

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pernahkah anda merasa tertekan saat melihat foto-foto cantik dan lucu yang diunggah oleh teman, kerabat atau artis di media sosial? Pernahkah anda merasa tidak nyaman saat melihat teman-teman anda memiliki barang-barang brandid atau mungkin anda merasa tertekan melihat teman-teman anda lebih dulu tahu tentang suatu berita dari pada anda? Merasakan sesuatu yang semakin mendesak di dalam diri. Mungkin “kecemasan” adalah kata yang paling tepat menggambarkan perasaan ini. Anda berpikir bahwa semua orang yang pernah anda lihat menjalani kehidupan yang lebih menarik, menyenangkan, dan sukses daripada anda. Jenis perasaan ini disebut FOMO, yang merupakan akronim dari *fear of missing out*.

FOMO merupakan perasaan takut melewatkan peluang besar. Merasa takut ,melewatkan berbagai hal viral atau terkenal yang bergerak mealui sosial media. Aliran informasi yang tidak terbatas di era digital sepenuhnya memberikan akses yang lebih mudah bagi kita. Kita dapat dengan mudah mengetahui semua detail berita dan informasi terbaru dari setiap penjuru dunia. Terutama melalui berbagai media sosial dan platform berbagi pesan singkat, kita bisa dengan mudah mengetahui aktivitas kerabat, keluarga bahkan selebritis. Berlawanan dengan anggapan umum, FOMO tidak terbatas pada hal-hal yang kita lihat di media sosial. FOMO bahkan lebih dalam daripada itu.

Media sosial menyebabkan FOMO semakin menggilas, namun jebakan FOMO sebenarnya bisa terjadi tanpa kita menghabiskan waktu sepanjang hari untuk menatap layar ponsel kita. Karena begitu banyak sekali orang yang saat ini hidup di dunia yang penuh dengan bayak sekali pilihan, baik yang nyata maupun yang hanya ada dalam pikiran mereka.¹

Salah satu tanda kecemasan sosial adalah FOMO, yang ditandai dengan kebutuhan untuk selalu mengetahui apa yang dilakukan orang lain. Sindrom ini telah menempatkan manusia pada posisi tertentu mengenai kebutuhan akan telekomunikasi akibat kemajuan teknologi dan internet. Individu yang menderita penyakit kecemasan sosial ini akan merasa rendah diri, terhina, dan tertekan. Hasil penelitian yang dilaksanakan pada bulan Februari-Mei 2017 oleh RSPH (*Royal Society of Public Health*), sebuah organisasi kesehatan masyarakat independen di Britania Raya, Inggris, sekitar 40% pengguna media sosial melaporkan mengalami FOMO. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa sampel objek di bawah usia 30 tahun memiliki kecenderungan paling besar untuk menderita FOMO. Wanita dilaporkan mengalami FOMO lebih banyak daripada pria.²

Kepercayaan diri mereka yang menderita sindrom FOMO sangat rendah karena adanya sindrom FOMO yang menyebabkan orang merasa takut dan mengikuti orang lain. Seperti halnya dalam interaksi dengan Pendidikan yang berlangsung di sekolah yang tidak lepas dari masalah pribadi dan sosial,

¹ Patrick J. McGinnis, *Fear Of Missing Out* (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2020), 2.

² Rizki Setiaan Akbar, "Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FOMO) pada Remaja Kota Samarinda," *Jurnal Psikologi*, 7, no. 2 (Desember, 2018): 39, <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/PSIKO/article/view/2404>.

sehingga apabila individu-individu tersebut mengalami rasa kurang percaya diri maka akan mempengaruhi perilaku sosialnya.³

Tidak dapat di pungkiri bahwa dampak dari fenomena FOMO ini bergitu besar, tak terkecuali bagi siswa di SMPN 1 Tlanakan. Mereka berlomba-lomba untuk mengikuti tren terbaru, mencari informasi terkini, berita dan gossip selebriti yang sedang ramai di perbincangkan. Hal ini mereka lakukan agar mereka tidak merasa tertinggal dengan hal-hal yang sedang trending di dunia luar.

Allah SWT. berfirman dalam Al-Qur'an surah al-Ashr ayat 1-3

وَالْعَصْرِ (١) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (٢) إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ ۖ
وَتَوَّصَوْا بِالصَّبْرِ (٣)

Artinya “ Demi masa (1) Sungguh, manusia berada dalam kerugian (2) Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran (3) (Q.S.Al-Ashr 1-3). Dalam ayat tersebut Allah mengatakan bahwasanya manusia itu berada dalam kerugian kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran. Pesatnya perkembangan teknologi bisa menimbulkan berbagai masalah dan kerugian bagi kita jika tidak dimanfaatkan dengan baik. Dari Abu Hurairah, ia berkata: Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, "Sesungguhnya Allah menurunkan wahyu kepada saya bahwa tidak ada suatu zaman pun

³ Mirna Dei Kalisna, Nur Wahyumiani, “Hubungan Antara Sindrom FOMO (Fear Of Missing Out) Dengan Kepercayaan Diri Siswa Pada Siswa Kelas VII di SMP Muhammadiyah 2 Godean Tahun Ajaran 2019/2020,” *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 55, no. 2 (Juni, 2021): 283, <https://www.researchgate.net/publication/3592660050>.

melainkan akan ada yang lebih buruk daripadanya." (HR. Muslim). Hadis ini menggambarkan bahwa dalam setiap zaman, akan ada perubahan dan tantangan yang mungkin lebih buruk daripada sebelumnya. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan zaman adalah suatu hal yang alami dan tidak dapat dihindari. Sebagai umat Muslim, penting bagi kita untuk tetap berpegang teguh pada ajaran Islam dan menghadapi perubahan zaman dengan bijaksana.

FOMO merupakan salah satu jenis kondisi emosional yang diderita seseorang karena adanya kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi yaitu kebutuhan akan penerimaan dan pengakuan dari kelompoknya. Kita mulai bertanya pada diri sendiri, "saya ingin seperti mereka" atau "Wah, hidup mereka menyenangkan sekali, saya harus seperti mereka" yang mempengaruhi perasaan kita dan membuat kita merasa khawatir dan cemas, yang pada akhirnya akan berpengaruh terhadap kehidupan yang kita jalani menjadi tidak sehat lagi. Ada dua kategori kebutuhan menurut Maslow. Yang pertama keinginan untuk mendapatkan kompetensi, rasa percaya diri, kekuatan pribadi, edukasi, kemandirian, dan kebebasan, hal ini termasuk ke dalam kebutuhan akan harga diri. Yang ke dua keinginan untuk mendapatkan pengakuan dari orang lain atas prestasi yang telah dicapainya dan kebutuhan untuk dihormati dan dihargai oleh orang lain. Kebutuhan harga diri yang diikuti oleh kebutuhan berkompetensi, rasa percaya diri, kekuatan pribadi, prestasi dan kebebasan, ini termasuk kebutuhan akan harga diri.⁴

⁴ Asmadi, *Teknik Prosedural Keperawatan Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien* (Jakarta: Salemba Medika, 2008), 3.

Perilaku takut ketinggalan ini juga dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, dan dapat menyebabkan seseorang kehilangan jati dirinya karena terlalu fokus pada sesuatu yang ada di luar daripada apa yang ada di dalam dirinya. Hal ini tentu saja berdampak negatif bagi kesehatan mental peserta didik. Karena pada saat mengikuti pembelajaran peserta didik harus siap fisik dan stabil mental nya agar dapat menerima pembelajaran secara maksimal dan meningkatkan potensi yang dimilikinya. peserta didik yang menderita FOMO akan terganggu mentalnya dan tentunya dapat berdampak pada segala aspek kehidupannya. Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting dalam perkembangan remaja. Bagi seorang pelajar kepercayaan diri sangat penting bagi kehidupannya yang juga akan mempengaruhi proses pergaulan dan proses belajarnya.⁵

Khawatiran terhadap sesuatu yang di lakukan orang lain dapat menyebabkan seseorang merasa semakin kehilangan dirinya karena seringnya membandingkan kehidupan yang mereka jalani dengan kehidupan orang lain. Hal ini dapat menimbulkan perasaan negatif yang mengganggu fokus belajar seseorang, misalnya seseorang khawatir ketika merasa ketinggalan pelajaran dan terus menerus gelisah sehingga tidak dapat berpikir jernih. Selain itu FOMO juga menyebabkan rasa percaya diri yang rendah, dan hal ini dapat menghambat proses belajar karena perasaan negatif yang terus menghantui itu dapat merembet ke masalah psikologis, dan orang tersebut akan menganggap dirinya

⁵ Muhammad Riswan Rais, "Kepercayaan Diri (Self Confidence) dan Perkembangannya pada Remaja," *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 12, no. 1 (Januari, 2022): 41, <https://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad/article/view/11935>.

gagal dan pesimis terhadap hasil pekerjaannya. Hal ini dapat menimbulkan tekanan-tekanan yang mempengaruhi kualitas belajar serta hasil yang di dapatkan di jenjang pendidikan. Seseorang yang mengalami FOMO akan melupakan kepentingannya sendiri dan seolah-olah memiliki dunia lain yang lebih penting, dan hal inilah yang membuat seseorang sulit untuk berkonsentrasi dalam proses pembelajaran sehingga produktivitas atau prestasi akademiknya menurun.

Pengidap FOMO akan selalu merasa dirinya tertinggal dan selalu merasa kurang, peserta didik akan kurang bisa menikmati hidup apa adanya karena terlalu fokus pada hal-hal yang ada di sosial media. Mereka akan menilai dirinya sebagai orang yang tidak bahagia padahal persepsi tersebut belum tentu benar. Para peneliti telah melakukan analisis berbasis data yang menunjukkan bagaimana FOMO secara langsung mempengaruhi cara kita memandang diri sendiri dan menjalani hidup. Orang yang mengalami FOMO umumnya cenderung merasa kurang baik. Rasa percaya diri mereka lebih rendah dan ada perasaan kesepian, terutama jika mereka percaya bahwa mereka tidak sesukses orang-orang seusia mereka atau yang ada di lingkaran sosial mereka.⁶

Baik FOMO yang berasal dari ponsel maupun interaksi langsung dengan teman, sudah ada banyak bukti ilmiah bahwa FOMO benar-benar berbahaya bagi kehidupan kita. Jika motivasi di setiap keputusan kita dibajak secara sistematis oleh teman, orang di sekitar kita, atau internet, itu berarti kita sedang menyerahkan kendali. Kita tak lagi memiliki kemandirian dalam kehidupan kita

⁶ Patrick J. McGinnis, *Fear Of Missing Out* (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2020), 41.

sendiri. Meskipun perhatian akademik terhadap FOMO terus berkembang, fenomena tersebut masih sangat baru. Masih banyak yang harus dipelajari dan dipahami tentang efek jangka Panjang FOMO terhadap kesehatan mental dan fisik.⁷

Kesejahteraan psikologis adalah kondisi seseorang yang tidak hanya bebas dari stres atau masalah kesehatan mental, tetapi juga memiliki kapasitas untuk menerima dirinya dan masa lalunya, tumbuh secara pribadi, percaya bahwa hidupnya memiliki arti dan tujuan, memiliki hubungan interpersonal yang positif, mampu mengukur lingkungan seseorang secara efektif, dan mampu membuat keputusan yang akan berkontribusi pada kualitas hidup yang lebih baik.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan observasi dan wawancara dengan salah satu siswa yang telah dilakukan di SMPN 1 Tlanakan Pamekasan yakni bahwasanya ada indikasi bahwa siswa di SMPN 1 Tlanakan Pamekasan banyak dari mereka menggunakan barang-barang yang sedang *trend* dikalangan masyarakat Indonesia sepertihalnya *trend* sepeda listrik yang baru-baru ini sedang banyak peminatnya dikarenakan harganya yang relatif murah dari sepeda biasa akan tetapi memiliki fungsi yang sama seperti sepeda pada umumnya. Di sekolah ini juga banyak sekali siswa yang tidak masuk sekolah hanya karena mereka tidak memiliki Hp ketika ada pelajaran yang diharapkan untuk membawa Hp. Hal ini dikarenakan mereka malu jika tidak membawa Hp.⁸

⁷ Ibid. 43.

⁸ Arju Rohmatan Roby, Siswa SMPN 1 Tlanakan Pamekasan, *Wawancara Langsung* (2 September 2023)

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti dengan mengambil judul **“Pengaruh *Fear of Missing Out* terhadap Kepercayaan Diri Siswa di SMPN 1 Tlanakan Pamekasan”**.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh *Fear of Missing Out* terhadap kepercayaan diri siswa di SMPN 1 Tlanakan?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui Apakah ada pengaruh *Fear of Missing Out* terhadap kepercayaan diri siswa di SMPN 1 Tlanakan Pamekasan.

D. Asumsi Penelitian

Supaya bisa memberikan arahan yang lebih jelas terhadap penelitian ini, maka peneliti mempunyai asumsi tentang judul *“Pengaruh Fear of Missing Out Terhadap Kepercayaan Diri Siswa di SMPN 1 Tlanakan Pamekasan”*.

1. *Fear of Missing Out* merupakan salah satu sindrom sosial yang bisa terjadi pada siswa karena merasa takut tertinggal dengan segala hal.
2. *Fear of Missing Out* bisa dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis Alternatif (H_a) : Terdapat pengaruh *Fear of Missing Out* terhadap kepercayaan diri siswa di SMPN 1 Tlanakan Pamekasan.

Hipotesis Nol (H_0) : Tidak ada pengaruh *Fear of Missing Out* terhadap kepercayaan diri siswa di SMPN 1 Tlanakan Pamekasan.

F. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang ingin dicapai, maka penelitian ini memiliki kegunaan atau manfaat. Adapun manfaat atau kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan mengenai Kepercayaan diri dan memberikan informasi tentang pengaruh *Fear of Missing Out* (FOMO) terhadap kepercayaan diri, serta dapat memberikan manfaat bagi peneliti selanjutnya.
- b. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai pedoman dalam mengadakan penelitian selanjutnya yang lebih mendalam khususnya mengenai pengaruh *fear of missing out* terhadap kepercayaan diri siswa.

2. Kegunaan Praktis

a. Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan kepada mahasiswa untuk tidak selalu membandingkan kehidupannya dengan kehidupan yang di jalani oleh orang lain dan lebih peduli terhadap sesuatu yang ada di dalam dirinya daripada sesuatu yang ada di luar dirinya sendiri sehingga dapat terhindar dari gejala *Fear of Missing Out* sehingga bisa meningkatkan rasa percaya dirinya.

b. Orang Tua

Bagi orang tua penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan serta pengetahuan untuk lebih memperhatikan perkembangan anak-anaknya serta dapat mengontrol penggunaan gadget berlebihan pada anak.

c. Bagi guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber pengetahuan baru mengenai pengaruh *Fear of Missing Out* terhadap kepercayaan diri siswa terutama di SMPN 1 Tlanakan Pamekasan.

d. Bagi siswa

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan solusi bagi siswa yang sulit untuk percaya diri akibat *Fear of Missing Out*.

e. Peneliti Lainnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu dijadikan landasan untuk melengkapi kekurangan dan kelebihan setiap pembahasan dalam penelitian ini untuk melakukan penelitian selanjutnya terkait dengan *Fear of Missing Out* dengan kepercayaan diri.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Supaya penelitian disini lebih terarah dan bisa dilakukan secara lebih jelas dan mendalam, agar terhindar dari salah paham disini perlu menentukan Batasan dengan adanya ruang lingkup ini yaitu :

1. Subjek yang akan diteliti adalah siswa di SMPN 1 Tlanakan Pamekasan untuk bisa mengetahui apakah *Fear of Missing Out* berpengaruh terhadap kepercayaan diri siswa.

2. Metode untuk pengumpulan datanya menggunakan skala berupa skala *Fear of Missing Out* dan skala Kepercayaan diri untuk mengetahui pengaruh *Fear of Missing Out* terhadap kepercayaan diri siswa.
3. Lokasi dalam penelitian ini yaitu SMPN 1 Tlanakan Pamekasan.

H. Definisi Istilah

Terdapat beberapa istilah yang harus di jelaskan secara lengkap agar pembaca nantinya memiliki pemahaman yang sejalan dan menghindari kesalahpahaman dalam memahami sebuah kata atau istilah yang digunakan dalam penelitian ini. Adapun penjelsan dan istilah yaitu :

1. *Fear of missing out* (FOMO) merupakan kekhawatiran bahwa individu atau kelompok akan kehilangan sesuatu yang berharga jika mereka tidak berpartisipasi di dalamnya.
2. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang diwujudkan dengan percaya pada kemampuan diri sendiri sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain, bertindak sesuai kehendak, ceria, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab.
3. Siswa merupakan anak atau orang yang sedang belajar atau bersekolah.

I. Kajian Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu ini menjadi salah satu acuan penulisa dalam melakukan penelitian sehingga penulis dapat memperkaya teori yang digunakan dalam mengkaji penelitian yang dilakukan Kajian penelitian terdahulu yang ada kaitannya dengan variabel yang akan diteliti antara lain:

1. Hasil penelitian Aisah Anum (2022)

Penelitian Aisah Anum (2022) yang berjudul “Hubungan antara *Fear of Missing Out* (FOMO) dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di UIN Ar-Raniry Banda Aceh”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara *Fear of Missing Out* (FOMO) Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa pengguna media sosial di UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara *fear of missing out* dengan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *fear of missing out* maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis, begitu juga sebaliknya semakin rendah *Fear of Missing Out* maka semakin rendah kesejahteraan psikologis yang dialami oleh mahasiswa pengguna media sosial di UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Persamaan penelitian Aisah Anum dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah sama-sama membahas tentang *fear of missing out* (FOMO) sebagai variabel (x) dengan menggunakan metode kuantitatif. Sedangkan perbedaannya terletak pada variabel (y) peneliti tentang kepercayaan diri sedangkan Aisah Anum tentang kesejahteraan psikologis, dan objek penelitiannya juga berbeda, Aisah Hanum berfokus pada mahasiswa sedangkan peneliti berfokus pada siswa, selain itu lokasi penelitiannya juga berbeda, lokasi

penelitian yang dilakukan oleh peneliti di SMPN 1 Tlanakan Pamekasan sedangkan Aisah Anum berlokasi di UIN Ar-Raniry Banda Aceh.⁹

2. Hasil penelitian Eka Themety Putri Irwandila (2021)

Penelitian Eka Themety Putri Irwandila (2021) yang berjudul “Hubungan antara Sindrom FOMO (*Fear of Missing Out*) dengan Kecenderungan *Nomophobia* di Masa Pandemi Covid-19 pada Remaja SMA Kecamatan Kuta Alam Banda Aceh”. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara Sindrom FOMO dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Remaja SMA di Kecamatan Kuta Alam, Banda Aceh. Artinya semakin tinggi Sindrom FOMO maka semakin tinggi Kecenderungan *Nomophobia* pada Remaja SMA, sebaliknya jika semakin rendah Sindrom FOMO maka semakin rendah Kecenderungan *Nomophobia*.

Persamaan penelitian Eka Themety Putri Irwandila dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah sama-sama membahas tentang *Fear of missing out* (FOMO) sebagai variabel (x) dengan sama-sama menggunakan metode kuantitatif, sedangkan perbedaannya terletak pada variabel (y) peneliti tentang kepercayaan diri sedangkan Eka Themety Putri Irwandila tentang Kecenderungan *Nomophobia* di Masa Pandemi Covid-19. Eka Themety, selain itu lokasi penelitiannya juga berbeda, lokasi penelitian yang dilakukan oleh

⁹ Aisah Anum, “Hubungan Fear of Missing Out (FOMO) dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di UIN Ar-Raniry Banda Aceh” (Skripsi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2022), 70.

peneliti di SMPN 1 Tlanakan Pamekasan sedangkan Eka Themety Putri Irwandila berlokasi di Kecamatan Kuta Alam Banda Aceh.¹⁰

3. Hasil penelitian Sundari (2020)

Penelitian Sundari (2020) yang berjudul “Hubungan antara Nomophobia dengan Kepercayaan Diri Remaja”. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif yang signifikan antara nomophobia dengan kepercayaan diri pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi nomophobia maka akan semakin rendah kepercayaan diri pada remaja, sebaliknya semakin rendah nomophobia maka akan semakin tinggi kepercayaan diri pada remaja.

Persamaan penelitian Sundari dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah sama-sama membahas tentang kepercayaan diri sebagai variabel (y) dengan sama-sama menggunakan metode kuantitatif, sedangkan perbedaannya terletak pada variabel (x) peneliti tentang *Fear of Missing Out* (FOMO) sedangkan Sundari tentang *Nomophobia.*, selain itu lokasi penelitiannya juga berbeda, lokasi penelitian yang dilakukan oleh peneliti di SMPN 1 Tlanakan Pamekasan sedangkan Sundari berlokasi di SMA N 1 Kuantan Mudik.¹¹

¹⁰ Eka Themety Putri Irwandila, “Hubungan antara Sindrom FOMO (Fear of Missing Out) dengan Kecenderungan Nomophobia di Masa Pandemi Covid-19 pada Remaja SMA Kecamatan Kuta Alam Banda Aceh” (Skripsi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2021), 76.

¹¹ Sundari, “Hubungan antara Nomophobia dengan Kepercayaan Diri Remaja” (Skripsi, UIN Suka Riau, 2020), 59.