

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan hal yang penting diterapkan kepada seluruh generasi penerus tidak terkecuali dengan generasi bangsa di Indonesia. Didalam pelaksanaan pendidikan tentu saja tidak hanya mengedepankan prestasi intelektual saja melainkan penanaman karakter bangsa yang dimaksud juga telah diatur didalam undang-undang negara Indonesia. Hal ini dilakukan guna memberikan arah terhadap pelaksanaan dan perkembangan pendidikan di Indonesia untuk masa yang akan datang. Dengan demikian pendidikan di Indonesia dapat memberikan kontribusi yang jelas terhadap masyarakat dan negara Indonesia. Di dalam undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, telah diatur terkait arah dan cara pelaksanaan pendidikan nasional yang di dalamnya memuat tentang tujuan dan fungsi pendidikan di Indonesia. Dengan tujuan dan fungsi pendidikan yang telah terurai di dalam undang-undang tersebut arah pendidikan dapat terlihat secara jelas bahwa pendidikan di Indonesia bertujuan untuk mempersiapkan generasi bangsa yang lebih baik. Sujana (dalam Hastiardi, 2023).

Pendidikan wajib selama 12 tahun di Indonesia berarti diharuskan untuk menyelesaikan kegiatan pembelajaran di sekolah sampai di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) ataupun Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan pendidikan lanjutan menengah yang mempersiapkan lulusannya untuk melanjutkan ke dunia kerja karena peserta didik

dibekali keahlian khusus untuk bekerja. Namun tidak hanya mempersiapkan untuk terjun ke dunia kerja saja, lulusan SMK juga dipersiapkan untuk melanjutkan keperguruan tinggi. Pada umumnya, peserta didik SMK berusia 15-18 tahun yang termasuk masa remaja madya. Masa remaja pada dasarnya merupakan masa transisi antara kanak-kanak dan masa dewasa yang disertai dengan beberapa 3 perubahan penting dalam hidupnya seperti perubahan fisik, psikologis, mental, emosional dan sosial Afifahj (dalam Hastiardi, 2023).

Santrock (dalam Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019) mengatakan bahwa masa remaja merupakan masa "*Storm and Stress*". Hal ini disebabkan pada masa remaja terjadi perubahan dramatis yang penuh konflik dan perubahan suasana hati. Satu sisi remaja merasa bahwa dirinya masih anak-anak, Namun di sisi lain sudah dewasa, Mereka mulai belajar untuk disiplin dan bertanggung jawab terhadap diri sendiri.

Masa remaja juga merupakan masa setiap remaja pasti menghadapi permasalahannya, baik masalah dirinya sendiri maupun yang berkaitan dengan orang lain. Tentunya dalam keadaan seperti itu, Mereka juga akan merasakan berbagai macam emosi yang bergejolak. Saat individu berpindah dari masa anak-anak menuju remaja mereka menghadapi berbagai perubahan dan tantangan. Selama itu juga mereka mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun psikis secara signifikan. Pada masa itu juga mereka melewati banyak pengalaman baru dan memiliki lebih banyak tanggung jawab serta berupaya untuk menemukan identitasnya. (Nusarta & Veronica, dalam Jauhariyah, 2022)

Menurut Saputro (Dalam Putro, 2017) untuk dapat melakukan sosialisasi dengan baik, remaja harus menjalankan tugas-tugas perkembangan pada usianya dengan baik. Apabila tugas perkembangan sosial ini dapat dilakukan dengan baik, remaja tidak akan mengalami kesulitan dalam kehidupan sosialnya serta akan membawa kebahagiaan dan kesuksesan dalam menuntaskan tugas perkembangan untuk fase-fase berikutnya. Sebaliknya, manakala remaja gagal menjalankan tugas-tugas perkembangannya akan membawa akibat negatif dalam kehidupan sosial fase-fase berikutnya, menyebabkan ketidakbahagiaan pada remaja yang bersangkutan, menimbulkan penolakan masyarakat, dan kesulitan-kesulitan dalam menuntaskan tugas-tugas perkembangan berikutnya.

Remaja merupakan salah satu tahapan dalam perkembangan hidup yang seringkali dikenal sebagai masa peralihan antara kanak-kanak menuju dewasa. Menurut Muang (dalam Christina dkk, 2019) pada masa ini terjadi peralihan dari ketergantungan yang penuh menuju keadaan yang relatif lebih mandiri. Remaja, dari segi sosial dan emosional, harus mulai memisahkan diri dari orang tua atau pengasuh serta mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan kelompok teman sebaya. Hal ini ditandai dengan perubahan pola hubungan remaja dengan orang-orang di sekitar, misalnya kedekatan dengan orang tua yang berkurang diiringi meningkatnya keakraban dengan teman sebaya. Banyak faktor yang memengaruhi proses perkembangan remaja, salah satunya adalah penggunaan media. Santrock (dalam, Christina dkk, 2019). Penggunaan media sosial dalam beberapa kasus turut berpengaruh di bidang akademik siswa dimana mereka akan mengalami penurunan konsentrasi dalam proses pembelajaran di kelas. Tomzyck

& Ema (dalam, Christina dkk,2019).Dampak lain yang akan dialami remaja dari aktivitas bermedia sosial ialah *Fear of Missing Out (Fomo)* Sklar (dalam, Christina dkk,2019).

Menurut Przybylski (dalam Winengsih, 2023) *Fear of Missing Out (Fomo)* merupakan rasa takut akan hilangnya momen berharga serta tidak dapat menggunakan media sosial secara terus menerus yang menyebabkan ketergantungan atau kecanduan pada media sosial baik antara individu satu dengan individu lainnya.. *Fear of Missing out* adalah rasa takut pada individu yang muncul karena tertinggal informasi, gosip, atau *trend* yang berkembang di lingkungan sosial individu tersebut, lalu timbul rasa takut akan penolakan dari lingkungan sosialnya. Selain itu, media *social* yang menyediakan kemudahan dalam berk omunikasi jarak jauh telah melahirkan suatu permasalahan baru yang membuat individu takut bila dirinya tidak mendapat pengalaman menyenangkan yang sama dengan orang lain. menurut Przybylski dkk (dalam Utami & Aviani, 2021).

Fenomena kecemasan sosial (*Fomo*) merupakan gejala baru yang menjadi gangguan pada pengguna media sosial. Menurut Aisafitri & Yusriyah (dalam Kusumaisna & Satwika, 2023) mendefinisikan *Fear Of Missing Out* atau *Fomo* sebagai fenomena dimana individu merasakan perasaan gelisah, khawatir dan cemas karena tidak mendapatkan informasi terkini mengenai peristiwa yang sedang berlangsung pada saat itu. *Fomo* di definisikan sebagai ketakutan akan kehilangan momen berha rga bagi suatu individu atau kelompok ditandai adanya keinginan untuk terus berhubungan dengan apa yang individu lakukan melalui

dunia maya (dalam Przyblylski dkk, 2013). Diketahui bahwa penggunaan media sosial saat ini telah menyebar ke seluruh bagian kehidupan manusia, bahkan hingga ranah paling pribadi sekalipun. Media sosial memungkinkan seseorang dengan mudah mendapatkan kesempatan untuk memberi sekaligus menerima informasi, dalam hal ini informasi mengenai aktivitas sehari-hari (Abel, Cheryl & Sarah, 2016).

Penggunaan media sosial sebenarnya memiliki manfaat yang positif misalnya memudahkan individu dalam mencari informasi ataupun berbagi informasi yang bermanfaat, meningkatkan kreativitas dan menambah jejaring sosial. Namun, akan menjadi boomerang jika penggunaannya tidak dikontrol dengan tepat. Intensitas yang tinggi dalam bermedia sosial bagi remaja terkait dengan fenomena *Fear of Missing Out* atau *Fomo*. Sensasi *Fomo* sebagai gaya hidup remaja dipengaruhi dari media sosial yang memiliki berkontribusi besar terhadap individu. Aisafitri & Yusriyah (dalam, Utami,2022).

Individu yang mengalami *Fomo* memiliki dorongan untuk menggunakan media sosial dalam memenuhi kebutuhan dasarnya. Fathadhika & Afriani (dalam Utami, 2022). *Fomo* dapat dijelaskan melalui *self determinan theory* (SDT). SDT sendiri mengartikan bahwa ketika perilaku mengikuti kebutuhan akan *competence*, *autonomy* dan *relatedness*, maka individu mengalami motivasi instruksi. Namun jika individu menunjukkan perilaku pemenuhan akan nilai lain seperti reputasi, uang, persetujuan, maka perilaku tersebut termotivasi oleh motivasi eksentrik.

Menurut Przybylski (dalam Winengsih, 2023) aspek dari *Fomo* : Pertama *Relatedness* adalah kebutuhan merasakan perasaan terhubung dengan orang lain dan kelompok dimana apabila kebutuhan tersebut rendah maka akan menimbulkan perasaan cemas dan mencari tahu apa yang dilakukan dengan salah satu cara menggunakan media sosial, kedua *Self* adalah kebutuhan ini berhubungan dengan *competence* dan *autonomy*. *Competence* sendiri berkaitan dengan keyakinan individu untuk melakukan tindakan atau perilaku tertentu secara efisien dan efektif. *Autonomy* bahwa bermakna individu bebas mengintegrasikan tindakan yang dijalankan dengan diri sendiri tanpa terikat atau mendapat control dari orang lain. Apabila kebutuhan psikologis akan *self* tidak terpenuhi, maka individu akan menyalurkannya melalui media sosial untuk memperoleh berbagai macam informasi dan berhubungan dengan orang lain. Terdapat salah satu konsep yang dapat dijadikan solusi untuk mengurangi *Fomo* pada remaja yaitu *mindfulness* (Utami, 2022).

Menurut Kabat-Zinn (dalam Sakti dkk, 2021) mendefinisikan *mindfulness* sebagai kesadaran penuh yang muncul sebagai akibat memberi perhatian penuh terhadap sebuah pengalaman saat ini secara disengaja dan tanpa penilaian, agar individu mampu merespon dengan penerimaan, tidak sekedar sebagai rutinitas sehari-hari. Menurut Langer (dalam Piscayanti dkk, 2022) *mindfulness* adalah sebuah kesadaran yang lebih tinggi yaitu menemukan hal baru, konsekuensinya ketika menemukan hal baru, hal-hal baru lainnya tercipta yaitu konteks baru, perspektif baru dan ciptaan baru.

Mindfulness menurut Aldina (dalam Sari, 2021) adalah memberi perhatian terhadap sesuatu yang hadir pada saat tertentu dengan suatu tujuan yang disertai dengan rasa terharu, keingintahuan, dan penerimaan serta *Mindfulness* sebagai cara untuk mencari hubungan antara suatu pengalaman yang sudah dialami untuk mempermudah tantangan yang dihadapi dan membentuk individu menjadi karakter yang lebih baik. Melalui *Mindfulness*, setiap pengalaman yang muncul saat ini diberi atensi penuh tanpa upaya untuk mengubah pemikiran, sensasi tubuh maupun efek yang muncul akibat pengalaman tersebut. Walaupun terkesan kontraindikasi upaya untuk mengubah respon akibat pengalaman emosional ini pada gilirannya dapat mengurangi kebiasaan untuk merespons dengan cara-cara reaktif (Yusainy, 2019).

Mindfulness membantu individu untuk sadar akan dirinya, kebiasaannya sendiri, gambaran mental dan harapan budaya khususnya dalam hal komunikasi. Ketika individu belajar untuk membuka dirinya akan hal yang baru maka membuatnya sadar dengan kebiasaan dan harapannya dalam komunikasi dengan orang lain (Langer dalam Octavia, 2021). Jika individu memilih tertutup dengan hal baru yang dihadapi maka akan sulit untuknya dalam membuka diri dan menerima persamaan serta perbedaan yang ada di lingkungannya. Dalam mencegah serta menghadapi hal individu perlu untuk mengembangkan *mindfulness*.

Menurut Neff & Germer (dalam waney dkk, 2020) *Mindfulness* melawan kecenderungan menghindari pikiran dan emosi yang menyakitkan, memungkinkan individu untuk menghadapi kebenaran dari pengalaman, bahkan

ketika pengalaman tersebut tidak menyenangkan. Pada saat yang sama, *mindfulness* mencegah individu menyerap dan mengenali pikiran atau perasaan negatif secara berlebihan agar tidak terperangkap dan terhanyut oleh reaksi Aversif. Menurut Langer (dalam Waney dkk, 2020), ada empat aspek *mindfulness*, yaitu : Memandang suatu situasi dari beberapa perspektif, melihat informasi yang disajikan dalam situasi tersebut sebagai hal baru, memperhatikan konteks di mana individu menerima informasi, dan membuat kategori baru dimana informasi ini dapat dipahami. Selanjutnya, dalam keadaan *mindfulness*, individu mengarahkan hidupnya dengan intensi, dengan demikian individu dapat memusatkan perhatian pada pribadinya yang sesungguhnya dan kehidupannya, sehingga tidak kehilangan dirinya dalam hal-hal yang tidak penting. Marotta (dalam Waney dkk, 2020)

Menurut Baker ZG, dkk (dalam Dewi & Said, 2022) ditemukan bahwa individu yang mengalami *fomo* akan menghabiskan lebih banyak waktu untuk memeriksa media sosial. *Fomo* berhubungan dengan penampilan, kurangnya perhatian dan gejala fisik lainnya. Dalam penelitian yang dilakukan Brown KW dkk, (dalam Dewi & Said, 2022) menjelaskan bahwa *mindfulness* adalah suatu bentuk kesadaran yang disertai dengan kesadaran penuh. Diketahui bahwa individu yang menderita *fomo* kurang memiliki kesadaran, mereka yang cenderung *fomo* memiliki kecenderungan tinggi pada perilaku kompulsif yang ditandai dengan mudah teralihkannya perhatiannya, hal ini berhubungan dengan *mindfulness* dan *fomo*.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 12 Juli 2023 yang dilakukan terhadap Guru BK SMK SMAK Padang, di dapatkan keterangan bahwa siswa cenderung lebih banyak mengikuti ekstrakurikuler yang diminati, meski tidak sesuai dengan minat siswa itu sendiri. Selain itu terdapat siswa yang mengalami penurunan nilai, kurangnya hubungan dengan lingkungan sekitar dan jam tidur yang tidak cukup dikarenakan siswa mengikuti media sosial yang sedang *trend* saat ini. Siswa yang aktif di media sosial seperti instagram atau tiktok, dengan keinginan untuk selalu memposting atau mengikuti semua trend yang terbaru (*Update*). Dimana siswa tersebut ingin memastikan bahwasanya tidak ketinggalan dalam hal berbagi pengalaman maupun informasi. Banyaknya siswa tidak sadar akan informasi yang mereka dapati merupakan hal baru yang harus mereka pahami terlebih dahulu, tidak jarang siswa juga tidak sadar akan pandangan mereka terhadap perkembangan teknologi informasi saat ini.

Wawancara selanjutnya yang dilakukan pada tanggal 12 Juli 2023 dengan 8 siswa SMK SMAK Padang, diketahui bahwa siswa terdorong untuk mengikuti trend seperti halnya penampilan, gaya berpakaian atau perilaku yang terjadi di lingkungan atau media sosial, meski adanya perasaan kurang nyaman dalam diri siswa. Adapun terdapat beberapa siswa mengikuti kegiatan yang diadakan oleh teman atau lingkungan sekitar karena takut bahwa individu tertinggal apabila orang lain merasakan suatu hal yang lebih menyenangkan dibandingkan dirinya. Beberapa siswa mengatakan bahwasanya siswa merasa takut akan ketinggalan sesuatu hal yang terjadi karena kebutuhan yang kuat terhadap popularitas serta dapat mempengaruhi suasana hati dan kepuasan hidup sehingga sering mengakses

media sosial, walau sedang melakukan berbagai aktivitas. Diketahui juga siswa merasa perlu untuk banyak mengikuti ekstrakurikuler dan terus bersaing dengan temannya bahkan jika merasa kelelahan.

Dari hasil wawancara ditemukan bahwa siswa terkadang sulit fokus dan berkonsentrasi saat belajar, baik itu belajar secara mandiri dirumah ataupun mengikuti pembelajaran disekolah karena hal tersebut terjadi adanya keinginan untuk bermain media sosial. Siswa terlalu fokus pada hasil akhir sehingga mengabaikan proses yang dikerjakan, dan ketika orang lain berbicara siswa hanya setengah menyimak pembicaraan karena sedang memikirkan atau mengerjakan aktivitas lain. Dari hasil wawancara terdapat 4 orang siswa yang mengatakan bahwa mereka menggunakan media sosial disebabkan karena rasa ingin tahu yang tinggi akan perkembangan dunia luar. Siswa juga berpendapat bahwa menggunakan media sosial pada saat ini sangat berpengaruh pada pertemanan yang mereka miliki. Siswa juga mengatakan bahwa penggunaan media sosial yang mereka gunakan sangat berguna dalam berbagai bidang, baik itu secara akademik maupun non akademik, Sehingga penggunaan media sosial tidak bias mereka tinggalkan sampai saat ini.

Penelitian mengenai *mindfulness* dengan *fomo* pernah diteliti sebelumnya oleh Jauhariyah (2022) dengan judul “Hubungan antara *fear of missing out* dengan *mindfulness* pada siswa SMAN 1 Driyorejo”. *Fear of missing out (Fomo)* berhubungan negatif secara signifikan dengan *mindfulness*. Individu dengan *fear of missing out (Fomo)* yang tinggi memiliki *mindfulness* yang rendah,

meningkatnya tingkat *fear of missing out (Fomo)* seseorang diikuti dengan menurunnya tingkat *mindfulness*.

Selanjutnya penelitian oleh Utami (2022), dengan judul “Peran *mindfulness* untuk mengatasi *fear of missing out (Fomo)* media sosial remaja generasi z”. Penelitian oleh Jatmika (2020), dengan judul “*Mindfulness* sebagai Mediator *Fear of Missing Out* dan *Problematic Internet Use* pada Penduduk Asli Digital”. Penelitian oleh Witarso (2023) dengan judul “Peran *Trait Mindfulness* terhadap *Fear of Missing Out* Pengguna Media Sosial”. Penelitian oleh Waney Dkk (2020) dengan judul “*Mindfulness* dan Penerimaan diri Pada Remaja Di Era Digital”. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu terletak pada tempat penelitian, subjek penelitian dan tahun penelitian.

Berdasarkan fenomena yang telah dikemukakan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara *Mindfulness* dengan *Fear of missing out (Fomo)* Pada siswa SMK SMAK Padang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat Hubungan antara *Mindfulness* dengan *Fear of missing out (Fomo)* Pada siswa SMK SMAK Padang”?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Hubungan antara *Mindfulness* dengan *Fear of missing out (Fomo)* Pada siswa SMK SMAK Padang”?

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menggali informasi dan pengetahuan yang memberi manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang diharapkan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi dan sumbangan ilmu pengetahuan sebagai kajian teoritis secara keilmuan dalam bidang Psikologi, khususnya bidang Psikologi Kepribadian dan psikologi positif, serta dapat digunakan sebagai pedoman dalam penelitian lebih lanjut.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi dan pemahaman yang baik tentang *mindfulness* dengan *fomo* Pada siswa SMK SMAK Padang.

b. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah ilmu pengetahuan dan memperkaya wawasan di bidang psikologi, khususnya pada bidang psikologi pendidikan dan psikologi sosial tentang *mindfulness* dengan *fomo* pada siswa SMK SMAK Padang.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan bagi peneliti lain yang melakukan penelitian pada bidang yang ada kaitannya dan dapat menjadi bahan perbandingan serta referensi bagi semua pihak yang melakukan penelitian selanjutnya.