

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan segala pengaruh yang diupayakan sekolah terhadap anak dan remaja (usia sekolah) yang diserahkan sekolah agar mempunyai kemampuan kognitif dan kesiapan mental yang sempurna dan berkesadaran maju yang berguna bagi mereka untuk terjun ke masyarakat, menjalin hubungan sosial dan memikul tanggung jawab mereka sebagai individu maupun sebagai makhluk sosial (Soyomukti, dalam Marhamah, 2023). Dalam Perundang-undangan tentang Sistem Pendidikan No.20 tahun 2003, mengatakan bahwa Pendidikan merupakan “usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan sepiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat”.

Definisi dari Kamus Bahasa Indonesia (KBBI) kata pendidikan berasal dari kata ‘didik’ serta mendapatkan imbuhan ‘pe’ dan akhiran ‘an’, sehingga kata ini memiliki pengertian sebuah metode, cara maupun tindakan membimbing. Dapat didefinisi pengajaran ialah sebuah cara perubahan etika serta prilaku oleh individu atau sosial dalam upaya mewujudkan kemandirian dalam rangka mematangkan atau mendewasakan manusia melalui upaya pendidikan, pembelajaran, bimbingan serta pembinaan. Secara

harfiah arti pendidikan adalah mendidik yang dilaksanakan oleh seorang pengajar kepada peserta didik, diharapkan orang dewasa pada anak-anak untuk bisa memberikan contoh tauladan, pembelajaran, pengarahan, dan peningkatan etika-akhlak, serta menggali pengetahuan setiap individu. Pengajaran yang diberikan pada peserta didik bukan saja dari pendidikan formal yang dilaksanakan oleh pemegang kekuasaan, namun dalam hal ini fungsi keluarga serta masyarakatlah yang amat penting dan menjadi wadah pembinaan yang bisa membangkitkan serta mengembangkan pengetahuan serta pemahaman (Marisyah dan Firman dalam Pristiwanti, 2022).

Pendidikan dalam artian sempit disebut dengan sekolah, Pendirian sekolah dilakukan oleh negara maupun swasta, dengan tujuan untuk memberikan pengajaran, mengelola, dan mendidik para siswa, melalui bimbingan yang diberikan oleh para pendidik atau guru. Selain itu ada yang mendefinisikan sekolah sebagai suatu lembaga pendidikan yang dirancang secara khusus untuk mendidik siswa/ murid dalam pengawasan para pengajar atau guru. (Simanjorang dan Naibaho, 2023). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), makna sekolah ialah lembaga atau bangunan yang dipakai untuk aktivitas belajar dan mengajar sesuai dengan jenjang pendidikan (SD, SMP, SMA/SMK).

Remaja adalah masa peralihan yang terjadi ketika anak-anak telah mengalami perubahan yang terjadi dalam fisik, perilaku serta tingkat emosi (Firdaus dan Marsudi dalam Kartinaningsih dkk, 2022). Batasan usia remaja sendiri terdiri dari tiga fase, yaitu remaja awal (11-14 tahun), remaja

menengah (15-17 tahun) dan remaja akhir (18-20 tahun). Pada periode ini individu telah mencapai kedewasaan secara seksual dan fisik, dengan perkembangan penalaran yang baik dan kemampuan membuat keputusan terkait pendidikan maupun okupasi. Pada masing-masing tahapan, terdapat berbagai macam perubahan yang berbeda antara satu tahap dengan tahap lainnya (Hockenberry dalam Diorarta dan Mustikasari, 2020). Lingkungan sekolah yang mendukung dapat membantu remaja menemukan jati diri mereka, membangun kepercayaan diri, dan mengembangkan potensi maksimal. Oleh karena itu, memahami peran lingkungan sekolah dalam pembentukan identitas remaja menjadi penting untuk menciptakan ekosistem pendidikan yang holistik dan inklusif, yang mampu membimbing remaja menuju perkembangan yang sehat dan positif. (Umar dan Masnawati, 2024).

Internet telah menjadi bagian integral dari kehidupan masa kini. Internet telah ada dan telah menjadi bagian dari berbagai aktivitas, seperti dunia kerja, pendidikan, bisnis, kesehatan, dan kehidupan sosial sehari-hari. Bahkan sebagian besar sektor swasta dan publik tidak dapat melepaskan teknologi ini. Sejak peluncurannya 67 tahun yang lalu, internet telah mengalami perkembangan. Hal ini disebabkan oleh kemajuan yang begitu pesat dalam teknologi dan komunikasi, serta peningkatan kemampuan masyarakat untuk mengakses teknologi yang didukung oleh sumber daya mereka sendiri. Selain peningkatan daya beli masyarakat, masyarakat semakin memahami dan memahami menggunakan teknologi ini. Belum lagi

semakin murah teknologi internet. (Rahmayanty, 2023).

Perkembangan teknologi digital yang semakin pesat turut berdampak pada perilaku sosial manusia. Dalam era digital saat ini, teknologi memberikan kemudahan dalam proses penyebaran informasi yang lebih cepat dan efisien hanya dengan beberapa klik saja melalui internet sehingga seseorang akan merasa tertinggal jika tidak ikut memperoleh dan membagikan informasi tersebut. *We Are Social* menunjukkan bahwa penggunaan media sosial di Indonesia telah mencapai jumlah yang besar, dengan sekitar 167 juta orang atau setara dengan 60,4% dari total populasi masyarakat. Dalam laporan tersebut disebutkan bahwa platform media sosial seperti Facebook, Instagram dan TikTok adalah beberapa diantaranya yang paling populer bagi masyarakat Indonesia dalam mengakses informasi digital dan hiburan online. (Haryanto dalam Rahmah dan Noorizki, 2023).

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mengumumkan jumlah pengguna internet Indonesia tahun 2024 mencapai 221.563.479 jiwa dari total populasi 278.696.200 jiwa penduduk Indonesia tahun 2023. Dari hasil survei penetrasi internet Indonesia 2024 yang dirilis APJII, maka tingkat penetrasi internet Indonesia menyentuh angka 79,5%. Dibandingkan dengan periode sebelumnya, maka ada peningkatan 1,4%. Studi yang didanai oleh UNICEF dan dilaksanakan oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemkominfo) menemukan bahwa 98 persen dari anak-anak dan remaja tahu tentang internet dan 79,5 persen diantaranya adalah pengguna internet. Untuk itu, hal ini perlu adanya literasi digital bagi remaja, dan menjadi tanggung jawab bersama. Menurut Widayani

dan Astuti (dalam Montanesa dan Karneli, 2021) remaja masa kini memiliki hubungan yang intens dengan internet. Remaja yang pada umumnya telah memiliki smartphone atau gadget pribadi bebas mengakses jaringan internet.

Seiring berjalannya waktu dan semakin tingginya intensitas penggunaan media sosial, timbul berbagai fenomena yang memberi efek negatif bagi pengguna media sosial. Salah satu fenomena yang muncul adalah *Fear of Missing Out* (fomo). Fomo adalah timbulnya perasaan cemas dalam diri seseorang karena merasa khawatir akan ketinggalan informasi atau pengalaman berharga yang dialami oleh orang lain. Perasaan ini mengakibatkan seseorang merasa gelisah jika sesaat tidak bisa mengakses media sosial. Fenomena ini semakin marak seiring dengan meningkatnya intensitas penggunaan media sosial di kalangan remaja. Remaja sebagai kelompok yang paling aktif menggunakan media sosial, sangat rentan terhadap dampak negatif dari fomo. Banyak remaja yang merasa harus selalu terhubung dan mengetahui apa yang terjadi dalam kehidupan teman-teman mereka, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan sosial mereka. (Chyquitita, 2024)

Menurut Putri, dkk (dalam Bacthiar, 2024) *Fear of Missing Out* adalah jenis gangguan atau masalah psikologis yang berkembang, salah satunya dipengaruhi oleh penggunaan internet yang berlebihan. fomo termasuk dalam kategori kecemasan sosial, di mana seseorang merasa khawatir akan tertinggal info terkait suatu hal yang dialami teman-teman atau orang lain tanpa keterlibatan dirinya. Merujuk pada Przyblylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (dalam Aulia dkk, 2024) menjelaskan *Fear of Missing Out* (fomo) terlihat oleh keinginan untuk selalu

terhubung dengan apa yang sedang dijalankan oleh orang lain. Internet menghadirkan jalur efisien dan berbiaya rendah bagi mereka yang merasa perlu terhubung dengan peristiwa yang terjadi di lingkaran sosial mereka saat mereka pergi, akan tetapi implikasinya di sini adalah semakin tinggi individu yang mengalami *Fear of Missing Out* (fomo) maka semakin mereka akan condong ke internet (media sosial, game online, YouTube, ataupun media social network site lainnya). Seseorang yang mengalami *Fear of Missing Out* (fomo) akan selalu berkeinginan untuk mengakses internet karena merasa kurang up to date atau takut jika dirinya terlambat mendapatkan informasi sehingga dapat menyebabkan individu cenderung mengalami kecanduan internet entah melalui sosial media, game online, YouTube, ataupun media SNS lainnya (Al-Menayes dalam Aulia dkk, 2024). Menurut Abel, dkk (dalam Sintiawan, Setiyowati dan Zen, 2021) mendefinisikan *fear of missing out* sebagai perasaan tidak nyaman yang dialami individu dan terkadang semua yang dirasakan adalah perasaan tertinggal saat rekan-rekannya melakukan sesuatu, mengetahui sesuatu atau memiliki sesuatu lebih baik.

Menurut Bandura, regulasi diri melibatkan beberapa proses kognitif, seperti perencanaan, pemantauan diri, penilaian diri, dan pengaturan tingkah laku. Individu menggunakan pengetahuan dan keyakinan mereka tentang diri mereka sendiri untuk mengatur tindakan mereka. Regulasi diri menurut Albert Bandura adalah kemampuan individu untuk mengatur dan mengendalikan perilaku, pemikiran, dan emosi mereka sendiri (Bandura, dalam Haru, 2023). Regulasi diri merupakan suatu kemampuan untuk mengembangkan, menerapkan, dan dapat secara fleksibel dalam mempertahankan perilaku untuk mencapai tujuan yang dikehendaki

(Browne dkk, dalam Lubis dan Nashori, 2024).

Adapun menurut pendapat lain, regulasi diri adalah salah satu bagian utama dari keberfungsian manusia yang mendorong dan sebagai fasilitas keberhasilan dalam mencapai tujuan pribadi yang diharapkan (Inzlicht dkk 2020). Penelitian yang dilakukan oleh King dkk (dalam Soetikno dan Andreane, 2023) menemukan bahwa regulasi diri remaja juga dipengaruhi oleh teman sebaya dan pola asuh orang tua (Bernier dkk, dalam Soetikno dan Andreane, 2023).

Huang (dalam Yoshinta dan Rahayu, 2022) menyebutkan orang yang memiliki regulasi diri yang baik akan mampu menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan, walaupun pengaruh lingkungan sangat besar namun dia dapat mengelola dirinya agar tidak terpengaruh dengan apa yang dilakukan oleh lingkungan. Ketika remaja tidak dapat mengatur waktu dan dirinya dengan baik akan lebih cenderung mengalami kecanduan untuk memeriksa media sosial, karena remaja mengalami kebosanan yang berujung pada keinginan untuk selalu mengecek media sosial untuk melihat aktivitas orang lain.

Menurut Wulandari (dalam Sujarwo dan Rosada, 2023) jika kontrol diri dan *fear of missing out* pada remaja pengguna media sosial saling berhubungan. Remaja yang memiliki kemampuan yang tinggi dalam hal kontrol diri maka remaja tersebut akan mampu mengendalikan dirinya dalam melakukan segala sesuatu supaya tetap selaras dengan norma, termasuk di dalamnya adalah dalam menggunakan media sosial. Hal ini juga dikonfirmasi oleh hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan hubungan negatif antara regulasi diri dan fomo. Berdasarkan observasi dan wawancara yang peneliti lakukan terhadap lima orang guru pada

tanggal 5 April 2025 ditemukan selama proses belajar mengajar banyak siswa yang sering tertangkap bermain sosial media seperti melakukan siaran langsung dalam kelas, membuat video dan mengobrol dari fitur pesan di media sosial mereka, banyak juga siswa yang tetap melanjutkan aktifitasnya di sosial media bahkan setelah diberikan teguran oleh guru. Hal ini mengakibatkan terganggunya fokus siswa selama proses belajar mengajar, lalu ditemukan juga bahwa banyak dari siswa yang datang ke guru BK mengeluhkan mengenai kesulitan fokus dan mengendalikan pikirannya dari sosial media sehingga mereka tidak mampu menahan dorongan perilaku tersebut yang mengakibatkan banyak pengerjaan tugas yang tertunda. Ditemukan juga bahwa para siswa mengatakan mereka kurang mampu menetapkan fokus dan tujuan akademiknya dan merasa mudah mengalami tekanan saat tugas diberikan tugas sehingga dengan bersosial media itu adalah istirahat sejenak.

Hasil wawancara dengan 10 orang siswa SMA N 3 Padang yang dilakukan pada tanggal 12 Februari 2025, peneliti menemukan bahwa para siswa menganggap media sosial TikTok, *whatsapp* dan instagram sangat penting, karena di media sosial siswa merasa bisa mengekspresikan diri dan mendapatkan banyak informasi mengenai banyak hal yang menjadi *trending*, dan juga memposting foto ataupun dalam bentuk video tentang sesuatu yang sedang viral di media sosial tersebut, siswa juga mengatakan tidak mampu menahan diri untuk berhenti mengakses sosial media sehingga muncul perasaan tidak tenang ataupun gelisah. Beberapa siswa lainnya mengatakan tidak ingin merasa tertinggal informasi yang ada dalam sosial media serta merasa harus terus memantau mengenai *update* atau momen yang

dibagikan oleh idola, teman atau akun lain yang ikuti. Siswa lain juga menambahkan bahwa terkadang mereka tidak bisa mengontrol perilaku dan pikiran ataupun emosinya saat bersosial media pada waktu yang tepat sehingga saat dalam proses belajar mengajar pun para siswa sesekali juga tetap mencoba bersosial media terutama pada beberapa *platform* yang menyediakan fitur *live* sehingga para siswa sering menghabiskan waktunya dengan itu siswa merasa puas dengan meng- *update* aktifitasnya.

Siswa lain menambahkan bahwa mereka merasa tidak dapat mengontrol perilaku dan pikirannya terutama saat dipengaruhi oleh sekitarnya, seperti melihat teman sekelas yang sedang melakukan *trend* di dalam kelas dan muncul keinginan langsung melakukan hal yang sama, ditemukan juga para siswa mengatakan susah menunda kepuasannya sehingga tidak menolak ajakan teman sekitarnya untuk melakukan *trend* daripada fokus pada pembelajaran.

Penelitian tentang regulasi diri dengan *fear of missing out* (FOMO) pernah dilakukan oleh Lisa Yoshinta dan Maria Nugraheni pada tahun 2022 yang berjudul ”Hubungan antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial di Kota Kupang” dengan hasil yang menunjukkan bahwa regulasi diri berpengaruh besar terhadap FOMO pada mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial, sementara harga diri tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Hal ini menegaskan pentingnya kemampuan mengatur diri dalam membantu mahasiswa menggunakan media sosial secara lebih bijaksana dan mengurangi kecemasan akibat FOMO. Meskipun harga diri tidak berpengaruh secara langsung, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi apakah

faktor lain, seperti lingkungan sosial atau jenis media sosial yang digunakan, turut memengaruhi hubungan tersebut. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Yusra dan Napitupulu pada tahun 2022 dengan judul “Hubungan Regulasi Diri Dengan *Fear Of Missing Out* Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau” dijelaskan bahwa semakin tinggi Regulasi Diri maka akan rendah pula tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO), begitu juga selanjutnya apabila Regulasi Diri rendah maka akan tinggi pula tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) pada mahasiswa di Universitas Islam Riau. Adapun perbedaan penelitian yang akan peneliti lakukan dengan penelitian sebelumnya terletak pada tempat penelitian, sampel penelitian dan tahun dilakukannya penelitian.

Dari uraian yang telah dikemukakan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) Pada Siswa SMA N 3 Padang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah ”apakah terdapat Hubungan Antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) Pada Siswa SMA N 3 Padang?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah ada “Hubungan Antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) Pada Siswa SMA N 3 Padang”

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan keilmuan baik dari aspek teoritis maupun praktis, diantaranya adalah :

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis penelitian ini adalah untuk memberikan sumbangan informasi dan memperkaya pengetahuan dalam ilmu Psikologi, khususnya Psikologi Sosial dan Psikologi Pendidikan. Memberi sumbangan bagi bahasan yang menyangkut tentang regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* (fomo).

2. Manfaat Praktis

a. Bagi siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan antara regulasi diri dengan *Fear of missing out* (fomo) sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan untuk meningkatkan regulasi diri saat menggunakan media sosial dan mencegah terjadinya kecemasan berbasis digital yang terwujud dalam perilaku *Fear of Missing Out* (fomo).

b. Bagi Kepala sekolah dan Guru.

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan informasi dan gambaran bagi pihak sekolah yaitu Kepala sekolah dan guru tentang pentingnya regulasi diri para siswa agar pihak sekolah dapat membimbing siswanya untuk memiliki kemampuan regulasi diri yang baik ketika

menghadapi situasi *Fear of Missing Out*.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat di gunakan bagi penelitian lain yang melakukan penelitian pada bidang yang ada kaitannya dan dapat juga menjadi bahan perbandingan serta referensi bagi semua pihak yang melakukan penelitian selanjutnya.