

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi berdampak positif dan negatif bagi manusia. Jika manusia dapat memanfaatkannya dengan bijak, maka akan didapatkan manfaat positif yang dapat memudahkan manusia dalam berbagai aspek. Salah satu manfaat positif dari teknologi adalah kita dapat terhubung dengan individu lain tanpa harus bertatap muka. Salah satu perkembangan teknologi yang memungkinkan terjadinya interaksi maya antar individu adalah media sosial. Penggunaan media sosial memberikan akses mudah ke kehidupan masyarakat dan dapat berfungsi sebagai sarana dukungan emosional bagi penggunanya. Penggunaan media sosial juga mempromosikan modal sosial, yang dapat memperkuat hubungan dengan orang dan jaringan serta memperkuat komunikasi antara anggota keluarga dan teman dekat (Alyusi, 2019).

Sebagai bentuk perkembangan teknologi, kita banyak mendapatkan dampak positif dari media sosial, tetapi tentu media sosial pun memiliki dampak negatif. Media sosial dapat mengganggu refleksi diri dan kesejahteraan. Individu yang terikat dengan media sosial secara konstan, dapat melewatkan pengalaman berharga yang sedang terjadi saat ini karena perhatiannya teralihkan. Hasrat untuk tetap terkoneksi dapat berbahaya karena dapat menyebabkan individu terdorong untuk senantiasa mengecek

gawai dan media sosial mereka kapan saja (Przybylski dkk., 2013). *Fear of Missing Out (FoMO)* muncul sebagai fenomena yang diklasifikasikan sebagai gangguan penggunaan internet yang tergolong baru. Signifikansi peningkatan penggunaan internet dan media sosial menjadi indikasi tingginya rasa keingintahuan terhadap situasi terkini yang ditandai dengan penggunaan waktu berlebih dalam mengakses media sosial.

Permasalahan kecemasan saat melakukan akses terhadap internet atau *Fear of Missing Out (FoMO)* muncul jika keingintahuan akan situasi terkini berada pada tingkat tinggi dan berlangsung terus menerus tanpa adanya kontrol pada penggunaannya (Retnaningrum, 2019). JWT Intelligence (2012) melakukan penelitian terkait *FoMO* dengan hasil yang menjelaskan jika *Fear of Missing Out (FoMO)* terjadi pada 40% pengguna internet di dunia (Sianipar & Kaloeti, 2019). *FoMO* atau *Fear of Missing Out* adalah satu dari berbagai permasalahan yang melanda Gen Z saat ini (Özhasar, 2021). Media sosial dan rasa takut ketinggalan dapat terkait dengan ketidakbahagiaan secara umum. *FoMO* dapat menyebabkan suasana hati negatif atau perasaan tertekan. Hal ini disebabkan karena *FoMO* dapat mengurangi kepercayaan seseorang pada kemampuan mereka untuk membuat keputusan terbaik dalam hidup mereka (Przybylski dkk., 2013).

Idealnya, individu memiliki kecenderungan untuk meraih versi terbaik dirinya untuk mencapai *self-esteem* yang tinggi. Kehendak pribadi untuk mempertahankan *self-esteem* yang tinggi membuat individu senantiasa memandang dirinya lebih baik daripada yang sebenarnya. (Repi,

2019). Kebutuhan dasar psikologis individu yaitu kompetensi, otonomi, dan keterhubungan dengan orang lain perlu dipenuhi (Przybylski dkk., 2013). Namun, identitas diri individu yang optimal belum tentu akan tercipta dari konsep diri yang terbentuk oleh *self-esteem* yang tinggi. Evaluasi diri individu yang hanya muncul ketika individu melakukan perbandingan antara dirinya dengan menolok dirinya dengan hal tertentu seperti situasi atau orang lain merupakan definisi dari *self-esteem* (Repi, 2019). Apabila *self-esteem* individu tergolong rendah dan disaat bersamaan terkoneksi dengan individu lain melalui media sosial, dalam kasus *FoMO*, mereka memiliki kecenderungan untuk memantau respon orang lain dengan rutin disertai dengan rasa khawatir terhadap respon tersebut. Kemudian menghapusnya jika responnya bersifat negatif. (Retnaningrum, 2019). Hal inilah yang menjadikan *FoMO* pada individu.

Pada dasarnya, *Fear of Missing Out (FoMO)* adalah sebuah kecemasan sosial. Namun berkembangnya media sosial yang pesat saat ini meningkatkan kemungkinan terjadinya *FoMO* (Sianipar & Kaloeti, 2019). *Fear of Missing Out (FoMO)* adalah sebuah bentuk rasa takut ketinggalan atau ketakutan yang dialami individu akan ketertinggalan, dimana seseorang gelisah akan aktivitas atau hal yang sedang dikerjakan oleh individu lain dan berlomba untuk tidak pernah ketinggalan atas sesuatu hal baru yang terjadi (Maysitoh dkk., 2020). *FoMO* terkadang bisa menimbulkan hal positif namun juga negatif. *FoMO* dapat dialami meskipun percaya bahwa seseorang membuat pilihan terbaik yang tersedia pada saat itu. Misalnya,

seorang siswa yang memutuskan untuk berkencan daripada ke pesta mungkin masih bertanya-tanya apa yang dia lewatkan dengan tidak pergi ke pesta meskipun dia menikmati kencannya dan akan mengulangi pilihan itu di masa depan (Milyavskaya dkk., 2018).

Gerald Corey mendefinisikan *CBT* atau konseling perilaku sebagai penerapan beragam teknik dan prosedur yang akarnya terletak pada bermacam-macam teori terkait belajar. Garis bawah konseling kognitif perilaku adalah perubahan tingkah laku dapat terjadi apabila individu mengalami perubahan dalam ranah kognitif. Sementara itu, konseling kelompok didefinisikan sebagai suatu proses aktivitas untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi setiap anggota kelompok melalui interaksi sosial yang dinamis dalam *setting* kelompok (Prayitno & Amti, 2018). Capaian akhir konseling kelompok adalah ditemukannya jalan dan penyelesaian masalah dengan cara yang paling tepat dan memuaskan. Konseling dengan *setting* kelompok dapat dijadikan sebagai layanan kuratif yang sesuai guna mengentaskan permasalahan mahasiswa. Konseling kelompok kognitif perilaku sangat cocok untuk diterapkan pada mahasiswa karena dapat menjadi suatu proses edukasi guna melatih anggota kelompok atau konseli untuk menjadi terapis bagi diri sendiri dan mengajari konseli untuk menitikberatkan konseling pada langkah *preventif* atau pencegahan maupun penyembuhan. Dinamika kelompok dimanfaatkan pada pelaksanaan konseling kelompok guna memudahkan anggota kelompok untuk mengungkapkan masalah dan melakukan pencarian solusi atas masalah yang terjadi (Mahmudah, 2021).

Jurnal *Translational Issues in Psychological Science* yang merupakan hasil penelitian Baker, dkk (2016), menjelaskan hasil penemuannya bahwa mahasiswa berbagai etnik yang berasal dari universitas terkenal memiliki hasil positif terjangkit *FoMO* yang berkaitan dengan *screen time* atau durasi yang digunakan mahasiswa di internet atau media sosial. Al-Menayes (2016) juga melakukan penelitian terkait *FoMO* yang menjelaskan bahwa seseorang yang terjangkit *FoMO* cenderung selalu memiliki ketertarikan dalam menggunakan internet. Dampaknya, individu yang bersangkutan cenderung mengalami adiksi media sosial.

Pada Universitas di Arab Saudi, dilakukan penelitian terhadap 1327 mahasiswa program komunikasi. Diketahui mahasiswa mengalami ketergantungan media sosial yang disebabkan oleh *FoMO*. Hal tersebut berdampak pada kehidupan psikologis yaitu kesehatan mental mahasiswa. Merujuk pada temuan tersebut, diketahui bahwa kalangan mahasiswa memiliki kecenderungan besar untuk mengalami fenomena *FoMO*. Dari hal tersebut dapat ditarik asumsi bahwa media sosial mempermudah pengguna dalam mengakses informasi secara masif terkait kegiatan, aktifitas, berita, maupun percakapan yang sedang terjadi saat ini yang mana hal tersebut menyebabkan *FoMO* pada penggunanya (Septiani Putri dkk., 2019).

Mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan terindikasi *FoMO* berdasarkan hasil pengisian angket yang disebarakan oleh Unit Konseling Mahasiswa Biro Kemahasiswaan dan Alumni (BIMAWA) UAD pada bulan Desember 2022 dalam talkshow yang berjudul “*Talkshow* Unit Konseling

Mahasiswa *Fear Of Missing Out (FoMO)*" yang salah satu bagiannya berisi skala *FoMO*. Dari skala *FoMO* yang telah diisi oleh mahasiswa UAD tersebut ditemukan bahwa 2,8% mahasiswa mengalami *FoMO* kategori sangat tinggi, 11,4% mengalami *FoMO* kategori tinggi, 60% mengalami *FoMO* kategori sedang, 22,8% mengalami *FoMO* kategori rendah dan 2,8% mahasiswa mengalami *FoMO* kategori sangat rendah.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan yang dijelaskan peneliti pada latar belakang di atas, identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Fenomena *FoMO* ditemukan pada mahasiswa
2. Dampak *FoMO* mempengaruhi kehidupan mahasiswa
3. Belum adanya layanan konseling kelompok yang dikhususkan untuk mereduksi *FoMO* pada mahasiswa Prodi BK UAD

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan poin identifikasi masalah di atas, batasan masalah penelitian ini adalah:

1. Masalah yang diteliti dalam penelitian ini adalah *FoMO (Fear Of Missing Out)* yang dialami oleh mahasiswa aktif Prodi BK UAD Semester Ganjil 2023/2024.
2. Pemanfaatan layanan konseling kelompok *Cognitive Behavioral* teknik *Cognitive Restructuring* untuk mereduksi *FoMO (Fear of*

Missing Out) pada mahasiswa aktif Prodi BK UAD Semester Ganjil 2023/2024.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang ada, rumusan masalah penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana profil *FoMO* pada Mahasiswa Prodi BK UAD sebelum penerapan layanan konseling kelompok *Cognitive Behavioral*?
2. Apakah layanan konseling kelompok *Cognitive Behavioral* efektif dalam mereduksi *FoMO* pada Mahasiswa Prodi BK UAD?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dirumuskan peneliti, tujuan penelitian yang ingin dicapai sebagai berikut:

1. Mengetahui profil *FoMO* pada Mahasiswa Prodi BK UAD sebelum penerapan layanan konseling kelompok *Cognitive Behavioral*.
2. Mengetahui bagaimana keefektifan layanan konseling kelompok *Cognitive Behavioral* dalam mereduksi *FoMO* pada Mahasiswa Prodi BK UAD.

F. Manfaat Penelitian

Harapan peneliti, penelitian ini dapat membantu dengan memberikan manfaat positif diantaranya:

1. Secara Teoritis

Dapat memberikan pengetahuan mengenai keefektifan layanan konseling *cognitive behavioral* dalam mereduksi *FoMO (Fear Of Missing Out)* pada Mahasiswa Prodi BK UAD.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan/atau dikembangkan oleh peneliti selanjutnya yang akan mengangkat topik yang berkorelasi atau serupa dengan penelitian ini.

- b. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa yang mengalami *FoMO* saat ini dapat menggunakan penelitian ini untuk mengedukasi diri dan dapat segera mengatasi masalah tersebut.