

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Di era digital sekarang pertumbuhan dan perkembangan teknologi sangatlah pesat. Terlebih untuk Generasi Z yang lahir pada tahun 1997-2012 yang tidak dapat lepas dari teknologi seperti komputer, ponsel, perangkat internet hingga game. Generasi ini adalah generasi yang mengenal internet sejak lahir dan dalam kehidupan sehari-hari sehingga mereka memiliki intuisi yang didasarkan pada penggunaan teknologi digital (Adam, 2017). Seperti yang telah dijumpai di SMAN 1 Menganti Gresik, kebanyakan peserta didik tidak dapat terlepas dari aktivitas orang lain baik secara langsung maupun di media sosial.

Hal ini dibuktikan dengan adanya peserta didik yang sedang ingin menonton konser musisi idolanya, maka peserta didik lain yang terpengaruh secara tidak sadar juga tidak ingin ketinggalan momen dengan ikut menonton konser tersebut meskipun ia tidak mengidolakan musisi tersebut. Munculnya kasus lain yakni maraknya peserta didik yang tidak ingin tertinggal tren mengikuti *challenge dance* di *platform* media sosial. Menurut Blakley (dalam Sianipar & Kaloeti, 2019), mengatakan bahwa teknologi digital ini dapat memungkinkan individu untuk memprediksi setiap informasi dan tren pasar. Tentunya hal ini berdampak begitu besar pada individu untuk terhubung dengan sosial media dan terhubung dengan aktivitas orang lain. Tanpa disadari hal ini dapat menyebabkan ketakutan berbasis digital pada individu yang disebabkan oleh ketidaktahuan terhadap aktivitas orang lain serta informasi terkini. Akibatnya, tidak sedikit individu yang memiliki permasalahan dengan harga diri.

Menurut Stuart dan Sundeen (dalam Hastuti, 2016), harga diri merupakan penilaian individu atas hasil yang

dicapai dengan menganalisa perilaku yang memenuhi ideal dirinya. Harga diri juga dapat diartikan yang mana sejauh seorang individu dapat mengenali dan menilai diri sendiri sebagai orang yang memiliki kemampuan, keberartian, berharga serta kompeten. Gilmore dalam Papalia (2009:174), juga berpendapat bahwa “*self-esteem is a personal judgement of worthiness that is a personal that is expressed in attitude in the individual holds toward himself*”. Yang dapat diartikan juga bahwa harga diri sebagai penilaian individu terhadap kehormatan diri, yang diekspresikan melalui sikap terhadap diri. Sehingga harga diri bersifat implisit dan tidak dapat diverbalisasikan (Siddik Satria & Mafaza Sembiring., 2020).

Selain itu, harga diri merupakan faktor penting dalam kesejahteraan pribadi karena harga diri individu sejatinya memiliki hubungan yang positif dengan kesehatan psikologis, penyesuaian sosial, serta kualitas hidup (Boyd et al., 2014). Dapat disimpulkan bahwa harga diri sangat penting untuk ada dalam sumbu pribadi dan sosial dalam lingkungan sosial yang mana orang hidup berdampingan dengan orang lain. Menurut pendapat Harga diri juga menjadi variabel yang banyak dipelajari dalam ilmu perilaku dan sosial dengan ribuan studi yang dilakukan setiap tahun oleh para peneliti di bidang psikologi dan disiplin ilmu terkait (Orth & Robins, 2022).

Menurut Coopersmith (dalam Mandas & Silfiah, 2022), harga diri juga memiliki tingkatan dari rendah ke tinggi, hal ini dapat terjadi karena beberapa hal. Individu dengan ciri harga diri tinggi akan menunjukkan perilaku – perilaku seperti mandiri, aktif, berani mengemukakan pendapat, dan percaya diri. Sedangkan Individu dengan harga diri rendah akan menunjukkan perilaku – perilaku seperti sering merasa takut dan kurang percaya diri, cemas, pasif, hingga menarik diri dari lingkungan. Individu yang memiliki harga diri yang tinggi cenderung mengatribusikan kegagalan atau kekecewaan pada faktor di luar diri mereka atau pada kebutuhan untuk berusaha lebih keras. Papalia (2009) menambahkan, apabila nantinya gagal atau ditolak, mereka

akan tetap gigih mencoba berbagai cara baru sampai menemukan cara yang berhasil. Sebaliknya individu yang sering berpandangan negatif atau rendah diri, justru mereka akan menemui rintangan dalam menghadapi masalah, menjadi pasif, menarik diri dari lingkungan, mudah frustrasi, hingga sulit untuk bahagia.

Harga diri merupakan komponen utama yang ada pada diri seseorang, mengacu pada bagaimana perasaan individu tentang perasaannya sendiri, dan perasaan ini mempengaruhi bagaimana individu dapat menghadapi lingkungan sekitarnya (Amalia et al., 2022). Beberapa riset menemukan bahwa harga diri dapat memprediksi munculnya FoMO pada individu. Hal ini dibuktikan dengan adanya penelitian yang dilakukan oleh Siddik (2020), bahwa harga diri dapat berpengaruh secara signifikan terhadap munculnya FoMO pada individu. Individu. Menurut Rosenberg & Owens (dalam Febrina et al., 2018) menyatakan bahwa individu dengan *self-esteem* yang tinggi akan menunjukkan dirinya sebagai orang yang optimis, bangga, dan puas akan dirinya sendiri; mereka fleksibel, berani, dan lebih mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain. Ini karena orang yang memiliki *self-esteem* yang tinggi akan termotivasi untuk menunjukkan dirinya lebih baik daripada orang lain karena mereka merasa lebih baik tentang diri mereka sendiri.

FoMO sendiri tampaknya menjadi fenomenal universal dalam lintas budaya. Istilah FoMO sendiri berasal dari dialek Hokkien (Tionghoa) yang umumnya diterjemahkan sebagai “takut ketinggalan” atau takut kehilangan orang lain (Hodkinson & Poropat, 2014). Sangat sedikit penelitian empiris yang ada mengenai FoMO yang ada. Para peneliti mengembangkan dan memvalidasi secara statistik ukuran perbedaan individu untuk FoMO berdasarkan tinjauan industri populer menurut J. Walter Thompson (2012), dan melakukan studi tambahan untuk mengintegrasikan FoMO dengan teori penentuan nasib sendiri yang berusaha

untuk memahami faktor motivasi dan kesejahteraan yang berkaitan dengan fenomena tersebut (Przybylski et al., 2013). Adanya temuan ini memperkuat temuan sebelumnya (temuan nonempiris sebelumnya oleh tulisan industri populer) bahwa FoMO tidak hanya menjadi masalah bagi kalangan orang muda, tetapi juga dapat memperburuk suasana hati dan kepuasan hidup secara keseluruhan (Baker et al., 2016).

Rasa takut ketinggalan (FoMO) didefinisikan sebagai “perasaan tidak nyaman yang dapat menguras energi karena anda kehilangan sesuatu yang telah dilakukan, diketahui, atau dimiliki oleh rekan anda atau kehilangan sesuatu yang lebih baik daripada anda sekarang” (Thompson, 2012). Meskipun FoMO bukanlah konsep yang sepenuhnya baru, akan tetapi intensitas dan pembahasannya telah meningkat secara signifikan dengan munculnya teknologi yaitu media sosial. Sebuah studi yang telah dilakukan oleh J. Walter Thompson (2012), menemukan hampir 70% orang dewasa mengaku mengalami perasaan kehilangan. Menurut pendapat dari Wortham (2011), FoMO juga sudah hadir sepanjang sejarah dalam saluran komunikasi apapun yang memungkinkan individu memperoleh pengetahuan tentang teman, keluarga, atau bahkan kehidupan orang asing. Saluran komunikasi ini termasuk surat kabar, surat gambar, buletin liburan tahunan dan email. Peningkatan teknologi, serta akses yang lebih sederhana, membuat individu menerima informasi lebih mudah dan dengan demikian dapat dikatakan lebih aktif dari sebelumnya. Alih-alih membaca berita tentang pesta atau acara sesekali di surat kabar mingguan atau bahkan harian, justru sekarang memiliki kemampuan untuk menerima informasi elektronik secara instan melalui alat yang dipakai individu di zaman modern ini (*smartphone*, tablet, laptop, dll). Adanya akses sederhana informasi melalui teknologi ini berpotensi untuk memotivasi individu dengan mudah untuk membandingkan kehidupan mereka sendiri dengan kehidupan yang mereka baca melalui postingan online dan pengamatan melalui gambar di situs media sosial akan menyebabkan

mereka merasa kurang puas dengan kehidupan dan perilaku mereka sendiri (Abel et al., 2016).

Wortham (2011), mengatakan bahwa penelitian sebelumnya menunjukkan FOMO terdiri dari iritabilitas, kecemasan, dan perasaan tidak mampu, dengan perasaan ini cenderung memburuk ketika seseorang masuk ke situs media sosial. Perasaan intens dari seseorang yang “kehilangan” memiliki kekuatan untuk mempengaruhi sebuah keputusan karena tidak ingin melewatkan kemungkinan memiliki sesuatu yang lebih baik atau kehilangan kesempatan untuk "menyesuaikan diri". Menurut survei yang dilakukan oleh J Walter Thompson (2012), 83% responden menyatakan bahwa mereka merasa hidup mereka terlalu bersemangat karena banyak yang harus dilakukan, dibaca, dibeli, dan ditonton, hingga menyebabkan kewalahan. Terlepas dari perasaan bahwa ada terlalu banyak data di luar sana untuk dikonsumsi dan dipahami, orang masih terus berusaha menyerap sebanyak mungkin. Adanya koneksi terus-menerus informasi melalui media sosial ini dapat menyebabkan orang merasa lebih buruk karena tidak mengetahui apa yang dikatakan, dilakukan, dan bahkan dibeli orang lain.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, pentingnya dilakukan penelitian ini adalah untuk membuktikan adanya korelasi hubungan antara *self-esteem* dengan FoMO pada individu. Terlepas dari hal tersebut masih banyak juga individu, khususnya remaja yang duduk di bangku sekolah menengah atas di SMAN 1 Menganti Gresik yang cenderung tidak dapat terlepas dari aktivitas orang lain yang secara tidak sadar mengalami FoMO. Media sosial yang semakin mendominasi remaja dalam kehidupan, mengikuti trend terbaru melalui media sosial akan menimbulkan perilaku FoMO yang ditandai dengan perilaku selalu ingin terhubung dengan media sosial. Selain itu belum banyak peneliti, khususnya di Indonesia mengambil penelitian mengenai FoMO, karena FoMO merupakan isu yang masih baru dari *cyberpsychology* (Ardi, 2020). Untuk itu peneliti tertarik

mengadakan penelitian tentang adanya hubungan *self-esteem* dengan FoMO, yang akan dilaksanakan di kelas XII SMAN 1 Menganti Gresik.

## **B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, ruang lingkup meliputi pengamblan data dengan bantuan para siswa dan siswi mengisi formulir skala *self-esteem* dan skala FoMO. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas XII SMAN 1 Menganti Gresik. Penelitian ini difokuskan untuk mengetahui adanya hubungan antara *self-esteem* dan FoMO yang dimiliki siswa – siswi di sekolah tersebut.

Adapun batasan masalah yang dibuat agar peneliti lebih terfokus dalam permasalahan yang diteliti yakni sebagai berikut:

1. Penelitian ini hanya akan mencakup siswa dan siswi di SMAN 1 Menganti Gresik.
2. Penelitian ini hanya akan mempertimbangkan data yang dikumpulkan dalam 5 tahun terakhir untuk menghindari informasi yang sudah usang.
3. Penelitian ini akan memperhitungkan faktor demografis seperti jenis kelamin dan usia.

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang di uraikan diatas, maka dapat diuraikan rumusan masalah sebagai berikut:

Apakah ada hubungan antara *Self-Esteem* dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada peserta didik kelas XII di SMAN 1 Menganti Gresik?

#### D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara *Self-Esteem* dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) pada peserta didik kelas XII di SMAN 1 Menganti Gresik.

#### E. Variabel Penelitian

1. Variabel bebas (X): *Self-Esteem* pada peserta didik SMAN 1 Menganti Gresik.  
Definisi Operasional Harga Diri (*Self-Esteem*), merupakan penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang diukur melalui kompetensi diri, takut gagal, merasa berharga, dan rendah diri (Rosenberg., 1965).
2. Variabel terikat (Y): FoMO pada peserta didik SMAN 1 Menganti Gresik.  
Definisi Operasional *Fear of Missing Out* (FoMO), merupakan rasa cemas yang disebabkan oleh persepsi yang diukur melalui keingintahuan terhadap orang lain, aktivitas bersama orang lain, merasa cemas, tidak penasaran, ketergantungan, dan kurang minat dengan aktivitas orang lain (Przybylski et al., 2013).

#### F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi peneliti, guru BK, serta program BK. Masalah ini menjadi penting diteliti karena hasilnya mempunyai beberapa manfaat. Adapun manfaat yang didapat yakni sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis  
Penulis berharap penelitian ini dapat memperkaya dan memperluas penelitian di bidang bimbingan dan konseling terutama yang berkaitan dengan *fear of missing out* (FoMO).
2. Manfaat Praktis
  - a. Bagi Peserta Didik  
Penelitian ini dapat dijadikan wawasan dalam meningkatkan kesadaran diri para peserta didik akan

*self esteem* yang berhubungan dengan *fear of missing out* (FoMO).

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan dan wawasan bagi peneliti – peneliti selanjutnya terutama mengenai hubungan antara self esteem dan fear of missing out (FoMO).