

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah cara orang berinteraksi, bekerja, dan berkomunikasi di era digital yang terus berubah. Salah satunya adalah perkembangan internet dan media sosial. Triyono, dkk dalam Asriyanti Rosmalina menemukan bahwa media sosial merupakan teknologi internet yang berhasil mendorong interaktivitas.¹ Interaktivitas mengacu pada kemampuan untuk berinteraksi atau berkomunikasi secara timbal balik. *Platform* seperti Instagram, TikTok, X, dan lainnya menawarkan kesempatan untuk berinteraksi dan menemukan berbagai macam konten. Hal ini membuat individu dapat langsung terhubung dengan orang-orang di seluruh dunia dengan lancar, serta membuka akses tak terbatas terhadap informasi. Selain itu, individu dapat dengan mudah berbagi pengalaman, ide, maupun opini. Untuk itu banyak individu saat ini mulai dari usia muda hingga dewasa menggunakan media sosial.

Media sosial sendiri banyak digunakan terutama oleh anak muda atau remaja. Menurut hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) di tahun 2018, 91% pengguna internet berusia 15-19 tahun yang mana merupakan kelompok pengguna media sosial tertinggi dibandingkan dengan

¹ Asriyanti Rosmalina and Tia Khaerunnisa, “Penggunaan Media Sosial Dalam Kesehatan Mental Remaja,” *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal* 4, no. 1 (2021): 49.

kelompok usia lainnya. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 25 tahun 2014, usia remaja adalah antara 10-18 tahun. Jadi, berdasarkan survei tersebut pengguna media sosial tertinggi adalah usia remaja. Di kalangan remaja, Media sosial adalah platform yang sempurna untuk bereksperimen dan mengeksplorasi identitas karena adanya komunikasi, umpan balik, dan evaluasi diri secara virtual.²

Kehadiran media sosial memiliki banyak dampak positif, misalnya menghubungkan dan membangun komunitas. Media sosial memungkinkan individu untuk berinteraksi dengan teman, keluarga, dan orang-orang dari berbagai belahan dunia. Selain itu, individu dapat dengan mudah berbagi pengetahuan dan pengalaman mereka. Media sosial juga memudahkan individu untuk mencari dan berbagi informasi. Media sosial menyediakan platform untuk penemuan, informasi, dan motivasi, serta dapat memfasilitasi pertumbuhan hubungan dan memudahkan pengguna untuk berinteraksi maupun belajar satu sama lain. Namun, tidak menutup kemungkinan bahwa media sosial dapat memberikan dampak negatif. Media sosial dapat mempengaruhi perilaku penggunanya. Efek negatif dari penggunaan media sosial antara lain *cyberbullying*, rendah diri, kecanduan atau ketergantungan yang berdampak pada kestabilan mental, ketidakstabilan emosi, pesimis, dan bahkan kualitas tidur yang buruk.³

² Fauziyyah, Zahra Kamila, and Dony Septriana Rosady “Coping Strategy, Tingkat Kecemasan Sosial, dan Remaja Pengguna Media Sosial.” *Jurnal Riset Kedokteran* (2023): 91-96.

³ Fauziyyah, Zahra Kamila, and Dony Septriana Rosady. *loc.cit.*

Pada era digital saat ini, remaja yang aktif menggunakan media sosial akan lebih sering melihat konten atau postingan dari orang lain, baik keluarga, teman, maupun *influencer*. Informasi yang mereka terima dapat mempengaruhi cara pandang dan penilaian mereka terhadap diri mereka sendiri. Dampak psikologis dari penggunaan media sosial telah menjadi perhatian, terutama terkait dengan kesehatan mental remaja. Kaur dalam Farhanah Murniasih menyatakan bahwa orang yang menggunakan media sosial dan sering membandingkan diri mereka dengan orang lain mungkin akan merasa negatif tentang informasi yang mereka lihat saat menelusuri profil orang lain. Perasaan negatif dan informasi yang berlebih menyebabkan emosi negatif dan kelelahan.⁴ Pada masa remaja, individu masih berusaha mencari jati diri dan akan mudah terpengaruh oleh hal-hal yang ada di sekitarnya. Individu akan mengevaluasi diri mereka sendiri berdasarkan informasi yang mereka terima.

Individu yang mengevaluasi diri mereka sendiri terkadang telah melakukan *social comparison* atau perbandingan sosial. Seseorang yang membandingkan dirinya dengan orang lain sambil mengamati kehidupan orang-orang di sekitarnya dikatakan melakukan perbandingan sosial.⁵ Terkadang individu tidak menyadari bahwa mereka sedang membandingkan kehidupan dan pencapaiannya dengan orang lain. Teori Festinger menyatakan bahwa individu memiliki dorongan bawaan untuk membandingkan diri mereka sendiri

⁴ Farhanah Murniasih, “Sisi Gelap Media Sosial: Mediasi Perbandingan Sosial Pada Hubungan Fear of Missing Out Dan Social Media Fatigue,” *Jurnal Diversita* 9, no. 1 (2023): 93–103.

⁵ Reina Okta Cahyani and Retno Pangestuti, “Fear of Missing out (FoMO) Dengan Social Comparison Pada Mahasiswa Pengguna Instagram,” *Psikoislamika : Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam* 20, no. 1 (2023): 568–578.

dengan orang lain sebagai cara untuk mengevaluasi diri mereka sendiri. Bahkan mereka menjadikan orang lain sebagai tolak ukur setelah melihat postingan atau konten di media sosial. Selama proses evaluasi, orang sering menggunakan barang atau bukti tertentu sebagai bahan perbandingan. Bukti perbandingan sosial ini dapat diambil dari orang-orang yang dianggap mirip dengan orang yang bersangkutan, atau dengan kata lain, dapat digunakan sebagai referensi untuk orang tersebut. Menurut temuan penelitian Lee dalam Putra, orang akan membandingkan sesuatu dengan orang lain ketika mereka tidak yakin dengan perasaan mereka sendiri tentang hal tersebut. Dalam situasi ini, media sosial sering kali berubah menjadi platform di mana pengguna dapat membandingkan diri mereka sendiri dengan orang lain dalam hal kemampuan dan sudut pandang mereka.⁶

Sering kali perbandingan sosial dilatarbelakangi oleh perasaan iri terhadap orang lain dan tentunya akan berdampak negatif bagi individu yang melakukan perbandingan sosial tersebut. Namun, kecemburuan sosial juga dapat terjadi karena membandingkan diri sendiri dengan orang lain di media sosial. Orang mungkin secara tidak sengaja atau sengaja mengalami emosi negatif dan perasaan tidak mampu akibat kecemburuan sosial ini.⁷ Jika rasa iri tidak digunakan sebagai motivasi untuk menjadi lebih baik, individu dapat mengalami gangguan kesehatan mental. Jadi, perbandingan sosial dapat

⁶ Johan Satria Putra, “Peran Syukur Sebagai Moderator Pengaruh Perbandingan Sosial Terhadap Self-Esteem Pada Remaja Pengguna Media Sosial,” *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi* 3, no. 2 (2018): 197.

⁷ Putra, Johan Satria. *op.cit.*, hlm 200.

menimbulkan perasaan tidak puas dan rendah diri ketika seseorang melihat konten yang dianggapnya lebih menarik atau lebih sukses daripada kehidupannya sendiri.

Salah satu penyebab dari *social comparison* ini adalah *Fear of Missing Out* (FoMO) yang merupakan bentuk ketakutan akan ketinggalan informasi atau pengalaman sosial. FoMO pada remaja yang umum terjadi di era digital ini, merupakan penyebab perilaku *social comparison*. Kecemasan akan kehilangan pengalaman, tren, atau pencapaian orang lain disebabkan oleh unggahan media sosial dari teman sebaya dan figur yang diidolakan. Menurut Reer dalam Silvia dan Yeni, *social comparison* adalah prediktor kuat untuk FoMO.⁸ FoMO banyak terjadi pada remaja dan orang dewasa. Przybylski dkk. menemukan sejumlah fakta mengenai FoMO, seperti fakta bahwa FoMO merupakan motivator utama dalam menggunakan media sosial dan internet, serta puncak FoMO terjadi pada masa remaja hingga masa transisi ke masa dewasa.⁹ Menurut Siddik dalam Safira Maza dan Rizqi Amalia, FoMO secara umum memiliki ciri adanya keinginan yang tidak terkontrol untuk terus terhubung dengan aktivitas yang dilakukan orang lain.¹⁰ Temuan dari sebuah penelitian oleh Siddik, dkk. dalam Silvia dan Yeni mendukung hal ini, yang menunjukkan

⁸ Yeni Anna Appulembang, Yeni Anna Appulembang, and Jurnal Bimbingan, “Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman Social Comparison Dengan Fear of Missing Out Pada Remaja” 8 (2022): 171–178.

⁹ Ayu Pratiwi and Anggita Fazriani, “Hubungan Antara Fear of Missing out (Fomo) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Pengguna Media Sosial,” *Jurnal Kesehatan* 9, no. 1 (2020): 1–13.

¹⁰ Safira Maza and Rizqi Amalia Aprianty, “Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear of Missing Out (Fomo)Pada Remaja Pengguna Media Sosial,” *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia* 8, no. 3 (2022): 148.

bahwa remaja yang menggunakan media sosial lebih sering dan terus menerus pada akhirnya akan mengembangkan rasa takut ketinggalan karena mereka selalu ingin tahu segalanya. Selain itu, menurut Vega, dkk. orang-orang yang berusia antara 12 dan 19 tahun akan terpapar pada lebih banyak situasi sosial dan lebih mungkin mengalami FoMO.¹¹ Karena kekhawatiran ini, remaja selalu mengawasi apa yang dilakukan orang lain secara *online*, yang membuat *social comparison* menjadi lebih sering dan intens. Kebutuhan untuk menghindari perasaan tertinggal ini sering kali menghasilkan perbandingan diri yang negatif, yang pada gilirannya menyebabkan perasaan tidak mampu dan tidak puas serta membahayakan kesehatan mental remaja.

Kepuasan hidup yang rendah dapat menyebabkan FoMO yang tinggi dan FoMO yang tinggi disebabkan oleh terlalu sering mengakses internet selama aktivitas yang membutuhkan konsentrasi tinggi, seperti mengemudi atau belajar di kelas.¹² Individu yang mengalami tingkat FoMO tinggi lebih cenderung memeriksa media sosial lebih sering untuk mengikuti rencana teman-teman mereka daripada individu yang tidak. Menurut Reer, orang-orang mungkin menggunakan media sosial lebih sering ketika mereka menderita FoMO. Hal ini dapat menyebabkan mereka khawatir akan kehilangan kesempatan atau pengalaman penting dan merasa tertekan untuk mengikuti teman-teman mereka. Menurut Verduyn dalam Farhanah Murniasih, pengguna media sosial yang mengalami tingkat FoMO yang tinggi juga memiliki kecenderungan untuk

¹¹ Silvia, Silvia, and Yeni Anna Appulembang. *loc.cit.*

¹² Lira Aisafitri and Kiayati Yusriyah, "Kecanduan Media Sosial (FoMO) Pada Generasi Milenial," *Jurnal Audience* 4, no. 01 (2021): 86–106.

membandingkan diri mereka dengan orang lain di platform tersebut dalam hal status sosial, pencapaian, dan keadaan hidup mereka.¹³ Postingan dari teman-teman atau orang lain di media sosial yang berpergian, berkumpul, atau melakukan kegiatan menarik dapat membuat seseorang merasa tertinggal dan tidak ingin ketinggalan.

Banyak orang merasa bahwa jika tidak melakukan sesuatu yang dilakukan oleh orang lain, maka akan ketinggalan zaman dan tidak bisa mengikuti perkembangan zaman yang sesuai. Tingkat FoMO yang tinggi dapat mendorong remaja untuk terus memantau aktivitas teman-teman mereka secara *online*, sehingga memperkuat kecenderungan mereka untuk membandingkan diri. Hal ini menyebabkan siklus negatif yang mempengaruhi diri sendiri dan kesejahteraan emosional mereka. Menurut Przybylski, dkk. dalam Reina orang yang menderita FoMO tingkat tinggi memiliki masalah karena seberapa sering mereka memeriksa akun mereka. Masalah dapat muncul disebabkan oleh terus-menerus memeriksa akun media sosial mereka untuk melihat apa yang sedang terjadi dan untuk mendapatkan informasi terbaru. Akun media sosial mereka gunakan untuk tetap *up to date* dengan berita terbaru dan untuk mengamati apa yang orang lain lakukan, membuat orang secara sukarela mengabaikan tindakan mereka sendiri daripada tindakan orang lain. Selain itu, orang termotivasi untuk membandingkan kemampuan mereka dengan kemampuan orang lain.¹⁴

¹³ Murniasih, Farhanah. *op.cit.*, hlm 100.

¹⁴ Cahyani, Reina Okta, and Retno Pangestuti. *op.cit.*, hlm 570.

Semakin tinggi FoMO maka akan menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan mental seseorang. Jika seseorang tidak berpartisipasi dalam aktivitas viral, apapun yang terjadi di TikTok misalnya memiliki kekuatan untuk membuat mereka merasa kurang kekinian dan menyebabkan mereka mengalami FoMO. Hal ini bisa berupa apa saja, mulai dari masalah sosial atau berbagai jenis kejadian hingga tarian, masakan, minuman, atau kafe.¹⁵ Sebagai contoh, FoMO sering kali menjadi kekuatan pendorong di balik fenomena mengikuti tren yang kini lazim di kalangan remaja, seperti tren *fashion* misalnya. Saat ini tren *fashion* yang sedang viral adalah *fashion* dengan warna mahogany dan burgundy yang merajai *feeds* media sosial, atau tren lain di luar *fashion* seperti beberapa *challenge* yang sedang viral, contohnya tren *velocity* atau membuat video dengan latar musik yang sedang viral lalu diedit dengan perubahan kecepatan video di bagian tertentu. Untuk menghindari label “tidak tahu apa-apa” atau menutup diri dari kelompok sosial *online* dan *offline*, remaja merasa ter dorong untuk terlibat. Kondisi semakin tingginya FoMO ini bisa memicu rasa cemas, depresi, dan bahkan berujung pada gangguan kecemasan. Menurut Przybylski dkk. tekanan untuk mengikuti tren ini dapat merusak keaslian diri dan meningkatkan perasaan tidak mampu jika seseorang tidak dapat mengikutinya. Hal ini pada gilirannya dapat menyebabkan memburuknya kesehatan mental. Orang yang terlalu terobsesi dengan media sosial cenderung mengabaikan tanggung jawab mereka di dunia nyata dan lebih fokus pada yang

¹⁵ Dyan Paramitha Darmayanti, Iqbal Arifin, and Muh Inayah, “E M I K Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Sosial FoMO: Kecemasan Digital Di Kalangan Pengguna TikTok,” *Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Sosial* 6 (2023): 198–215, <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/05/24/pengguna-TikTok-di-indonesia-terbanyak-kedua-di-dunia-per->.

terjadi di dunia maya. Namun, di sisi lain FoMO yang rendah juga bisa memotivasi seseorang untuk terus berusaha menjadi lebih baik. Melihat prestasi atau kebahagiaan orang lain bisa menjadi pemicu untuk melakukan hal yang sama atau bahkan lebih baik dari mereka. FoMO yang wajar dapat menjadi dorongan positif yang membuat seseorang mampu mencapai tujuan hidupnya. Untuk mengatasi FoMO seseorang perlu belajar menetapkan prioritas dan membatasi penggunaan media sosial secara bijak. Mereka perlu fokus pada tujuan hidup mereka sendiri dan meluangkan waktu untuk merenung serta melakukan aktivitas yang jauh dari dunia maya.

Penelitian tentang pengaruh tingkat FoMO dengan *social comparison* pada remaja pengguna media sosial ini relevan dengan kondisi saat ini. Dalam penelitian ini, peneliti meneliti FoMO yang bersifat negatif serta ingin mengetahui tingkat FoMO pada remaja pengguna media sosial. Maraknya penggunaan media sosial menimbulkan fenomena dimana seseorang tidak ingin tertinggal dan ingin selalu memantau hal-hal yang terjadi di media sosial atau *Fear of Missing Out* (FoMO). FoMO dalam penelitian ini merujuk pada rasa khawatir tertinggal informasi mengenai kehidupan orang lain. Fenomena ini tak jarang berujung pada *social comparison* atau perbandingan sosial, dimana remaja yang aktif menggunakan media sosial cenderung melakukan perbandingan sosial dalam hal status sosial, pencapaian, dan keadaan hidup mereka setelah melihat atau menerima berbagai konten dan informasi di media sosial, hal ini telah menjadi masalah yang semakin umum di kalangan remaja.

Berdasarkan penjabaran di atas jika dikaitkan dengan Bimbingan Konseling Islam (BKI), BKI memiliki kontribusi signifikan dalam mengatasi fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *social comparison* pada remaja terutama siswa SMP. Melalui pendekatan konseling Islam, BKI membantu siswa mengelola kecemasan dan ketakutan tertinggal informasi atau pengalaman yang sering muncul akibat tekanan media sosial. Teknik *cognitive restructuring* dalam konseling Islam salah satunya terbukti efektif mereduksi perilaku FoMO dengan mengubah pola pikir negatif siswa menjadi lebih positif dan realistik, sehingga mereka tidak mudah terjebak dalam perbandingan sosial yang merugikan diri sendiri.¹⁶ Selain itu, BKI juga berperan dalam menciptakan lingkungan sekolah yang kondusif dan bebas dari tekanan FoMO dengan membimbing siswa mengelola waktu dan fokus pada hal-hal yang bermanfaat, sesuai dengan prinsip Islam yang menekankan keseimbangan dan kesabaran dalam menghadapi ujian hidup. Allah SWT berfirman:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤْخِذْنَا إِنْ شَاءْنَا أَوْ أَخْطَأْنَا
رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْنَا عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَنَا عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ
وَأَعْفُ عَنَّا وَأَغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا إِنَّتْ مَوْلَنَا فَا نُصْرُنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكُفَّارِ

Artinya:

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), Ya Tuhan kami,

¹⁶ Fadila Radha, “Penerapan Konseling Islam Terhadap Perilaku Fear of Missing Out Pada Siswa SMAN 5 Banda Aceh Skripsi” (2024).

janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan.

Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir.” (QS. Al-Baqarah 2: Ayat 286)

Dari perspektif ajaran Islam, Rasulullah SAW bersabda:

لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّىٰ يُحِبَّ لِأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ

Artinya:

“Tidaklah seorang hamba beriman sampai ia mencintai untuk saudaranya apa yang ia cintai untuk dirinya sendiri” (HR. Bukhari dan Muslim).

Hadits tersebut mengajarkan pentingnya empati dan menghindari sikap iri atau perbandingan sosial yang berlebihan. Dengan bimbingan BKI dan peran guru Bimbingan Konseling (BK) di sekolah, siswa diajarkan untuk menginternalisasi nilai-nilai ini sehingga mampu mengurangi kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain secara negatif. Studi menunjukkan bahwa penerapan konseling Islam pada siswa mampu menurunkan tingkat kecemasan FoMO secara signifikan, membantu siswa fokus pada pengembangan diri dan memperkuat keimanan mereka sebagai penangkal stres sosial. Oleh karena itu, BKI tidak hanya berfungsi sebagai media konseling psikologis, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter dan spiritualitas

yang mendukung kesejahteraan mental siswa SMP dalam menghadapi tantangan era digital.¹⁷ Peran guru BK dalam hal ini sangatlah penting dimana guru BK dapat mengidentifikasi gejala FoMO maupun *social comparison* pada siswa, memberikan dukungan emosional, dan juga mengembangkan strategi coping yang dapat membantu siswa.

Saat ini, penelitian tentang pengaruh tingkat FoMO dengan *social comparison* pada remaja pengguna media sosial terutama siswa SMP masih terbatas. Selain itu, berdasarkan pra observasi yang dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 2 Tulungagung, menunjukkan bahwa siswa kelas delapan yang sudah termasuk kategori remaja sering kali menggunakan gadget untuk mengakses media sosial bahkan saat kegiatan belajar mengajar berlangsung. Beberapa siswa juga mengalami gejala FoMO seperti takut tertinggal informasi maupun tren yang berujung pada *social comparison* atau perbandingan sosial tanpa disadari. Dalam beberapa penelitian terdahulu, peneliti menemukan bahwa subjek penelitian yang digunakan kebanyakan adalah siswa SMA dan mahasiswa, sehingga dalam penelitian ini peneliti ingin meneliti dengan subjek yang berbeda dan tempat penelitian yang berbeda. Peneliti menjadikan SMP Negeri 2 Tulungagung sebagai tempat penelitian, dengan siswa kelas delapan yang akan dijadikan sampel penelitian. Pada masa remaja sendiri, individu cenderung masih mencari jati dirinya dan ingin selalu bereksperimen dengan berbagai gaya hidup, mereka juga sangat peduli dengan pendapat orang lain

¹⁷ Sahda Diva Ariella et al., “Pengaruh Konseling Islam Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Perilaku Fear of Missing Out (FoMO)” (2024).

karena takut dikucilkan atau ditolak, dan memiliki emosi yang tidak stabil. Karakteristik remaja yang masih mudah terpengaruh oleh lingkungan pergaulan tanpa memperhitungkan konsekuensinya, akan memberikan dampak yang menguntungkan dan merugikan dalam penggunaan media sosial.¹⁸ Jadi, peneliti ingin mengetahui adakah pengaruh dan seberapa besar pengaruh tingkat FoMO siswa di sekolah tersebut yang mana sekolah ini mengizinkan siswanya membawa gadget, serta belum ada penelitian terdahulu yang menggunakan tempat ini untuk penelitian terkait.

Berangkat dari pemaparan di atas, peneliti kemudian terdorong untuk melaksanakan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* dengan *Social Comparison* pada Siswa Kelas 8 SMP Negeri 2 Tulungagung”**. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tingkat FoMO dan seberapa besar pengaruhnya, serta diharapkan dapat memberikan manfaat salah satunya dapat memperkaya literatur di bidang bimbingan konseling yang berfokus pada teknologi informasi dengan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengaruh tingkat FoMO dengan *social comparison* pada remaja pengguna media sosial. Selain itu, diharapkan dapat membantu remaja memahami dampak FoMO dengan *social comparison*, sehingga mereka lebih sadar akan perilaku mereka saat menggunakan media sosial dan agar lebih bijaksana lagi dalam bermedia sosial.

¹⁸ Aulia Nurhanifa, Efri Widianti, and Ahmad Yamin, “Kontrol Diri Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Remaja,” *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 3, no. 4 (2020): 527–540, <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/download/727/374/2593>.

B. Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian

Dari gambaran latar belakang penelitian yang telah dipaparkan, peneliti merumuskan identifikasi masalah yang akan dikaji, yaitu:

1. Adanya rasa tidak ingin tertinggal suatu momen atau FoMO di kalangan remaja pengguna media sosial berupa rasa khawatir tertinggal informasi mengenai kehidupan orang lain.
2. *Social comparison* atau perbandingan sosial yang negatif oleh remaja pengguna media sosial menyebabkan rendahnya harga diri dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri.
3. Adanya media sosial dalam kenyataannya selain digunakan untuk mendapat informasi, juga untuk melakukan *social comparison* dengan orang lain maupun teman.

Mengacu pada pemaparan latar belakang penelitian di atas, peneliti menetapkan batasan-batasan penelitian guna menjaga fokus kajian, yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian ini akan dibatasi pada siswa SMP. Untuk usia remaja ditetapkan antara usia 10-18 tahun.
2. Penelitian ini akan fokus pada siswa yang aktif menggunakan media sosial seperti Instagram, Tiktok, dan X. Minimal siswa menggunakan salah satu dari platform tersebut.

C. Rumusan Masalah

Dengan mempertimbangkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan *Social Comparison* pada siswa kelas 8 SMP Negeri 2 Tulungagung?
2. Seberapa besar pengaruh tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan *Social Comparison* pada siswa kelas 8 SMP Negeri 2 Tulungagung?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan *Social Comparison* pada siswa kelas 8 SMP Negeri 2 Tulungagung.
2. Untuk mengetahui besar pengaruh tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan *Social Comparison* pada siswa kelas 8 SMP Negeri 2 Tulungagung.

E. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan temuan dari penelitian ini, diharapkan kontribusinya dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, di antaranya:

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur di bidang bimbingan konseling dengan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengaruh tingkat FoMO dengan *social comparison* pada remaja pengguna media sosial. Dimana hal tersebut penting untuk meningkatkan pengetahuan mengenai isu-isu psikologis yang dihadapi remaja di era digital. Selain itu, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk membantu mengembangkan model intervensi yang sesuai.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Guru Bimbingan Konseling (BK), diharapkan hasil dari penelitian ini dapat membantu guru BK agar lebih proaktif dan tepat sasaran dalam membantu siswa mengembangkan kesehatan mental yang positif dan hubungan sosial yang sehat di era digital. Selain itu, juga membantu guru BK dalam memahami dinamika psikologis siswa, mengembangkan program pencegahan dan intervensi yang sesuai, membuat materi bimbingan yang sesuai, meningkatkan kolaborasi dengan orang tua dan pihak sekolah, serta mengevaluasi program konseling yang ada.
- b. Bagi remaja pengguna media sosial, diharapkan hasil dari penelitian ini dapat membantu remaja memahami dampak FoMO dengan *social comparison*, sehingga mereka lebih sadar akan perasaan dan perilaku mereka saat menggunakan media sosial dan lebih bijaksana dalam menggunakannya. Selain itu, remaja juga dapat belajar keterampilan mengelola emosi.
- c. Bagi institusi pendidikan, diharapkan dapat menjadi dasar mengembangkan program pendidikan yang mengajarkan siswa tentang dampak penggunaan media sosial, termasuk FoMO dan *social comparison*. Institusi pendidikan dapat merancang program bimbingan konseling yang fokus pada isu-isu terkait teknologi informasi, serta penelitian ini dapat membantu dalam merumuskan kebijakan sosial yang tepat di kalangan siswa.

d. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengeksplorasi lebih dalam tentang pengaruh FoMO dengan *social comparison* pada remaja pengguna media sosial dan faktor-faktor lain yang mempengaruhi kesehatan mental remaja. Peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan metodologi yang sama atau dimodifikasi untuk mencari tahu variabel lain yang relevan.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini diselenggarakan di SMP Negeri 2 Tulungagung tahun ajaran 2024/2025. Penelitian ini dilaksanakan untuk mengidentifikasi pengaruh tingkat *Fear of Missing Out* dengan *social comparison* pada siswa kelas 8 SMP Negeri 2 Tulungagung. Populasi yang diteliti dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SMP Negeri 2 Tulungagung tahun ajaran 2024/2025 dan yang dijadikan sampel adalah siswa kelas delapan yang berusia 10-18 tahun dan merupakan pengguna media sosial. Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh dan besar pengaruh dari tingkat FoMO dengan *social comparison* pada remaja pengguna media sosial, serta salah satu tujuannya untuk membantu remaja memahami dampak FoMO dengan *social comparison*, sehingga bisa menggunakan media sosial dengan lebih bijak.

G. Penegasan Variabel

1. Penegasan Konseptual

a. *Fear of Missing Out* (FoMO)

Menurut Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell, FoMO adalah kecemasan yang dimiliki orang ketika pengalaman orang lain tampak lebih berharga dan memotivasi mereka untuk ingin tetap terhubung dengan orang lain.¹⁹

b. *Social Comparison*

Social comparison atau perbandingan sosial didefinisikan sebagai kecenderungan alamiah individu untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain dan sering kali melibatkan pencarian informasi yang dibagikan oleh orang lain sebagai referensi perbandingan. Festinger menyatakan bahwa individu cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain yang dianggap lebih baik atau lebih unggul.²⁰

2. Penegasan Operasional

a. *Fear of Missing Out* (FoMO)

Fear of Missing Out (FoMO) adalah kondisi munculnya ketakutan kehilangan momen atau tertinggal berita maupun tren di media sosial yang ditandai dengan rasa cemas dan takut tentang apa yang akan ia lewatkan, rasa takut ini berkaitan dengan pandangan bahwa orang lain

¹⁹ Taswiyah Taswiyah, “Mengantisipasi Gejala Fear of Missing Out (Fomo) Terhadap Dampak Sosial Global 4.0 Dan 5.0 Melalui Subjective Weel-Being Dan Joy of Missing Out (JoMO),” *Jurnal Pendidikan Karakter JAWARA (Jujur, Adil, Wibawa, Amanah, Religius, Akuntabel)* 8, no. 1 (2022): 103–119.

²⁰ Murniasih, “Sisi Gelap Media Sosial: Mediasi Perbandingan Sosial Pada Hubungan Fear of Missing Out Dan Social Media Fatigue.”

lebih bahagia. Untuk mengukur tingkat kecenderungan remaja pengguna media sosial untuk merasa khawatir ketinggalan informasi, pengalaman, atau interaksi yang sedang terjadi di media sosial digunakan skala pengukuran yaitu skala *Fear of Missing Out* (FoMO) yang merujuk pada Przybylski et al.

b. Social Comparison

Social Comparison atau perbandingan sosial adalah kecenderungan individu membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang dianggap lebih baik atau unggul dalam berbagai aspek kehidupan dan dalam konteks pengguna media sosial inividu cenderung menjadikan postingan atau informasi dari orang lain sebagai referensi maupun tolak ukur. Skala *social comparison*, yang dikembangkan oleh para peneliti dengan menggunakan teori Festinger dan berisi dua aspek, yaitu kemampuan dan pendapat digunakan untuk mengukur seberapa besar perbandingan sosial yang dilakukan antara remaja yang menggunakan media sosial dengan yang lainnya, serta menggunakan format skala Likert.

H. Sistematika Penulisan

Penelitian ini memiliki sistematika dengan tiga bagian, yaitu:

Bagian awal, terdiri dari halaman sampul depan, halaman judul, lembar persetujuan, lembar pengesahan, pernyataan keaslian, motto, persembahan, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, daftar lampiran, transliterasi, dan abstrak. Kemudian, pada **bagian utama** terdiri dari bab I sampai bab VI.

Bab I Pendahuluan berisi latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, ruang lingkup penelitian, penegasan variabel, dan sistematika penelitian. Selanjutnya Bab II Landasan Teori berisi teori-teori yang membahas variabel, penelitian terdahulu, kerangka teori, dan hipotesis penelitian. Lanjut, pada Bab III Metode Penelitian, berisi pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, variabel dan pengukuran, populasi sampling dan sampel penelitian, instrument penelitian, teknik pengumpulan data, analisis data, dan tahapan penelitian. Kemudian pada Bab IV Hasil Penelitian berisi deskripsi data dan pengujian hipotesis. Dilanjut Bab V berisi pembahasan. Bab VI Penutup sendiri berisi kesimpulan dan saran. Pada **bagian akhir** terdiri dari daftar rujukan, lampiran, dan daftar riwayat hidup.