

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Era digital adalah masa di mana teknologi informasi dan komunikasi berkembang pesat, sehingga memberikan dampak besar terhadap cara hidup, cara bekerja, dan cara orang-orang berinteraksi sosial. Kemajuan teknologi internet yang semakin pesat akhirnya mendorong munculnya berbagai *platform* media sosial. Hal ini bisa dilihat dari perkembangan teknologi ponsel yang telah menjadi alat utama pengguna media sosial. Media sosial adalah *platform* daring yang memudahkan pengguna untuk berbagi dan membuat konten, seperti weblog, komunitas *online*, ensiklopedia online, forum *online*, serta dunia virtual. Dengan semakin luas dan cepatnya akses internet melalui perangkat *mobile*, orang semakin mudah menggunakan media sosial. Tidak hanya sebagai alat komunikasi, media sosial juga bisa digunakan untuk berbisnis, mencari hiburan, serta mendapatkan informasi (Fitri dkk., 2024).

Media sosial merupakan media komunikasi berbasis teknologi yang saat ini paling sering digunakan oleh masyarakat, khususnya generasi Z. Menurut Fahira (2024) sebagian besar mengakses media sosial lebih dari tiga jam setiap hari. Berbagai aplikasi seperti *Facebook*, *YouTube*, *WhatsApp*, *Instagram*, *Twitter*, *Telegram*, dan terutama TikTok sebagai platform yang sedang berkembang pesat. Pada era digital saat ini, ketika perkembangan internet meningkat dari tahun ke tahun. Namun, tingginya

intensitas penggunaan media sosial ini juga menimbulkan problematika, penggunaan lebih dari tiga jam per hari berpotensi memicu ketergantungan, menurunkan produktivitas, serta memengaruhi kesehatan mental, seperti munculnya kecemasan sosial, perbandingan diri yang berlebihan, hingga *Fear of missing out* (FOMO).

TikTok adalah *platform* media sosial berbasis video pendek yang memungkinkan pengguna membuat, mengedit, dan membagikan konten secara kreatif dengan mudah. Selain menjadi sarana hiburan dan tempat menunjukkan kreativitas, TikTok juga menjadi tempat interaksi sosial yang mendorong pengguna untuk ikut tren, tantangan, serta aktivitas yang sedang populer. Kemudahan akses dan algoritma yang menampilkan konten sesuai dengan minat pengguna membuat aplikasi ini digunakan secara intensif, terutama oleh generasi Z. Namun, penggunaan TikTok yang sangat intensif juga bisa menimbulkan dampak psikologis, salah satunya adalah rasa takut ketinggalan informasi atau tren (FOMO). Pengguna kerap merasa cemas dan takut tertinggal, sehingga terus-menerus memantau aktivitas di TikTok. Kondisi ini bisa memengaruhi cara seseorang menilai diri sendiri dan meningkatkan tekanan sosial dari lingkaran pertemanan, yang akhirnya berdampak pada kesehatan mental pengguna (Mufarida & Santosa, 2024).

FOMO bukannya sebuah fenomena yang baru, perilaku FOMO merupakan perilaku yang mirip dengan ketakutan akan kehilangan peluang dan kesenangan yang didapatkan. FOMO adalah perasaan takut atau cemas kalau ketinggalan informasi, pengalaman, atau kegiatan yang sedang

dilakukan orang lain. Hal ini membuat seseorang terus-menerus ingin terhubung dengan media sosial. Fenomena ini terutama terasa kuat pada generasi Z karena mereka tumbuh di lingkungan digital yang penuh dengan perbandingan, seperti jumlah *like*, komentar, dan penonton. Konten TikTok yang menampilkan gaya hidup, pencapaian, atau tren tertentu bisa memberi tekanan psikologis jika seseorang merasa tidak cukup dibandingkan dengan orang lain (Mandas & Silfiah, 2022).

Dalam psikologi modern, fenomena *fear of missing out* (FOMO) menjadi salah satu permasalahan yang sering dialami oleh orang, terutama generasi muda yang sering menggunakan media sosial. FOMO menyatakan kondisi mental di mana seseorang merasa cemas, khawatir, dan takut ketinggalan pengalaman penting yang orang lain rasakan. Perasaan ini biasanya muncul karena adanya perbandingan sosial yang sering terjadi serta kebutuhan akan hubungan dan pengakuan dari orang lain. (Saputra & Sujadi, 2025), menyatakan bahwa:

“Fear of missing out is a condition or feeling of worry fear that others may have valuable experiences compared to oneself. The problem of FOMO if examined from the theory of Solution Focused Brief Counseling (SFBC), occurs because of a person's helplessness in overcoming his thoughts, feelings about something that causes his behavior to be problematic”

Salah satu faktor dari dalam yang memicu munculnya rasa FOMO adalah tingkat kepercayaan diri seseorang. Orang yang kurang percaya diri biasanya memiliki penilaian terhadap diri sendiri yang buruk, sering membandingkan diri dengan orang lain, dan sangat membutuhkan pengakuan dari orang di sekitar. Hal ini menyebabkan mereka lebih mudah

merasa cemas atau tidak nyaman ketika melihat orang lain melakukan hal-hal menarik di TikTok. Selain faktor dari dalam, faktor luar juga bisa memengaruhi munculnya FOMO, yaitu tekanan dari teman-teman sebaya. Tekanan ini terjadi ketika teman-teman mengajak atau memaksa seseorang untuk ikut tren, gaya hidup, atau berbagai kegiatan di media sosial. Karena itu, seseorang cenderung tetap aktif di TikTok agar tidak ketinggalan atau dianggap berbeda dari kelompoknya. Tekanan yang terlalu kuat justru bisa memperburuk perasaan FOMO karena membuat seseorang terus-menerus mengikuti apa yang dilakukan lingkungannya (Istiqomah & Wahyudi, 2024).

Mohammad Ali Hasan (2021) menjelaskan bahwa FOMO saat ini cenderung terjadi pada kalangan mahasiswa sehingga dapat di asumsikan bahwa media sosial memudahkan penggunaanya dalam mengakses berbagai informasi yang terkait dengan aktivitas, kegiatan, berita-berita yang sedang terjadi, dan percakapan melalui media sosial yang membuat penggunaanya mengalami FOMO.

Richter (2018) terhadap 661 siswa SMP hingga mahasiswa di Amerika Serikat mendapatkan temuan ada hubungan antara rasa takut ketinggalan dan harga diri yang memiliki arah hubungan secara negatif. Artinya, ketakutan seseorang akan kehilangan akan berkurang seiring dengan meningkatnya harga diri. Berbanding terbalik pada penelitian Farida dkk. (2021) yang menunjukkan hubungan positif antara *self-esteem* dan FOMO pada remaja usia 12-23 tahun di kota Surabaya. Berarti semakin

meningkatnya *self-esteem* maka FOMO juga semakin meningkat. Penelitian lainnya menemukan hasil yang berbeda juga yakni tidak ditemukan hubungan antara kedua variabel tersebut terhadap siswa SMA di Malang, penelitian ini dilakukan oleh Sintiawan dkk.

Puspitasari dan Tama (2021) menemukan bahwa semakin tinggi tingkat konformitas, semakin tinggi pula tingkat kecenderungan kecanduan tiktok. Konformitas teman sebaya memiliki peran penting dalam mempengaruhi kecanduan media sosial pada remaja. Tekanan dan pengaruh dari teman sebaya dapat mendorong remaja untuk lebih terlibat dalam penggunaan media sosial. Konformitas teman sebaya sangat penting untuk memperkuat atau memperkuat hubungan *fear of missing out* dengan ketergantungan media sosial remaja. Ketika seseorang merasa khawatir akan kehilangan informasi atau aktivitas yang dilakukan oleh teman-temannya, mereka cenderung menggunakan media sosial secara berlebihan.

Fenomena tersebut sejalan dengan data yang menggambarkan pola penggunaan media sosial di kalangan generasi muda Indonesia, tempat subjek penelitian berada. Survei Profil Internet Indonesia 2025 yang dirilis Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) terhadap 8.700 responden di 38 provinsi menunjukkan bahwa TikTok menjadi platform media sosial yang paling banyak diakses, serta mengungguli YouTube, Facebook, dan Instagram. Data yang sama menunjukkan bahwa generasi Z merupakan kelompok usia dengan proporsi pengguna TikTok tertinggi, yakni mencapai 42,27%, dan mayoritas pengguna internet kini

menghabiskan waktu antara 1 hingga 6 jam per hari untuk mengakses media sosial (APJII, 2025). Siswa Sekolah Menengah Atas, termasuk siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Madiun yang menjadi lokasi penelitian ini, merupakan bagian dari generasi Z yang tumbuh dan berinteraksi dalam lingkungan digital tersebut, sehingga turut berpotensi terpapar pola penggunaan TikTok yang intensif beserta konsekuensi psikologisnya, termasuk kecenderungan FOMO.

Fear of missing out (FOMO) adalah gejala psikologis yang sering dialami oleh generasi Z, terutama mereka yang aktif menggunakan media sosial TikTok. Fenomena ini dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. *Self-esteem* merupakan cara seseorang menilai dan menerima dirinya sendiri, di mana *self-esteem* yang rendah cenderung memicu rasa cemas dan berbandingan dengan orang lain. Sementara itu, *Peer pressure* adalah tekanan dari teman-teman yang mendorong seseorang agar terus mengikuti trend dan aktivitas di media sosial agar tetap diterima dalam kelompok sosialnya. Karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk meneliti hubungan antara *Self-esteem* dan *Peer pressure* terhadap *Fear of missing out* (FOMO) pada generasi Z pengguna TikTok. Tujuannya adalah untuk memahami hubungan masing-masing variabel, baik secara sendiri-sendiri maupun bersamaan. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi dasar dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang sesuai, sehingga membantu generasi muda menghadapi tantangan psikologis di masa kini.

B. Batasan Masalah

1. Masalah Penelitian

- a. Masalah yang diteliti dalam penelitian ini adalah *self-esteem* (X_1) terhadap FOMO (Y)
- b. Masalah yang diteliti dalam penelitian ini adalah *peer pressure* (X_2) terhadap FOMO (Y)
- c. Masalah yang diteliti dalam penelitian ini adalah *self-esteem* (X_1) dan *peer pressure* (X_2) terhadap FOMO (Y).

2. Subjek penelitian dibatasi pada generasi Z kelas XI yang aktif menggunakan media sosial TikTok di SMAN 1 Madiun

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara *self-esteem* terhadap *fear of missing out* (FOMO) pada generasi Z pengguna TikTok?
2. Apakah terdapat hubungan antara *peer pressure* terhadap *fear of missing out* (FOMO) pada generasi Z pengguna TikTok?
3. Apakah terdapat hubungan antara *self esteem* dan *peer pressure* terhadap *fear of missing out* (FOMO) pada generasi Z pengguna Tiktok ?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Mengetahui hubungan antara *self-esteem* terhadap FOMO pada generasi Z pengguna TikTok.
2. Mengetahui hubungan antara *peer pressure* terhadap FOMO pada generasi Z pengguna TikTok.
3. Mengetahui hubungan antara *self-esteem* dan *peer pressure* terhadap *fear of missing out* (FOMO) pada generasi Z pengguna Tiktok.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian ilmiah dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya terkait faktor psikologis dan sosial yang berhubungan dengan fenomena FOMO pada generasi Z.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak:

- a. Bagi Generasi Z / Siswa

Penelitian ini dapat membantu meningkatkan kesadaran generasi Z / siswa mengenai pentingnya *self-esteem* yang positif serta dampak *peer pressure* terhadap munculnya FOMO, sehingga mereka dapat lebih bijak dalam menggunakan media sosial.

b. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak sekolah sebagai bahan pertimbangan dalam memahami kondisi psikologis peserta didik, khususnya terkait *self-esteem*, pengaruh *peer pressure*, dan kecenderungan *fear of missing out* (FOMO) akibat penggunaan media sosial TikTok.

c. Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam membantu siswa mengatasi masalah *self-esteem* rendah, tekanan teman sebaya, dan kecenderungan FOMO.

F. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variabel disusun untuk memberikan batasan yang jelas mengenai variabel yang diteliti agar dapat diukur secara sistematis sesuai dengan tujuan penelitian

1. *Self-esteem*

Self-esteem dalam penelitian ini adalah sikap yang dimiliki oleh siswa dalam menilai, menghargai, dan memandang nilai dirinya sendiri yang ditinjau dari enam indikator, yaitu: (a) hidup secara sadar, (b) penerimaan diri, (c) tanggung jawab diri, (d) ketegasan diri, (e) hidup bertujuan, (f) integritas diri yang diukur dengan menggunakan skala likert 1-4

2. *Peer pressure*

Peer pressure adalah pengaruh yang dialami siswa dari teman sebaya yang mendorong mereka untuk menyesuaikan sikap, nilai, dan perilaku agar selaras dengan kelompoknya yang ditinjau dari lima indikator, yaitu: (a) Konformitas terhadap kelompok, (b) Kebutuhan akan penerimaan sosial, (c) Ketergantungan pada kelompok, (d) Perubahan perilaku karena pengaruh teman, serta (e) Rasa takut ditolak atau dikucilkan yang diukur dengan menggunakan skala likert 1-4

3. *Fear of missing out (FOMO)*

Fear of missing out (FOMO) adalah perasaan khawatir akan ketertinggalan yang dialami siswa ketika mereka merasa orang lain sedang menikmati pengalaman yang menyenangkan tanpa melibatkan dirinya. Perasaan ini kemudian mendorong mereka untuk terus terhubung dan mengikuti aktivitas orang lain, terutama melalui media sosial yang ditinjau dari enam indikator, yaitu: (a) Kecemasan akan ketertinggalan informasi atau pengalaman, (b) Keinginan untuk selalu terhubung, (c) Perbandingan sosial, (d) Ketergantungan pada media sosial, (e) Ketidakpuasan terhadap kehidupan sendiri, serta (f) Dorongan mengikuti aktivitas orang lain yang diukur dengan menggunakan skala likert 1-4