

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja sebagai generasi penerus diharapkan mampu menjadi individu yang optimal serta mampu menghadapi berbagai tantangan sesuai perkembangan zaman. Masa remaja sering disebut sebagai masa transisi atau masa peralihan, yaitu masa dimana seseorang beralih dari usia anak-anak ke usia dewasa. Desmita (2019) menjelaskan rentang usia remaja berkisar 12-21 tahun, yang terbagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (12-15 tahun), remaja pertengahan (15-18 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun). Masa remaja mengalami banyak perubahan baik dari segi fisik maupun psikis, juga diiringi beberapa tugas perkembangan dalam hidup. Hurlock (2011) menjelaskan mengenai tugas perkembangan pada masa remaja diantaranya: 1) menerima keadaan fisik, 2) mampu membangun hubungan sosial yang baik dengan teman sebaya, 3) memahami peran gender dengan baik, 4) mencapai kemandirian emosional dari orang tua, 5) memahami arah karier masa depan yang diinginkan 6) mengembangkan keterampilan intelektual, 7) memahami tanggung jawab dalam hubungan.

Tugas perkembangan pada remaja yaitu mampu menerima kondisi diri, mampu bersosialisasi secara baik dalam lingkungan, mampu menentukan arah masa depan, serta mampu mengelola emosi. Hendi et al., (2023) menyampaikan bahwa tugas perkembangan yang dicapai dengan baik dapat membawa remaja pada keberhasilan tugas perkembangan berikutnya namun sebaliknya jika tidak

berhasil remaja akan mengalami penolakan masyarakat dan mengalami kesulitan pada tugas berikutnya. Upaya remaja dalam memenuhi tugas perkembangan seringkali dihadapkan dengan berbagai tantangan. Mengingat remaja mengalami banyak perubahan yang belum pernah dirasakan pada masa sebelumnya. Kondisi ini memicu remaja mengalami masalah seperti cemas dan depresi. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Hendi et al., (2023) pesatnya perubahan fisik dan juga hormonal menyebabkan terjadinya kecemasan dan ketidaknyamanan pada remaja. Bukti terjadinya kecemasan pada remaja adalah data hasil survei yang dilakukan oleh Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) pada tahun 2022 yang memaparkan bahwa mayoritas gangguan mental yang dialami remaja usia 10-17 tahun adalah kecemasan dengan presentase sebesar 26,7% (Indonesia National Adolescent Mental Health Survei, 2022).

Tingginya angka kecemasan menandakan bahwa remaja memiliki tantangan tersendiri dalam mencapai tugas perkembangan. Seperti tuntutan akademik, sosial dan juga karir masa depan. Salah satu kecemasan yang dialami oleh remaja adalah kecemasan tentang masa depan atau disebut dengan *anticipatory anxiety*. Winston & Seif, (2022) menyatakan *anticipatory anxiety* adalah kekhawatiran tentang masa depan dan ketakutan terhadap hal-hal negatif yang mungkin terjadi atau mungkin tidak dapat dicapai dan tidak sesuai dengan yang direncanakan. *Anticipatory anxiety* atau kecemasan antisipatif merupakan istilah yang mengacu pada kondisi individu yang lebih sering menghindari atau mencoba menekan rasa takut yang muncul, namun tidak benar-benar

menyelesaikan sumber ketakutan tersebut (Nacazeta et al., 2024). Pada remaja *anticipatory anxiety* mudah muncul di berbagai kondisi seperti saat akan melakukan presentasi atau interview kerja. Sebagian juga khawatir ketika mereka membayangkan karir di masa depan. Mereka biasanya telah didahului oleh bayangan akan kegagalan dan pikiran buruk yang belum tentu terjadi.

Dugaan terjadinya *anticipatory anxiety* juga ditunjukkan oleh remaja kelas X di SMA Negeri 1 Maospati Kabupaten Magetan. Temuan data pada pengamatan siswa kelas X di SMA Negeri 1 Maospati Kabupaten Magetan menunjukkan bahwa mereka cenderung merasa cemas dan khawatir pada saat-saat tertentu seperti saat menghadapi ujian, cemas jika hubungan pertemanan merenggang, juga terdapat siswa yang merasa cemas atau khawatir mengenai masa depan mereka. Kondisi yang dialami siswa menunjukkan adanya kekhawatiran terhadap kemungkinan-kemungkinan negatif di masa depan. Individu cenderung menunjukkan sikap khawatir dan takut mengenai situasi yang akan muncul. Meskipun hal-hal yang mereka cemas atau khawatirkan tersebut belum benar-benar terjadi.

Penelitian oleh Putra et al., (2023) di Panti Asuhan Al-Washiliyah Kota Medan mendapatkan hasil bahwa tujuh dari sepuluh remaja di panti mengalami *anticipatory anxiety* ditandai dengan munculnya perasaan cemas mengenai masa depan yang menyebabkan mereka merasa khawatir, cemas, dan takut saat memikirkan masa depan. Hal ini mengakibatkan remaja sulit untuk berkonsentrasi dan sering merasa panik. Adapun tiga lainnya *anticipatory anxiety* berada pada tingkat rendah.

Selanjutnya penelitian oleh Nurmazidah (2025) mengenai hubungan harga diri (*self esteem*) dengan kecemasan masa depan (*anticipatory anxiety*) pada remaja komunitas sholawat punk di Kota dan Kabupaten Blitar. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan sebanyak 72% remaja komunitas sholawat punk mengalami kecemasan terhadap masa depan pada tingkat yang tinggi. Pada komunitas ini ditemukan banyak remaja yang mengalami *anticipatory anxiety* dipengaruhi oleh latar belakang sosial dan pandangan terhadap harga diri.

Menurut Putra et al., (2023) *anticipatory anxiety* bukan penyakit mental yang berdiri sendiri, namun *anticipatory anxiety* bagian atau gejala dari gangguan mental lain seperti gangguan panik dan gangguan kecemasan umum. Sebagai bagian dari kecemasan umum *anticipatory anxiety* dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Seiring perkembangan zaman yang terus melaju seperti saat ini, kecemasan yang dialami oleh remaja dapat terjadi karena adanya pengaruh luar melalui media sosial. Fenomena *fear of missing out* pada media sosial saat ini sedang ramai dikalangan remaja. *Fear of Missing Out* atau disebut sebagai FoMO adalah perasaan takut tertinggal yang timbul akibat seseorang merasa bahwa dirinya tidak lebih berharga dari orang lain terlebih yang didapat melalui media sosial (Hendrawan, 2024). Ketakutan akan kehilangan momen di media sosial dapat menyebabkan kecemasan yang lebih tinggi karena timbulnya rasa khawatir mengenai ketidakterlibatan dalam pengalaman sosial orang lain. Hal ini didukung dengan penelitian terdahulu yang menyebutkan fenomena *fear of missing out* memiliki pengaruh terhadap kecemasan.

Penelitian yang dilakukan oleh Khairina et al., (2024) menunjukkan bahwa *fear of missing out* yang terjadi akibat ketergantungan media sosial dapat menyebabkan rasa cemas, membandingkan diri dengan orang lain, dan ketakutan ketinggalan informasi. Selanjutnya penelitian oleh Afiyah et al., (2025) mendapatkan hasil bahwa *fear of missing out* berperan dalam meningkatnya kecemasan, turunnya rasa percaya diri, kecanduan terhadap media sosial, serta masalah dalam berkonsentrasi di kalangan remaja. Selaras dengan Hudoyo et al., (2025) yang menemukan adanya kebutuhan untuk selalu tersambung dengan media sosial atau *fear of missing out* menyebabkan sebagian besar responden mengalami kecemasan, ketergantungan emosional, dan tekanan sosial. Sebanyak 71% responden setuju ketika mereka tidak bisa mengakses media sosial mereka akan merasa gelisah dan cemas. Temuan-temuan ini menguatkan dugaan bahwa fenomena *fear of missing out* pada media sosial dapat memberikan pengaruh pada meningkatnya kecemasan remaja.

Remaja yang mengalami kecemasan membutuhkan pertahanan diri yang kuat guna merespon tekanan tersebut. Salah satu pertahanan diri yang penting adalah penerimaan diri, yaitu kemampuan individu untuk memahami keterbatasan yang dimiliki serta mengelola kondisi tersebut secara positif dengan tetap mempertahankan perasaan positif dan toleransi yang tinggi terhadap stres (Merlin, 2022). Individu dengan penerimaan diri yang baik diyakini dapat menghadapi tekanan secara positif. Sehingga penerimaan diri dianggap dapat meminimalkan terjadinya kecemasan. Asumsi ini diperkuat

dengan adanya penelitian sebelumnya yang menjelaskan penerimaan diri dapat memberikan pengaruh positif untuk menurunkan kecemasan.

Penelitian tersebut antara lain oleh Arif (2023) yang mengukur hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa. Hasil analisis mengindikasikan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara penerimaan diri dan rasa cemas menghadapi masa depan, dengan kata lain semakin tinggi tingkat penerimaan diri seseorang, semakin rendah pula tingkat kecemasan yang dirasakannya. Selanjutnya penelitian oleh Putri et al., (2025) yang mengukur hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan sosial pada narapidana anak. Didapatkan hasil penelitian adanya hubungan negatif antara penerimaan diri dengan kecemasan sosial. Dimana semakin tinggi penerimaan diri maka semakin rendah tingkat kecemasan sosial pada anak, begitu pula sebaliknya. Hasil penelitian terdahulu menguatkan asumsi bahwa penerimaan diri dapat memberikan pengaruh terhadap kecemasan.

Individu dengan tingkat penerimaan diri yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan sehingga tidak mudah menghadapi kecemasan. Adapun gejala kecemasan yang ditunjukkan oleh siswa SMA Negeri 1 Maospati dapat digolongkan sebagai kecemasan antisipatif atau *anticipatory anxiety*. Hal ini semakin menarik dengan adanya fenomena *fear of missing out* dikalangan remaja atau siswa SMA. Pada penelitian sebelumnya *anticipatory anxiety* belum dikaitkan dengan fenomena *fear of missing out*. Faktanya *fear of missing out* memiliki keterkaitan dengan munculnya rasa cemas pada remaja.

Kondisi ini menjadi daya tarik bagi peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Penerimaan Diri dan *Fear of Missing Out* Media Sosial Terhadap *Anticipatory Anxiety* Pada Remaja di SMA Negeri 1 Maospati”. Kebaruan pada penelitian ini ada pada variabel *anticipatory anxiety* yang masih jarang diteliti dalam penelitian *fear of missing out* dan dikaitkan dengan faktor penerimaan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel penerimaan diri (X_1) dan *fear of missing out* (X_2) terhadap *anticipatory anxiety* (Y). Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi upaya pencegahan dan intervensi di lingkungan sekolah khususnya bagi layanan bimbingan dan konseling.

B. Batasan Masalah

Batasan masalah dibuat supaya penelitian memiliki arah yang jelas dan dapat dianalisis lebih mendalam, peneliti menentukan batasan-batasan masalah sebagai berikut:

1. Subjek penelitian adalah siswa kelas X SMA Negeri 1 Maospati Kabupaten Magetan tahun ajaran 2025/2026
2. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah penerimaan diri (X_1) dan *fear of missing out* media sosial (X_2). Sedangkan variabel terikat adalah *Anticipatory Anxiety* (Y).
3. Penelitian berfokus pada pengaruh penerimaan diri dan *fear of missing out* terhadap *anticipatory anxiety*, sehingga tidak meninjau intervensi ataupun penanganan melalui teknik konseling

4. Data yang digunakan berupa data kuantitatif dengan menggunakan instrumen penelitian untuk mengukur setiap variabel yang sudah ditetapkan

C. Rumusan Masalah

Merujuk pada latar belakang masalah yang telah disampaikan sebelumnya, rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah penerimaan diri dapat berpengaruh terhadap *anticipatory anxiety* pada siswa SMA Negeri 1 Maospati Kabupaten Magetan?
2. Apakah *fear of missing out* media sosial dapat berpengaruh terhadap *anticipatory anxiety* pada siswa SMA Negeri 1 Maospati Kabupaten Magetan?
3. Apakah penerimaan diri dan *fear of missing out* media sosial secara bersama-sama dapat berpengaruh terhadap *anticipatory anxiety* pada siswa SMA Negeri 1 Maospati Kabupaten Magetan?

D. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah yang telah ditetapkan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui pengaruh penerimaan diri terhadap *anticipatory anxiety* pada siswa SMA Negeri 1 Maospati Kabupaten Magetan
2. Mengetahui pengaruh *fear of missing out* media sosial terhadap *anticipatory anxiety* pada siswa SMA Negeri 1 Maospati Kabupaten Magetan

3. Mengetahui pengaruh penerimaan diri dan *fear of missing out* media sosial secara bersama terhadap *anticipatory anxiety* pada siswa SMA Negeri 1 Maospati Kabupaten Magetan

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian dilakukan dengan harapan mampu memberikan kontribusi atau sesuatu yang bermanfaat dari hasil penelitian. Pada penelitian ini terdapat dua kegunaan penelitian, yaitu kegunaan secara teoritis dan kegunaan secara praktis sebagai berikut:

1. Kegunaan secara teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengembangan ilmu yang lebih luas khususnya pada bidang Bimbingan dan Konseling. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan tentang sikap penerimaan diri, *fear of missing out*, dan *anticipatory anxiety*, sehingga dapat membantu memahami perilaku psikologis siswa di tengah perkembangan digital, serta diharapkan mampu memberikan kontribusi bagi pengembangan intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling yang berhubungan dengan regulasi diri ataupun pengelolaan kecemasan pada siswa.

2. Kegunaan secara praktis

- a. Bagi siswa

Hasil penelitian diharapkan bisa mendukung siswa untuk dapat tumbuh lebih optimal melalui pemahaman siswa mengenai pengaruh penerimaan diri dan *fear of missing out* media sosial terhadap

anticipatory anxiety. Sehingga siswa dapat mengantisipasi kecemasan melalui pengelolaan penggunaan media sosial dan peningkatan penerimaan diri.

b. Bagi guru BK atau konselor sekolah

Diharapkan hasil penelitian dapat menjadi dasar dan acuan bagi guru BK dalam penyusunan program layanan bimbingan dan konseling yang lebih tepat sasaran, serta membantu guru BK dalam memahami kebutuhan siswa.

c. Bagi peneliti

Bagi peneliti diharapkan penelitian ini dapat membantu peneliti memperkaya pemahaman dan pengalaman dalam membuat penelitian kuantitatif, serta bisa menjadi acuan bagi peneliti lain dalam merancang penelitian dengan pendekatan yang lebih luas.

F. Definisi Operasional Variabel

Penyelarasan mengenai definisi operasional variabel penting dilakukan agar tidak terjadi perbedaan pemahaman dalam mendefinisikan operasional variabel yang ada dalam penelitian ini serta untuk memfokuskan permasalahan yang akan dibahas, sebagai berikut:

1. Penerimaan Diri

Penerimaan diri sebagai sikap kepuasan individu terhadap kondisi dirinya yang mencakup kelebihan dan kelemahan yang dimiliki. Terdapat sembilan aspek dan diturunkan dalam indikator penerimaan diri yang meliputi nilai dan kemampuan diri, keyakinan dalam menjalani hidup, tanggung jawab,

keterbukaan kritik dan saran, tidak menyalahkan diri sendiri, memandang diri setara dengan orang lain, tidak ingin orang lain menolak, tidak menganggap diri berbeda, dan tidak malu. Alat yang digunakan untuk mengukur tingkat penerimaan diri pada remaja adalah skala penerimaan diri berlandaskan pada aspek penerimaan diri.

2. *Fear of Missing Out* Media Sosial

Fear of Missing Out adalah perasaan takut dan khawatir akan ketinggalan suatu hal tertentu khususnya yang terjadi pada media sosial. Indikator dari FoMO pada media sosial adalah ingin selalu terhubung dengan kelompok lain di media sosial, ingin untuk diterima di media sosial, cemas ketika tidak terhubung media sosial, dan sulit mengontrol diri dalam penggunaan media sosial. Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala *fear of missing out* yang disusun berdasarkan aspek *fear of missing out* dan disesuaikan dengan *Online Fear of Missing Out Scale*

3. *Anticipatory Anxiety*

Anticipatory anxiety atau biasa disebut dengan kecemasan antisipatif merupakan perasaan cemas, takut, dan khawatir pada sesuatu yang belum terjadi atau cemas akan masa depan. *Anticipatory anxiety* memiliki beberapa indikator yaitu kecenderungan berpikir negatif terhadap masa depan, kekhawatiran terhadap munculnya gejala kecemasan, penghindran situasi pemicu kecemasan. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat *anticipatory anxiety* pada siswa adalah skala *anticipatory anxiety* yang disusun berdasarkan pada aspek *anticipatory anxiety*.