

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam periode globalisasi saat ini, teknologi berkembang dengan sangat cepat. Hal ini tentu memberikan banyak efek positif dan perubahan sosial yang signifikan. Saat ini, masyarakat banyak memanfaatkan internet sebagai produk teknologi. Tidak dapat dipungkiri bahwa fenomena ini membuat interaksi sosial menjadi lebih sederhana. Karena kecanggihan teknologi modern, masyarakat kini dapat berkomunikasi secara *online* dengan media tertentu yang dapat diakses kapan saja. Tidak seperti zaman dulu, yang mana masyarakat berinteraksi dengan tatap muka. Dengan adanya internet dan media social, banyak orang yang berlomba-lomba menyebarkan pengetahuan atau informasi tentang peristiwa yang terjadi di sekitar mereka. Media sosial sekarang mengambil alih fungsi media massa tradisional dalam penyebaran informasi karena kecepatannya.¹

Media sosial merupakan situs web atau program yang memungkinkan pengguna untuk membuat atau berpartisipasi dalam jejaring social, memproduksi, dan berbagi informasi. Menurut definisi KBBI, media sosial memungkinkan pengguna untuk berbagi atau mengunggah konten apa pun ke situs pribadi media sosialnya masing-masing.² Baik itu suasana hati, tempat favorit, makanan yang disukai, hobi, dan masih banyak lagi. Pada dasarnya, setiap orang harus mahir

¹ Wilga Sescio, dkk, 2016. “*Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja*” Jurnal Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Vol. 3 No. 1 h. 48

² KBBI, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/media%20sosial> Diakses pada 20/12/22 pukul 11:42

dalam menyaring informasi dan pintar dalam menanggapi berbagai hal yang ditemui di media sosial. Setiap orang disarankan untuk memanfaatkan media sosial secara baik dan bertanggung jawab.

Menurut laporan *We Are Social*, jumlah pengguna aktif media sosial di Indonesia tembus sebanyak 212,9 juta pada awal tahun 2023 bulan Januari, jumlah ini tentu meningkat dari tahun sebelumnya yang mencapai 202 juta pengguna.³ Hal ini dapat disimpulkan bahwa di masa sekarang, pengguna media sosial di Indonesia meningkat pesat dari sebelumnya. Karena lebih banyak orang yang menggunakan *smartphone*, maka semakin banyak pula seseorang yang terhubung dengan dunia maya, hal ini tentunya mendorong banyak pengguna *smartphone* khususnya yang menggunakan media sosial untuk tetap terhubung dengan orang lain dan membuatnya sering memeriksa akun media sosialnya. Media sosial tidak hanya membawa dampak positif bagi penggunanya. Sebaliknya, sebagian orang memanfaatkan media sosial sebagai sarana untuk kepopuleran. Mereka menganggap bahwa media sosial merupakan sebuah kontes persaingan diri.⁴ Salah satu contoh akibat sering melihat media sosial adalah seseorang menjadi melakukan perbandingan diri, ukuran sepenuhnya seseorang harus memenuhi standart yang dibuat dirinya sendiri, yang meliputi berkulit putih, punya badan ideal, rambut lurus, tinggi, kulit bersih tanpa bekas luka dan sebagainya. Padahal

³ Kompas.com, Pengguna Internet di Indonesia Tembus 212,9 Juta di Awal 2023, <https://tekno.kompas.com/read/2023/02/13/19300087/pengguna-internet-di-indonesia-tembus-212-9-juta-di-awal-2023?page=all> Diakses pada 23/02/23 pukul 21:01

⁴ Mokhammad Nurin Fajarudin, 2020. "*Kejamnya Media Sosial*". Malang : Prodi Ilmu Komunikasi Universitas Muhammadiyah Malang bekerjasama dengan Inteligencia Media (Intrans Publishing Group) h. 2

kenyataannya, setiap orang belum tentu dapat memenuhi persyaratan ini karena setiap orang itu punya keunikan, memiliki kelebihan dan kekurangan yang berbeda. Disisi lain, manusia memang diciptakan berbeda-beda oleh Allah SWT.

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) telah melakukan survey pada tahun 2022 sampai dengan tahun 2023 tentang penetrasi dan perilaku penggunaan internet di Indonesia. Berdasarkan hasil survei APJII, pengguna internet di Indonesia mencapai 215,63 juta orang pada 2022-2023. Jumlah tersebut meningkat 2,67% dibandingkan pada periode sebelumnya yang sebanyak 210,03 juta pengguna. Pengguna internet tertinggi adalah remaja, yaitu mencapai 91%. Faktor media sosial adalah salah satu dari sekian banyak hal yang mempengaruhi bagaimana remaja berkembang.⁵ Hasilnya, jelas bahwa remaja memiliki penetrasi pengguna internet terbesar 91% yang mana media social menjadi alasan kedua tertinggi yang menjadi dasar penggunaan internet. Seringnya remaja mengakses media sosial tidak selalu berdampak negatif. Menurut penelitian Valkenburg dan Jochen, ada kemungkinan bahwa remaja merasa lebih mudah mengungkapkan diri mereka secara *online* daripada secara langsung.⁶

Media sosial dianggap dapat memberikan suasana yang aman dan jauh dari kekhawatiran akan interaksi secara tatap muka bagi remaja yang memiliki kesulitan untuk bersosialisasi secara langsung. Keterbukaan ini

⁵ Mulawarman, Aldila Dyas Nur Fitri, 2017. “*Perilaku Pengguna Media Sosial beserta Implikasinya Ditinjau dari Perspektif Psikologi Sosiologi Terapan*” Jurnal Buletin Psikologi Vol. 25 No. 1 h. 37

⁶ Valkenburg, P. M., & Jochen P. 2009. “*Social Consequences of the Internet For Adolescent : A Decade of Research*”. Current Direction in Psychological Science, 18, h. 3

merupakan faktor penting dalam menjaga komunikasi remaja tetap terbuka yang meningkatkan kualitas pertemanan mereka. Kesehatan psikologis remaja akan meningkat dengan dukungan pertemanan yang efektif yang pada akhirnya akan memfokuskan diri remaja pada sifat-sifat pertumbuhan dan perkembangan yang positif.⁷ Sebaliknya, remaja yang tidak memiliki kualitas interaksi teman sebaya yang positif kurang memiliki dukungan emosional. Akibatnya, mereka akan lebih rentan terhadap dampak negatif ketika terlibat dalam konflik. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa hubungan interpersonal dan dukungan sosial memberikan kekuatan psikologis yang dibutuhkan untuk menangani stres, yang menurunkan kemungkinan remaja dalam perilaku berbahaya. Menurut pernyataan tersebut, media sosial pada dasarnya membantu perkembangan remaja dalam menjaga dan meningkatkan interaksi dengan teman sebayanya. Beberapa ahli perkembangan mengatakan bahwa remaja mempunyai kecenderungan yang besar untuk melakukan perbandingan sosial saat mengevaluasi dirinya.⁸

Survei mencatat bahwa 57% remaja memiliki keinginan yang kuat untuk memeriksa akun media sosial mereka paling tidak enam kali sehari meskipun tidak untuk mengunggah sesuatu, melainkan *stalking*.⁹ Perbandingan social dapat meningkat pada remaja karena tingginya keinginan yang didampingi dengan mudahnya akses terhadap aktivitas juga kehidupan orang lain. Remaja yang menggunakan media sosial

⁷ Karimah, S. A. & Frieda, N. R. H. 2016. “Perbedaan Psychological Wellbeing Remaja Ditinjau Dari Persepsi Pola Asuh Orang Tua”. Jurnal Empati, 5, h. 293

⁸ Santrock, J.W. 2010. “Remaja”. Edisi 11. Jakarta : Erlangga

⁹ Riska Christina, dkk. 2019, “Hubungan Tingkat Neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial”, Jurnal Ilmiah Psikologi h. 105

selama dua jam atau lebih lebih beresiko mendapati kecemasan ketika membandingkan diri dengan obyek yang dianggapnya lebih baik darinya, misalkan teman atau bahkan selebritis. Hal tersebut membuat remaja timbul harapan yang tidak efisien terkait *body image* dan kecantikan. Mengalami atau melakukan *cyberbullying*, gangguan tidur baik secara kualitas maupun kuantitas, merupakan salah satu contoh penggunaan media social yang berlebihan.¹⁰ Penurunan konsentrasi dalam proses pembelajaran di kelas merupakan dampak penggunaan media social yang berlebihan di bidang akademik siswa.¹¹ Pada media sosial, seseorang dapat berinteraksi dengan siapa saja, kapan saja, bahkan jika tidak saling mengenal satu sama lain pun dapat berinteraksi. Ada banyak sekali jenis aplikasi media sosial zaman sekarang, banyak juga aplikasi yang meningkat pesat penggunaannya akibat dari masa pandemi kemarin, salah satu dari aplikasi tersebut adalah Tiktok.

Dikutip dari Techfor.id, aplikasi Tiktok meskipun merupakan pemain yang relatif baru, telah mampu menarik hingga 800 juta pengguna aktif sejak diluncurkan pada tahun 2016, hal ini tentu melampaui SnapChat, Twitter, dan Reddit. Tiktok dapat melampaui 2 miliar unduhan mulai April 2020.¹² Banyak orang menggunakan aplikasi ini sebagai bentuk hiburan, mengurangi stres dan kebosanan, dan menciptakan kreativitas untuk menghabiskan waktu di rumah. Video, foto, filter, musik,

¹⁰ Sklar, A. 2017. How could students' use of social media be affecting their mental health?. Retrieved from <https://www.edcan.ca/articles/students-use-social-media-affecting-mentalhealth/>

¹¹ Tomczyk, L., & Elma, S., L. (2018). "Fear of Missing Out (FoMO) among youth in bosnia and herzegovina – scale and selected mechanism." Children and Youth Service Review, Elsevier, vol. 88, h. 544

¹² Techfor.id, Rise of Tiktok, <https://www.techfor.id/the-rise-of-tiktok-masa-keemasan-tiktok-selama-masa-pandemi/> Diakses pada 22/02/23 pukul 02:15

pengeditan video, stiker, *live*, *e-commerce*, *voice over*, *duet*, *beautify*, *stitch*, *timer* merupakan contoh fasilitas dari aplikasi ini. Pemerintah, *youtuber*, *influencer*, dan masih banyak lagi menggunakan perangkat lunak ini untuk berbagi pesan atau informasi dalam bentuk himbauan dengan cara mudah dan cepat. Selain itu, media sosial Tiktok sangat mudah digunakan, dan memiliki banyak keunggulan dibandingkan aplikasi lain, seperti hampir tidak ada jeda saat menggulir ke video berikutnya, video singkat yang tidak membuat bosan untuk ditonton, dan banyak sekali konten menarik yang berfungsi sebagai hiburan dan edukasi.¹³

Di sisi lain, ada fungsi Tiktok yang mendorong persaingan untuk masuk kepopuleran, yaitu *for your page* atau biasa disebut *fyp*. Ketika seseorang menggunakan aplikasi Tiktok, halaman pertama yang mereka lihat adalah *fyp*. Video paling populer dengan penayangan, suka, dan pengikut terbanyak biasanya adalah video yang muncul di *fyp* pada aplikasi Tiktok. Fitur Tiktok ini dapat dibandingkan dengan kolom *explore* di Instagram secara sederhana.¹⁴ Aplikasi Tiktok juga dapat membentuk *personal branding*, hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Dian dan Roswita dalam fitur komentar aplikasi Tiktok dimana komentar positif akan berdampak memberikan kepercayaan diri kepada seseorang, dan komentar negative akan membentuk mental yang kuat. Dapat disimpulkan bahwa penggunaan aplikasi Tiktok yang tepat

¹³ IDN News, Keunggulan Aplikasi Tiktok <https://www.idntimes.com/tech/gadget/andri-andreas-1/keunggulan-aplikasi-tiktok-yang-bikin-kamu-lupa-waktu-c1c2#:~:text=Aplikasi%20TikTok%20punya%20kelebihan%20dari,berlama%20lama%20di%20aplikasi%20tersebut>. Diakses pada 23/02/23

¹⁴ Susilowati, S. 2018. "Pemanfaatan Aplikasi Tiktok Sebagai Personal Branding di Instagram (Studi Deskriptif Kualitatif Pada Akun @bowo_allpennliebe)". Jurnal Komunikasi, 9(2), h. 177

akan dapat digunakan sebagai pembentuk konsep diri.¹⁵ Berdasarkan uraian di atas, para peneliti tertarik dan memutuskan penelitiannya pada media sosial TikTok karena fitur-fiturnya yang khas, unik, dan perkembangannya yang pesat.

Media sosial sudah menjadi bagian dari kehidupan seseorang, tak jarang juga seseorang menunjukkan sisi positif dari kehidupannya, sehingga hal ini menimbulkan kesenjangan bagi remaja yang kurang percaya diri. Hal ini memungkinkan siapa saja, yang dikenal atau tidak dikenal, untuk mengomentari apa pun yang ditemukan di media sosial orang lain.¹⁶ Belum lagi, ada hinaan dan bahasa hujatan di komentar. Dengan demikian, faktor-faktor ini secara tidak langsung berkontribusi pada perasaan tidak nyaman. Salah satu perasaan tidak nyaman tersebut adalah *insecurity*. Dikutip dari alodokter, *insecurity* adalah perasaan cemas, ragu, atau kurang percaya diri sehingga membuat seseorang merasa tidak aman. Akibatnya, orang yang *insecurity* bisa saja merasa cemburu, selalu menanyakan pendapat orang lain tentang dirinya, atau bahkan membandingkan dirinya dengan orang lain.¹⁷

Sebenarnya, perasaan *insecurity* atau tidak aman ini sangatlah wajar. Hal ini justru membantu seseorang dalam pengembangan dirinya. Contohnya, karena *insecurity* seseorang dapat memandang dirinya sendiri mampu mencapai sesuatu yang lebih tinggi dari apa yang dibayangkan

¹⁵ Dian Novita, Roswita Oktaviani, 2020. “Penggunaan Aplikasi Media Sosial Berbasis Audio Visual dalam Membentuk Konsep Diri (Studi Kasus Aplikasi Tiktok)” Jurnal Koneksi Vol. 4 No. 1 h. 375

¹⁶ Mokhamad Nurin Fajarudin, Op. Cit, h. 4

¹⁷ Alodokter, Insecure <https://www.alodokter.com/insecure> Diakses pada 20/12/22 pukul 11:05

sebelumnya. Namun, yang terjadi pada sebagian orang perasaan *insecurity* ini muncul terus-menerus. Rasa *insecurity* yang berlebihan dapat mengganggu kesehatan seseorang, mulai dari masalah fisik seperti kelelahan yang berkepanjangan sampai depresi hingga bunuh diri.¹⁸ Dikutip dari BBC News Indonesia, terdapat salah satu kasus bunuh diri yang dialami oleh siswi SMA akibat perundungan dan terjadilah dampak fatal dari *insecurity*. Peristiwa ini terjadi di SMPN 147 Jakarta, siswi berinisial N tersebut melakukan aksi bunuh diri dengan melompat dari gedung lantai 4.¹⁹

Seseorang yang merasa *insecurity* bagaikan melihat dunia sebagai hutan yang menakutkan dan percaya bahwa kebanyakan orang berbahaya dan juga egois. Cemas, pesimis, kurang bahagia, merasa bersalah, tidak percaya diri, egois, dan cenderung neurotik adalah beberapa perasaan yang dialami oleh orang yang merasa *insecurity*.²⁰ Perasaan merasa ditolak dan sendirian juga sering dirasakan. Seseorang yang merasa *insecurity* percaya bahwa dia lebih rendah dari orang lain. Mereka selalu meninggikan apa yang terlihat pada diri orang lain. Pada kenyataannya, apa yang dilihat belum tentu baik untuk dirinya dan yang hal dianggap buruk dalam dirinya belum tentu buruk juga.

Perasaan *insecurity* ini rentan dialami oleh usia remaja. Remaja dalam bahasa aslinya disebut *adolescence*, berasal dari bahasa latin

¹⁸ Dian, Novita, Op. Cit

¹⁹ BCC News Indonesia, Siswi SMP 147 Bunuh Diri Di Sekolah, KPAI: Hampir Semua Sekolah Tak Punya Tim Pencegahan Perundungan <https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-51168802> Diakses pada 20/12/2022 pukul 21:00

²⁰ Abraham Maslow, “*Dynamics of Psychological security-insecurity*”, *Journal of Insecurity*, 10 (4), 331-344, DOI: 10.1111/j.1467-.

adolescere yang artinya tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan.²¹ Hal yang membuat remaja rentang mengalami *insecurity* karena remaja merupakan masa peralihan, dimana pada masa ini seseorang ingin berusaha mengenal dirinya, ada kebutuhan besar untuk diterima sebagai bagian dari lingkungan. Hal ini terjadi dikarenakan banyak harapan yang tinggi yang menjadi impian pada usia remaja ini. Pada masa remaja, tidak semua orang dapat mengenali dan menghadapi perubahan dalam tubuhnya dengan baik. Tidak sedikit orang yang ketika berada pada masa remaja ini mengalami permasalahan terkait mental mereka. Hal ini tentu membuat sebagian orang menjadi merasa terombang-ambing karena merasa takut dihantui oleh pikirannya sendiri. Kejadian seperti ini membuat kepercayaan diri seseorang menjadi menurun dan menjadi merasa minder, saat seperti itulah perasaan *insecurity* itu muncul. Pada kenyataannya, memang sebagian remaja dapat menaklukkan rasa *insecurity* yang dialaminya. Namun, tak sedikit remaja yang kurang bisa menangani hal tersebut sehingga tenggelam dalam perasaan *insecurity*-nya sendiri.

Pada usia remaja ini, mulai banyak yang mengalami masalah-masalah yang cukup berat, seperti kehilangan orang yang disayang, *insecurity* dengan teman sebayanya, tekanan dari orang-orang terdekat, dan masih banyak lagi. Hal ini tentu membuat aspek psikis begitu tidak stabil. Masa remaja begitu banyak membawa masalah baru yang menantang. Maka dari itu peneliti menggunakan subyek remaja sebagai

²¹ Muhammad Ali, Muhammad Asrori. 2004. "*Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*". Jakarta: Bumi Aksara, h.9.

bahan penelitian. Remaja yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja SMA siswa kelas 12, siswa SMA kelas 12 rata-rata berusia 16-18 tahun yang mana ini termasuk dalam usia remaja tengah yang berada dalam usia 15 sampai dengan 18 tahun.²² Peneliti memutuskan untuk menggunakan subyek siswa kelas 12 di SMAN 1 Kota Blitar ini dikarenakan SMAN 1 Kota Blitar merupakan SMA dengan hasil UTBK tertinggi di Kota Blitar, hal ini dibuktikan dengan perolehan UTBK 2022 dengan rata-rata 558,412.²³ Peneliti mengambil di SMAN 1 Kota Blitar karena SMA tersebut adalah sekolah bergengsi yang tidak menutup kemungkinan tingkat kompetitif siswanya juga tinggi. Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan guru BK, pembelajaran di SMAN 1 Kota Blitar menggunakan metode habit forming, ada beberapa guru yang pembelajarannya lewat *handphone*, ada juga yang lewat buku. Jadi seluruh siswa di SMAN 1 Kota Blitar diperbolehkan untuk membawa *handphone* ke sekolah. Peneliti sebelumnya juga melakukan prasurvey dengan beberapa siswa SMAN 1 Kota Blitar melalui wawancara dengan empat siswa tentang kelebihan dan kekurangan membawa ponsel saat di sekolah. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan disimpulkan bahwa dengan diperbolehkannya siswa membawa ponsel ke sekolah, waktu penggunaan ponsel menjadi lebih lama dan tidak menutup kemungkinan siswa hanya menggunakan ponsel saat waktu belajar saja, membuka sosial

²² John W. Santrock, “*Adolescence*”, Jakarta : Erlangga, 2003, h 23

²³ Kabar24, 8 Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri/Swasta Terbaik di Blitar <https://kabar24.bisnis.com/read/20230104/243/1614882/8-sekolah-menengah-atas-sma-negeriswasta-terbaik-di-blitar> Diakses pada 23/02/23 pukul 23:51

media adalah hal yang juga dilakukan oleh siswa saat jam kosong ataupun saat istirahat berlangsung.

Ada beberapa orang yang menganggap jerawat, bekas luka, kulit yang dirasa gelap sebagai sebuah kekurangan, sehingga mereka menggunakan filter sebagai penutup sesuatu yang ingin mereka tutupi. Bahkan ada yang berlomba-lomba untuk *fyp* agar viral dan meningkatkan *followers* demi kepopuleran supaya dipandang sebagai celebrities oleh temannya. Tak jarang juga remaja sampai kalangan dewasa menutupi kehidupan yang sebenarnya, mereka jadi menyembunyikan kehidupan yang sebenarnya untuk sebuah *gimmick*. Membuat konten yang kurang layak dilihat untuk menjadi penglihatan publik. Seperti yang sedang viral di media sosial Tiktok orang membuat konten mandi lumpur untuk menarik perhatian orang lain agar konten mereka mendapatkan cuan dan diberi panggung yang oleh netizen. Ketenaran tidak hanya memberikan dampak positif, ada juga beberapa dampak negatif dari sesuatu yang viral. Salah satu korban akibat demi sebuah ketenaran yaitu dikutip dari KompasTV, pada bulan Juni 2022 seorang remaja rela memberhentikan truk kontainer sehingga ia tewas ditempat usai tertabrak oleh truk tersebut demi sebuah konten.²⁴ Hal ini tentu menjadi sorotan tersendiri karena ada orang yang rela memberhentikan truck demi sebuah konten.

²⁴ KompasTV, Demi Konten, Remaja Asal Bekasi Meninggal di Lokasi Karena Tertabrak Truk! <https://www.kompas.tv/article/345954/demi-konten-remaja-asal-bekasi-meninggal-di-lokasi-karenatertabraktruk#:~:text=Aksi%20nekat%20demi%20konten%20kembali%20menelan%20korban%20seorang,setelah%20mencoba%20menghentikan%20truk%20yang%20melintas%20demi%20konten>. Diakses pada 22/3/23

Menurut Przybylsky²⁵, ketika ada keinginan kuat untuk selalu ingin terhubung dengan apa yang sedang dilakukan oleh orang lain hal ini disebut sebagai FoMO atau *Fear of Missing Out*. Menurut definisi FoMO ini, hampir 25% orang dewasa dan remaja mengatakan mereka telah mengalami kondisi tersebut. Mengingat fakta bahwa media sosial adalah tempat untuk mengekspresikan sesuatu yang dialami atau dilakukan oleh seseorang, hasil tes awal yang diperoleh oleh para peneliti menunjukkan bahwa FoMO disebabkan oleh rasa ingin tahu yang kuat tentang berita atau informasi penting yang disebarkan melalui media sosial. FoMO mengacu pada kekhawatiran karena kehilangan momen dan informasi. FoMO membuat seseorang merasa ditinggalkan dan membuat mereka percaya bahwa kehidupan orang lain di media sosial lebih menyenangkan daripada kehidupan mereka sendiri. Seseorang dengan *syndrome* FoMO akan terus-menerus merasa cemas dan khawatir karena media sosial adalah tempat di mana informasi dari seluruh dunia terus-menerus membanjiri. Banyak orang yang khawatir jika orang lain akan meninggalkan mereka jika mereka tidak mengetahui berita, informasi, atau kegiatan menghibur terbaru yang diikuti orang lain. Orang-orang yang mengalami FoMO berusaha untuk terus terhubung melalui media sosial agar tidak ditinggalkan oleh orang lain. Masalah FoMO menjadi lebih umum di sekitar kita sebagai akibat dari informasi yang tersedia dalam bentuk *timeline* media sosial. Ketidakmampuan untuk memenuhi persyaratan psikologis untuk keinginan, atau kedekatan untuk terhubung dengan

²⁵ Ristia Angesti dan Imelda Dian Ika Oriza. Oktober 2018. *Peran Fear Of Missing Out (FoMO) Sebagai Mediator Antara Kepribadian Dan Penggunaan Internet Bermasalah*, Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni, Vol. 2, No. 2 h. 792

orang-orang, serta kebutuhan diri sendiri, adalah beberapa factor dari FoMO. Menurut Przbysky, hal ini dikaitkan dengan penurunan ukuran kebahagiaan dan kepuasan hidup secara keseluruhan.²⁶

Melalui media social seseorang juga dapat mengetahui orang lain sedang apa, makan apa, pergi kemana, dan masih banyak lagi sesuai dengan *update* penggunanya. Hal ini dikarenakan di zaman sekarang semuanya direkam, difoto, dipublikasikan di media social masing-masing. Meskipun teknologi membuat hidup lebih mudah, tidak dapat disangkal bahwa media sosial membuat banyak orang ketagihan. Tak sedikit orang juga mulai kecanduan untuk melihat kehidupan orang lain lewat media social. Banyak orang yang merasa khawatir ketika membandingkan hidup mereka sendiri dengan postingan media sosial orang lain sebagai akibat dari FoMO. Ketika seseorang melihat orang lain menikmati kesenangan yang dipamerkan di media sosial, banyak orang yang mungkin saja merasa iri. FoMO sangat mempengaruhi perasaan *insecurity* seseorang, orang yang merasa *insecurity* jadi merasa takut untuk dicap kurang gaul, kurang *fashionable*, *ndeso*, dan pada akhirnya rela untuk membelanjakan uang untuk hal-hal yang sebenarnya tidak diperlukan agar tidak mendapat perundungan.²⁷

Dari fenomena yang disebutkan di atas, peneliti memiliki keinginan untuk melihat bagaimana hubungan antara FoMO dengan tingkat *insecurity* pada remaja. Dengan itu peneliti merumuskan judul

²⁶ Ristia Angesti dan Imelda Dian Ika Oriza. Ibid

²⁷ Agresta Armando, Berta Esti, 2022. “Gambaran Perasaan Insecure di Kalangan Mahasiswa yang Mengalami Kecanduan Media Sosial Tiktok”. Jurnal Bulletin of Counsellinh and Psychotherapy, Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga Vol. 4 No. 3 h. 824

untuk penelitian ini yaitu : **“Hubungan Antara *Fear of Missing Out* Media Sosial Tiktok Dengan Tingkat *Insecurity* Pada Remaja di SMAN 1 Kota Blitar”**.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas, maka yang menjadi fokus penelitian ini adalah hubungan antara *fear of missing out* media sosial Tiktok dengan tingkat *insecurity* pada remaja di SMAN 1 Kota Blitar.

C. Batasan Masalah

Batasan masalah ditetapkan agar pembahasan dalam penelitian berfokus pada suatu pokok permasalahan sehingga tidak menjalar pada pembahasan lain yang tidak relevan. Dalam penelitian ini, permasalahan dibatasi hanya terhadap subjek yang diteliti yaitu siswa-siswi kelas 12 SMAN 1 Kota Blitar dan pada dua variabel yaitu variabel *fear of missing out* beserta aspek-aspeknya yang terdiri dari neurobilogi, budaya, dan teknologi. Dan variabel *insecurity* beserta aspek-aspeknya yang terdiri dari kurangnya rasa percaya diri, membanding-bandingkan diri sendiri dengan orang lain, selalu ingin terlihat sempurna, mengalami kegagalan dan penolakan, serta lingkungan social yang buruk.

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1 Bagaimana tingkat *fear of missing out* media sosial Tiktok pada siswa di SMAN 1 Kota Blitar?
- 2 Bagaimana tingkat *insecurity* pada siswa di SMAN 1 Kota Blitar?
- 3 Adakah hubungan antara *fear of missing out* media sosial Tiktok dengan *insecurity* pada siswa di SMAN 1 Kota Blitar?
- 4 Aspek apa yang paling mempengaruhi dari variable *fear of missing out* dan *insecurity* dalam penelitian ini?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjawab rumusan masalah yaitu sebagai berikut :

- 1 Untuk mengetahui tingkat *fear of missing out* media sosial Tiktok pada siswa di SMAN 1 Kota Blitar
- 2 Untuk mengetahui tingkat *insecurity* pada siswa di SMAN 1 Kota Blitar
- 3 Untuk mengetahui adakah hubungan antara *fear of missing out* media sosial Tiktok dengan *insecurity* pada siswa di SMAN 1 Kota Blitar
- 4 Untuk mengetahui aspek apa yang paling mempengaruhi diantara variable *fear of missing out* dan *insecurity* dalam penelitian ini

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat serta wawasan bagi perkembangan keilmuan psikologi, khususnya bidang psikologi yang mengkaji tentang *insecurity*.

- b. Penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan manfaat untuk dijadikan rujukan atau referensi untuk penelitian-penelitian berikutnya dan memberikan sumbangsih untuk perkembangan ilmu pengetahuan di Indonesia.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan dorongan dan semangat bagi penulis untuk terus berkarya menciptakan karya-karya ilmiah sebagai kontribusi untuk bidang keilmuan.

b. Bagi IAIN Kediri

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangan berupa literasi dan menambahkan koleksi karya ilmiah di perpustakaan IAIN Kediri. Juga diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan partisipasi IAIN Kediri sebagai instansi yang mencetak karya-karya ilmiah yang berguna bagi perkembangan keilmuan di Indonesia.

c. Bagi SMAN 1 Kota Blitar

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat berupa motivasi bagi para remaja untuk terus berkembang dan meningkatkan kemampuannya diri dan dapat menjadikan *insecurity* sebagai mediator untuk meraih kesuksesan. Juga dapat memberikan motivasi kepada mereka untuk selalu menerima kekurangan dan kelebihan diri, dan berusaha yang terbaik.

G. Asumsi Penelitian

Asumsi penelitian mempunyai posisi sebagai pernyataan dasar mengenai objek penelitian yang dijadikan sebagai landasan berpikir dan dapat dibuktikan kebenarannya melalui pelaksanaan penelitian tersebut. Dalam penelitian ini, asumsi penelitian yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat hubungan yang positif antara antara variable X yaitu FoMO dengan *insecurity* sebagai variable Y pada remaja kelas 12 di SMAN 1 Kota Blitar. Yang artinya semakin tinggi variable FoMO maka semakin tinggi pula tingkat *insecurity*. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat FoMO pada remaja maka semakin rendah pula tingkat *insecurity* nya.

H. Penelitian Terdahulu

Dalam penelitian ini peneliti berusaha mengupas beberapa jurnal terdahulu yang berkaitan dengan penelitian ini. Adapun penelitian terdahulu penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Oleh Nicho Alinton Sianipar dan Dian Veronika Sakti Kaloeti dalam Jurnal Empati Vol.8 No.1, 2019²⁸

Nicho dan Dian melakukan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan FoMO pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

²⁸ Nicho Alinton Sianipar, Dian Veronika Sakti Kaloeti. 2019. *Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*, Jurnal Empati, Vol.8 No.1

Semarang. Populasi berjumlah 246 mahasiswa, sebanyak 191 mahasiswa tahun pertama diambil untuk sampel penelitian dengan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian terdiri dari dua skala yaitu Skala Regulasi Diri (24 aitem dengan $\alpha = .895$) dan Skala FoMO (19 aitem dengan $\alpha = .814$).²⁹ Analisis regresi sederhana menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara regulasi diri dengan FoMO ($r_{xy} = -.169$ dengan $p = .010$), yang berarti semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah FoMO yang dialami.³⁰ Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi FoMO pada mahasiswa. Sumbangan efektif yang diberikan regulasi diri kepada FoMO adalah 2.9%. Kecilnya sumbangan tersebut disebabkan karena Generasi Z merupakan generasi yang introspektif dan sadar dengan kesehatan mental.

Sehingga memiliki kesadaran akan dampak dan konsekuensi penggunaan media sosial yang berlebihan. Hal tersebut juga berkaitan dengan kemampuan regulasi diri yang tinggi. Berdasarkan temuan penelitian, dapat dikatakan bahwa di kalangan mahasiswa tahun pertama di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dan FoMO. Kolerasi negatif menunjukkan bahwa level FoMO akan semakin rendah apabila tinggi regulasi diri pada seseorang dan begitu juga sebaliknya. Karena sifat introspektif diri Gen Z dan kesadaran

²⁹ Nicho Alinton Sianipar, Dian Veronika Sakti Kaloeti. Ibid. h. 138

³⁰ Ibid. h. 139

penuh akan teknologi, temuan penelitian menunjukkan bahwa kontribusi efektif minimal dari regulasi diri adalah 2,9%.³¹

Ini karena Gen Z menyadari efek dari penggunaan teknologi yang berlebihan dan perlunya meregulasi diri. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan di teliti adalah sama-sama menggunakan metode penelitian kuantitatif, variabel yang digunakan sama yaitu FoMO. Sedangkan perbedaan penelitian terletak pada subyek dan tempat, subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama fakultas psikologi, bertempat di Universitas Diponegoro.

2. Hubungan Tingkat Neurotisme Dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial oleh Riska Christina, Muhammad Salis Yuniardi, dan Adhyatman Prabowo dalam Jurnal Ilmiah Psikologi Vol.4 No.2, 2019³²

Riska, Salis, dan Prabowo melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat neurotisme dengan FoMO pada remaja pengguna aktif media sosial. Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Kriteria subyek penelitian ialah remaja dengan usia antara 13-18 tahun, memiliki akun media sosial serta aktif menggunakannya dalam kurun waktu satu bulan terakhir. Instrumen yang digunakan ialah *Big Five Inventory* (BFI) dan *Fear of*

³¹ Ibid. h. 139

³² Riska Christina, dkk. 2019. *Hubungan Tingkat Neurotisme Dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial*, Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol.4 No.2

Missing Out Scale (FoMO Scale) yang telah dimodifikasi. Analisa data menggunakan analisis *Korelasi Pearson Product Moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara skor neurotisme dengan FoMO pada remaja. Nilai koefisien korelasi (r) ialah sebesar 0,464 dengan $p = 0,00 < 0,01$, maka semakin tinggi kecenderungan remaja memiliki neurotisme maka akan semakin tinggi pula risiko untuk mengalami kekhawatiran akan aktivitas orang lain yang dianggap lebih menyenangkan dan berharga. Besaran kontribusi neurotisme terhadap FoMO ialah 21,5%.³³ Menurut analisis penelitian yang telah dilakukan, neurotisme dan FoMO secara positif dan signifikan itu berhubungan. Dengan demikian, gagasan bahwa neurotisme dan FoMO memiliki hubungan yang menguntungkan antara variabel bebas dan terikat yang masuk akal. Menurut temuan studi, remaja yang memiliki kecenderungan tinggi untuk berperilaku karena emosi negatif lebih memungkinkan mengalami kecemasan mendalam sebagai akibat dari penggunaan media sosial. Kecemasan mendalam yang dimaksudkan adalah cemas apabila orang lain sedang melakukan atau menikmati sesuatu yang dianggap lebih menyenangkan tanpa dia. Neurotisme berkontribusi 21,5% terhadap FoMO yang dialami remaja.

Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa guru harus lebih memperhatikan penggunaan media sosial oleh siswanya daripada siswa lain untuk mencegah efek negatif dari penggunaan media sosial. Ini

³³ Riska Christina, dkk. Ibid. h. 111

terutama berlaku untuk siswa sekolah menengah pertama, yang cenderung memiliki tingkat neurotisme yang tinggi.³⁴ Persamaan penelitian terletak pada variabel yang sama-sama membahas tentang FoMO, analisis data yang digunakan juga menggunakan teknik korelasi sederhana. Perbedaan penelitian terletak pada usia subyek yang disini menggunakan usia 13-18 tahun, pada penelitian ini juga menggunakan desain penelitian korelasional dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*.

3. Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FoMO) Pada Remaja Kota Samarinda oleh Rizki Setiawan Akbar, Audry Aulya, Adra Apsari, dan Lisda Sofia dalam Jurnal Psikologi Vol.7 No.2 2018³⁵

Rizki, Audry, Adra, dan juga Lisda melakukan penelitian ini yang bertujuan untuk Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana ketakutan akan kehilangan momen atau FoMO pada remaja awal di kota Samarinda. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Metode pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara skala FoMO.³⁶ Subjek dan informan penelitian ini sebanyak 8 orang yaitu remaja yang mengalami ketakutan akan kehilangan momen berdasarkan skala FoMO yang telah diisi.³⁷ Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketakutan akan kehilangan momen pada remaja awal kota Samarinda muncul karena tidak memiliki hubungan mendalam dengan orang lain mengalami ketakutan kehilangan momen

³⁴ Ibid. h. 113

³⁵ Rizki, dkk. 2018. *Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FoMO) Pada Remaja Kota Samarinda*, Jurnal Psikologi, Vol.7 No.2

³⁶ Rizki, dkk. Ibid. h. 40

³⁷ Ibid. h. 40

karena keinginan mereka untuk berhubungan tidak terpenuhi, kebutuhan psikologis untuk diri sendiri, atau orang yang merasa tidak nyaman atau tidak dapat memuaskan keinginannya sendiri, tidak terpenuhi, adalah penyebab FoMO muncul.³⁸ Gejala FoMO muncul sebagai akibat dari penggunaan media sosial, tidak peduli dengan diri sendiri dan lingkungan, disibukkan dengan *smartphone* nya sendiri, waktu tidur dan makan terganggu, tidak dapat sepenuhnya menikmati kebersamaan di dunia nyata, dan kecenderungan untuk merasa kurang bersyukur atas apa yang sudah dimiliki adalah semua efek dari rasa takut kehilangan momen seseorang.³⁹

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan digunakan yaitu sama-sama menggunakan variabel FoMO, subyek yang sama yaitu remaja. Sedangkan perbedaan penelitian ini dan penelitian yang akan dilakukan yaitu terletak pada metode penelitian, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif, lokasi penelitian pada penelitian ini juga berada di kota Samarinda.

4. Komunikasi Visual Untuk Edukasi *Insecure* Pada Remaja Perempuan Yang Diakibatkan Oleh Penggunaan Media Sosial Oleh Anny Valentina, Grivenna Lavender Putri, dan Olivia Halim Putri dalam jurnal Bahasa Rupa Vol.05 No. 02, 2022.⁴⁰

Anny Valentina, dkk melakukan penelitian dengan tujuan memberikan edukasi kepada remaja untuk menemukan potensi dirinya

³⁸ Ibid. h. 43

³⁹ Ibid. h. 45

⁴⁰ Anny Valentina, dkk. 2022. *Komunikasi Visual Untuk Edukasi Insecurity Pada Remaja Perempuan Yang Diakibatkan Oleh Penggunaan Media Sosial*. Jurnal Bahasa Rupa Vol.05 No. 02

sehingga mereka terhindar dari *insecurity*. Sehingga dari penelitian ini dapat menemukan rekomendasi komunikasi visual yang bisa digunakan untuk memberikan edukasi tentang *insecurity* dengan mengadopsi strategi *consumer path 5A* serta melakukan *mind mapping* dalam menyusun konsep kreatif. Subjek dari penelitian ini adalah remaja perempuan usia 18-21 tahun. Metode yang digunakan dalam penelitiannya adalah kualitatif, dengan cara melakukan observasi dan studi pustaka pada tahap pra penelitian, dilanjutkan dengan pengumpulan data dengan survei, lalu wawancara focus group pada remaja perempuan usia akhir dengan usia 18-21 tahun.

Hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh Anny Valentina dkk adalah dikarenakan remaja perempuan yang berusia antara 18 sampai dengan 21 tahun adalah yang paling banyak menggunakan platform Instagram, sangat disarankan agar Instagram digunakan sebagai sarana komunikasi untuk menyebarkan konten-konten edukasi tentang efek media sosial terhadap rasa *insecurity*. Hal ini dilakukan supaya gadis remaja tidak hanya menemukan konten yang membuat mereka merasa *insecurity*, melainkan menemukan konten yang meningkatkan kepercayaan diri dan membuat mereka menjadi lebih *self love*, hal ini tentunya membantu mengurangi perasaan *insecurity* yang dirasakan. Selain itu, *call to action* di media komunikasi dapat dijadikan alternatif konten positif yang dapat memberikan pengalihan dan dorongan kepada remaja putri lainnya yang mengalami *insecurity* akibat penggunaan media sosial. Ajakan tindakan ini mendorong anak

perempuan untuk mematahkan belenggu yang membuat mereka tidak bersinar dan ingin mengunggah cerita pengalaman tentang perjalanan mereka melawan rasa *insecurity*. Menggunakan warna pastel yang dianggap sesuai untuk karakter wanita adalah saran visual untuk membangun komunikasi ini. Untuk menghilangkan kesan formal, gaya *font* tulisan tangan tetap mempertahankan tingkat keterbacaan.

Komunikasi visual ditulis dengan *tone of voice netral* yang bertujuan agar gaya penulisan tersebut kasual sehingga tidak terkesan terlalu serius namun tidak juga lucu, hal ini dilakukan agar target merasa lebih nyaman dan menghindari kesan menggurui. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah di variabelnya, variable yang digunakan yaitu *insecurity*, sedangkan perbedaannya adalah usia subyek yang mana pada penelitian ini berusia 18-21 tahun, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan ini peneliti menggunakan subyek yang berkisaran umur 17-18 tahun, metode penelitian yang digunakan juga berbeda, metode penelitian yang telah digunakan menggunakan kualitatif, sedangkan peneliti menggunakan metode kuantitatif.

5. Pengaruh *Insecurity* Terhadap Interaksi Sosial Pada Santri Babun Najah oleh Jumi Adela Wardiansyah dalam jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 01, No. 01, 2022⁴¹

Jumi melakukan penelitian ini untuk membantu para santri di pesantren Babun Najah agar terhindar dari perasaan *insecurity* dan

⁴¹ Jumi Adela Wardiansyah, 2022, *Pengaruh Insecure Terhadap Interaksi Sosial Pada Santri Babun Najah*, Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 01, No. 01

dapat berinteraksi dengan baik. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian lapangan, hal ini bertujuan agar memberikan gambaran mengenai struktur interaksi sosial. Metodologi kualitatif dengan desain studi kasus, pengumpulan data menggunakan teknik pengumpulan data observasi, wawancara, dan juga dokumentasi. Dalam penelitian ini, analisis data meliputi kondensasi data, visualisasi data, dan validasi data.⁴² Kesimpulan dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah kurangnya kepercayaan terhadap diri sendiri yang disebabkan perasaan tidak nyaman dengan diri sendiri.⁴³ Orang yang memiliki harga diri yang rendah akan merasakan kegelisahan, malu, dan takut pada ketidak mampuan dirinya sendiri. Hal seperti ini dapat menyebabkan masalah gangguan mental. Kurangnya rasa percaya diri seperti tidak menerima kemampuan yang sudah dimiliki, masih melihat kelebihan orang lain dibandingkan dirinya sendiri adalah contoh faktor yang membuat munculnya perasaan *insecurity*.⁴⁴

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan metode konseling kelompok individual untuk mengurangi rasa *insecurity* pada santri adalah berhasil ada peningkatan. Santri yang diberikan konseling kelompok individual menjadi lebih optimis dan mampu menyelesaikan masalah dirinya saat berinteraksi dengan sesama. Sehingga santri mempunyai motivasi dan target yang jelas untuk keluar dari zona permasalahan interaksi

⁴² Jumi Adela Wardiansyah, Ibid, h.7

⁴³ Ibid

⁴⁴ Ibid, h. 8

sosial.⁴⁵ Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama memiliki variabel *insecurity*, sedangkan perbedaannya terletak pada metode penelitian, metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Sedangkan metode penelitian yang akan dilakukan adalah metode kuantitatif, subyek dalam penelitian juga berbeda, penelitian ini menggunakan subyek santri Babun Najah sedangkan subyek penelitian yang akan dilakukan adalah remaja siswa SMAN 1 Kota Blitar.

6. Fenomena *Insecure* Pada Remaja Di Era Pandemic Covid-19: Studi Literature oleh Nova Mardiana, Ivus Yosep, dan Efri Widianti dalam Jurnal Ilmu Kesehatan 2021 Vol.10 No.2, 2021.⁴⁶

Novi Mardiana dkk melakukan penelitian ini yang bertujuan untuk menghasilkan kajian pustaka tentang fenomena *insecurity* apa saja yang terjadi pada remaja di masa pandemic Covid-19. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah database pencarian. Yang digunakan adalah *Google Scholar*, *Scient Direct* dan juga *Medline*. Peneliti menggunakan kata kunci Covid-19, *insecurity*, psikologis, dan juga Remaja. Terdapat 78 artikel yang sesuai dengan kata kunci, artikel yang di publishkan mulai dari tahun 2019 sampai dengan tahun 2020. Hasil dari penelitian yang sudah dilakukan oleh Novi Mardiana ddk adalah di era epidemi COVID-19, banyak remaja mengalami berbagai fenomena perasaan *insecurity*, diantaranya ialah gangguan psikososial seperti kecemasan, kesedihan, trauma, dan lain-lain. Disini,

⁴⁵ Ibid, h. 13

⁴⁶ Nova Mardiana, dkk, 2021, *Fenomena Insecure Pada Remaja Di Era Pandemic Covid-19: Studi Literature*, Jurnal Ilmu Kesehatan, Vol.10 No. 2

keluarga memainkan peran penting dalam fenomena masalah *insecurity*. Karena, jika tidak ditangani dengan cepat dan responsif, hal ini dapat menyebabkan masalah kejiwaan. Motivasi dan dukungan keluarga sangat penting untuk pemulihan psikoterapi remaja dengan masalah mental.

Hal ini dikarenakan seseorang yang merasa *insecurity* dapat merasa santai dan aman ketika mereka menceritakan hal yang dialaminya dan mendapat support dari orang yang dicintainya. Namun, jika masukan atau motivasi dari keluarga kurang berdampak pada pemberian solisi, alangkah baiknya jika orang yang merasa *insecurity* menemui tenaga kesehatan profesional yang ahli di bidangnya, khususnya bidang psikologi, hal ini dilakukan agar mendapat solusi dan saran yang sesuai. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah sama-sama menggunakan variable *insecurity*, subyek yang digunakan sama yaitu remaja. Sedangkan perbedaannya adalah pada penelitian ini peneliti menggunakan metode kajian literature, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan adalah metode penelitian database pencarian.

I. Definisi Operasional

Menurut Sugiyono, definisi operasional adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari obyek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik

kesimpulannya. Definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini adalah FoMO dan *insecurity* sebagai variable yang akan diteliti.

Fear of Missing Out atau FoMO adalah suatu perasaan takut tertinggal sesuatu yang dianggap berharga. Perasaan cemas dan takut yang timbul dalam diri seseorang karena tertinggal suatu berita, trend, atau hal lain sehingga muncul perasaan untuk terus terhubung dan mengikuti sesuatu yang baru tersebut.

Insecurity adalah perasaan tidak aman yang ditandai dengan perasaan cemas, ragu, merasa kurang layak yang timbul dari dalam diri seseorang. Orang yang mengalami *insecurity* bisa jadi karena mempunyai pengalaman masa lalu yang kurang menyenangkan sehingga membuat individu tersebut merasa rendah diri.