

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seluruh aspek dalam kehidupan masyarakat mengalami perubahan nyata karena adanya perkembangan teknologi dan informasi. Contohnya, saat ini dalam berkomunikasi memiliki kemudahan yang ditawarkan oleh teknologi internet, akibatnya perilaku masyarakat mengalami perubahan.¹ Kini, keseharian seseorang tidak dapat dipisahkan dari internet karena sudah menjadi kebutuhan, dikarenakan internet memudahkan individu untuk membuka dan mencari beragam informasi dari penjuru dunia. Pengguna internet saling berinteraksi satu sama lain melalui jejaring sosial atau istilah lain yang lebih dikenal dengan media sosial.² Media sosial digunakan juga sebagai peluang untuk mengetahui apa saja yang telah dilakukan orang lain. Dengan banyaknya kemudahan yang telah disajikan oleh sosial media tentu telah berhasil menghipnotis kehalayak ramai untuk mencari kesenangan bahkan bisa menjadi pelampiasan beberapa individu dalam kehidupannya.

Penggunaan media sosial menjadi kebutuhan saat ini, dimana banyak dari mereka menjalankan aktivitas keseharian dengan media sosial untuk efisiensi dan manajemen waktu. Pengguna media sosial sangat beragam mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga orang

¹ Noor Fatmawati, "Gaya Hidup Mahasiswa Akibat Adanya Online Shop," *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, Vol. 29, No. 1 (Juni 2020), h.29.

² Lisy Septiani Putri, Dadang Hikmah Purnama, and Abdullah Idi, "Gaya Hidup Mahasiswa Pengidap Fear of Missing out Di Kota Palembang," *Jurnal Masyarakat & Budaya*, Vol. 21, No. 2 (November 2019), h.129.

tua. Mahasiswa merupakan salah satu kelompok usia terbanyak dan pengguna aktif media sosial. Jika dilihat dari tingkat pengguna internet berdasarkan pekerjaan, pelajar dan mahasiswa menduduki peringkat paling atas yaitu sebesar 99,26%.³

Mahasiswa merupakan aktor perubahan secara tidak langsung. Mahasiswa juga merupakan kelompok yang sedang menginjak tahap *emerging adulthood* dikarenakan pada fase ini merupakan masa transisi dari masa remaja akhir menuju dewasa awal yang dimana mempunyai ciri yaitu eksplorasi identitas, egosentrisme, pengekspresian diri, serta memungkinkan mengeksplor hal-hal baru. Menurut Arnet dalam disertasi Mairead, periode *emerging adulthood* dimulai pada usia 18-20 dan memuncak pada usia 20-25 dimana individu mulai mengeksplorasi diri, merencanakan aturan dan harapan terkait dengan pendidikan, karir serta hubungan.⁴ Di masa peralihan ini individu dalam kehidupannya kurang bijak menggunakan media sosial.

Mahasiswa tidak bisa menahan untuk mengakses ke semua media sosialnya selama satu hari karena cenderung menggunakan media sosial untuk selalu tetap terkoneksi dengan teman agar mengetahui apa saja yang temannya lakukan, mengetahui informasi saat ini agar selalu update yang biasa disebut dengan *FoMO* atau ketakutan tertinggal dalam bersosial media. Akan tetapi, istilah ketakutan akan tertinggal dari orang lain bukanlah hal baru. Dengan seiringnya perkembangan media sosial semakin populer istilah *Fear of Missing Out (FoMO)*. Przybylski mengatakan bahwa mahasiswa yang mengalami *FoMO*

³ Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, "Profil Internet Indonesia 2022," *Apji.or.Od*, no. June (2022): 10, apji.or.id.

⁴ Mairead Murphy, "Emerging Adulthood in Ireland: Is the Quarter-Life Crisis a Common Experience?," *Department of Social Science Dublin Institute of Technology*, 2011, h. 7,

dengan tingkat tinggi lebih mudah teralihkan pada saat kegiatan perkuliahan, mudah terpancing untuk mengirim pesan atau mengakses media sosial saat mengemudi, cenderung langsung melihat media sosial pada saat bangun tidur, sebelum tidur, bahkan saat makan.⁵ Maka dari itu mahasiswa merupakan kelompok yang cenderung lebih mudah ketergantungan pada internet dibandingkan kelompok lainnya.

Penggunaan sosial media yang berlebihan merupakan salah satu penyebab individu terindikasi *FoMO*. *FoMO* dapat semakin dipicu karena media sosial, seorang individu yang semakin sering mengakses media sosial untuk melihat postingan dari teman, kerabat, atau keluarga akan semakin mendapatkan tekanan kecemasan dalam dirinya. Seperti ketika seorang individu melihat *WhatsApp story* teman sebaya yang berpose dengan sajian makanan ala restoran ternama, atau melihat *Instagram story* teman yang menunjukkan bahwa ia membeli *smartphone* edisi terbaru, atau melihat keluarganya sedang berpesta di sebuah villa dengan suasana yang menyenangkan sementara individu tersebut tidak ikut serta, maka seketika itu juga individu yang terkena *FOMO* tersebut akan merasa khawatir, takut bahkan cemas karena berpikir mengapa ia tidak bisa ikut serta dalam momen tersebut. Oleh karena itu *FoMO* juga memiliki dampak negatif bagi pengidapnya, individu akan selalu dirinya merasa kekurangan dan mengharapkan lebih terhadap kehidupannya, seperti ingin selalu terkoneksi dengan orang lain, merasa terasingkan baik dunia nyata maupun dunia maya, bahkan bisa mengakibatkan kecemasan dan kelainan mental lainnya.

⁵ Andrew K Przybylski, dkk., (ed.) "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of rational ," *Computers in Human Behavior*, Vol. 29, No. 4 (2013), h.1847.

Berdasarkan hasil wawancara pra penelitian, peneliti menemukan banyaknya mahasiswa yang menggunakan media sosial saat merasa bosan bahkan bisa setiap waktu untuk mencari informasi yang sedang viral saat ini melalui *Tiktok*, *Instagram*, *WhatsApp* atau *Google*. Informasi yang dicari seperti tren baju, makanan, tempat wisata atau isu-isu yang sedang viral, mereka juga bahkan sampai kesal jika tidak mendapatkan informasi yang diinginkan dan merasa puas jika mendapatkan informasi yang diinginkan. Bahkan jika mereka tidak bisa mengikuti atau tidak mengetahui kegiatan temannya merasa sedih, marah dan kecewa.⁶

Seperti tema dalam penelitian ini yang membahas tentang *FoMO*, dimana *FoMO* merupakan sindrom yang menimbulkan berbagai kekhawatiran terhadap dunia. Sebenarnya, Allah SWT. telah memberitahukan kepada kita bahwa rasa takut akan berbagai hal dunia yang dirasakan manusia merupakan salah satu ujian dari Allah yang diberikan kepada manusia, sebaiknya manusia dapat bersabar dalam menghadapinya. Sebagaimana yang dijelaskan dalam QS. Al-Baqoroh : 155

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالشَّمْرِاتِ ۗ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: "Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar." (Q.S Al-Baqarah 2:155).⁷

⁶ Hasil Wawancara Pra Penelitian, Mahasiswa MRY, 19 Mei 2023.

⁷ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemah*, edisi Peny. (Jakarta: Balitbang Kemenag RI, 2019), h. 24.

Banyak dampak yang ditimbulkan dari *FoMO* salah satunya yaitu seseorang akan selalu membuka dan memantau media sosial mereka, karena ada perasaan atau kekhawatiran dimana mereka harus selalu *up to date*, hal ini menyebabkan produktivitas menurun, dikarenakan kebanyakan dari mereka selalu fokus pada *handphone* dimana saja dan kapan saja, menjadi lebih konsumtif karena sering membeli barang dan kebutuhan yang tidak bersifat *urgent* karena mengikuti tren dan menimbulkan kecemasan dan ketakutan dalam semua aspek kehidupan misalnya jika temannya melakukan sebuah aktivitas tanpa dirinya.

Oleh karena itu, perilaku *FoMO* perlu diminimalisir. Untuk mengurangi tingkat kecemasan klien, peneliti menggunakan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mengatasi dampak negatif dari pemikirannya yang irrasional. *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan pendekatan yang dengan tujuan memperbaiki atau merubah sikap, pandangan, cara berpikir, keyakinan dan pandangan yang irrasional menjadi rasional. Kemudian, REBT juga membantu klien untuk bisa menerima realita kehidupan yang secara rasional, menumbuhkan percaya diri, nilai moral serta kemampuan diri.⁸

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah sebuah pendekatan yang mengharuskan makhluk hidup untuk berpikir dan merasa, meskipun perilakunya terbatas berada diantara keduanya pada saat yang sama, tetapi pikiran mempengaruhi perasaan dan pikiran.⁹

⁸ Agus Sukirno, *Pengantar Bimbingan Dan Konseling* (Serang: A-Empat, 2019), h.96.

⁹ Andi Thahir and Dede Rizkiyani, "Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) Dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung," *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, Vol. 3, No. 2 (2017): h.199.

Menurut George dan Cristiani dalam buku Gantina, *Rational Emotive Behavior Therapy* merupakan pendekatan yang bersifat direktif yang dimana klien yang mengalami gangguan emosional diarahkan kembali dalam memahami input kognitif, merubah pikiran klien untuk mengabaikan pemikiran irrasionalnya, atau belajar mengantisipasi manfaat atau akibat dari tindakan.¹⁰ REBT merupakan teknik yang digunakan untuk menerapkan perilaku yang tepat dan pemikiran yang rasional kepada klien. Pemikiran yang rasional dapat mengubah perilakunya, sedangkan pemikiran irrasional dapat menyebabkan kondisi klien tidak baik. Pemikiran klien mempengaruhi perilaku klien itu sendiri ketika menghadapi masalah.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik REBT untuk mereduksi kecemasan ketertinggalan dalam menggunakan media sosial dengan merubah pemikiran irrasional klien menjadi rasional. Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang masalah diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh REBT Dalam Mereduksi *Fear of Missing Out (FoMO)* Media Sosial Pada Mahasiswa HES Kelas F UIN SMH Banten Angkatan 2020”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat teridentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa cenderung tidak puas jika tidak mendapatkan informasi/tren yang di inginkan
2. Mahasiswa cenderung mengikuti tren yang ada

¹⁰ Gantina Komalasari, dkk., (ed.), *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2011), h.202.

3. Mahasiswa cenderung merasa sedih, marah dan kecewa jika tidak bisa mengikuti atau tidak mengetahui kegiatan temannya.
4. Mahasiswa menggunakan media sosial untuk mencari informasi/tren
5. Mahasiswa cenderung menghabiskan waktu bermain handphone agar tidak tertinggal tren/informasi

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* media sosial pada mahasiswa HES Kelas F UIN SMH Banten angkatan 2020?
2. Bagaimana perbedaan perilaku *Fear of Missing Out (FoMO)* media sosial sebelum dan sesudah diberikan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* pada mahasiswa HES Kelas F UIN SMH Banten angkatan 2020?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka dapat ditarik tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* media sosial pada mahasiswa HES Kelas F UIN SMH Banten angkatan 2020.
2. Untuk mengetahui perbedaan perilaku *Fear of Missing Out (FoMO)* media sosial sebelum dan sesudah diberikan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* pada mahasiswa HES Kelas F UIN SMH Banten angkatan 2020.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang diterapkan pada mahasiswa HES Kelas F UIN SMH Banten khususnya dalam kasus perilaku *Fear of Missing Out (FoMO)* media sosial. Selain itu, penelitian ini diharapkan juga dapat menjadi bahan referensi ilmiah dalam penelitian-penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat memberi manfaat untuk memperkaya pengetahuan dalam mereduksi *Fear of Missing Out (FoMO)* media sosial dengan menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

F. Definisi Operasional

Definisi Operasional sangat penting digunakan untuk menghindari salah tafsir dan definisi yang berbeda pada tiap variabel dan memudahkan bagi pembaca terkait penelitian yang dibuat. Adapun rincian definisinya sebagai berikut:

1. *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

REBT merupakan pendekatan yang berusaha untuk merubah pemikiran klien yang irrasional dan tidak logis dengan menggantikannya dengan pandangan atau pemikiran yang lebih rasional dan logis dengan cara menentang pemikiran irrasionalnya dan mengajak klien untuk merubahnya karna sudut pandanganya tidak rasional dan logis.

2. *Fear of Missing Out (FoMO)*

Suatu bentuk ketakutan yang muncul ketika seseorang menggunakan media sosial. Ketakutan ini muncul ketika media sosial tidak dapat diakses atau digunakan. Ada 3 indikator *Fear of Missing Out (FoMO)* menurut Przybylski, antara lain: ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan