

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Fear of Missing Out*

1 *Pengertian Fear of Missing Out*

Menurut Andrew K. Przybylski, *Fear of Missing Out* atau yang biasa dikenal dengan FoMO adalah kecemasan atau ketakutan yang dialami individu ketika orang lain mengalami pengalaman berharga, sementara individu tersebut tidak mengalaminya. FoMO ditandai dengan adanya keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang orang lain lakukan.⁴⁷ Definisi lain juga dikemukakan oleh JWT Intelligence, sebuah perusahaan agensi pemasaran dan periklanan kelas atas dunia yang sudah melakukan penelitian dengan survey kuantitatif menggunakan Sonar, mengatakan bahwa FoMO adalah ketakutan pada individu apabila orang lain mengikuti suatu kegiatan atau mengalami kejadian yang dianggap menyenangkan namun individu tersebut tidak bias mengikuti kegiatan atau kejadian tersebut.⁴⁸ Patrick J. McGinnis juga mendefinisikan FoMO adalah perasaan cemas yang tidak diinginkan yang timbul karena persepsi terhadap pengalaman orang lain yang lebih memuaskan daripada diri sendiri, hal ini terjadi biasanya lewat perantara media social. Tekanan social yang datang

⁴⁷ Andrew K. Przybylski, dkk. 2013. “*Motivational, Emotional, And Behavioral Correlates Of Fear of Missing Out*”. *Journal Computer in Human Behavior*, h. 1841

⁴⁸ JWT Intelligence. 2011. *Fear Of Missing Out (FoMO)*. New York: JWT Intelligence.

dari perasaan akan tertinggal suatu peristiwa, atau tersisih dari pengalaman kolektif yang positif atau berkesan.⁴⁹

Dari pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa FoMO adalah kecemasan dan ketakutan seseorang apabila tertinggal suatu momen sehingga seseorang tersebut berusaha agar tetap terhubung dengan orang lain melalui kegiatan yang dilakukan ataupun lewat media sosial agar tidak terlewatkan hal-hal yang dianggap menarik dan dipandang sebagai orang yang kekinian.

Dikarenakan ada lebih banyak kesempatan jauh lebih banyak daripada sebelumnya untuk mendapatkan informasi. Membuat pengguna media sosial mengetahui apa yang seharusnya tidak mereka ketahui sebagai akibatnya. Karena hal ini, media sosial berperan dalam munculnya FoMO. FoMO pada dasarnya adalah kebutuhan bagi seseorang untuk terus terlibat dalam kegiatan sosial. Agar perilaku ini terwujud sebagai sebuah tindakan, perilaku tersebut diawali oleh dorongan atau motivasi tertentu. *Self Determination Theory* atau SDT adalah salah satu teori yang menjelaskan tentang motivasi. Tiga kebutuhan psikologis dasar yaitu kompetensi, otonomi, dan keterhubungan merupakan dasar dari kesehatan psikologis, apabila tiga hal tersebut kurang dipenuhi, maka itu menjadi salah satu pemicu timbulnya FoMO.⁵⁰

⁴⁹ Patrick J. McGinnis, 2020. *Fear of Missing Out, Practical Decision-Making in a World of Overwhelming Choice*, Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama h. 18

⁵⁰ Ursula Oberst, dkk. 2017. "Negative Consequences From Heavy Social Networking in Adolescents: The Mediating Role of Fear of Missing Out". *Journal of Adolescence*, 51-60, h. 55

Menurut Przybilsky, SDT adalah sebuah pendekatan yang mempresentasikan bahwa pencapaian kesejahteraan psikologis dan regulasi diri yang efisien bergantung pada terpenuhinya tiga kebutuhan psikologis, yaitu kebutuhan akan kompetensi, otonomi, dan konektivitas atau keterhubungan. Karena ketiga kebutuhan mendasar ini tidak terpenuhi, FoMO dapat dipandang sebagai krisis dalam regulasi diri.⁵¹ Dari uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa, ada tiga faktor yang menyebabkan orang merasakan FoMO: (1) tidak terpenuhinya kebutuhan kompetensi, (2) kebutuhan otonomi yang tidak terpenuhi, dan (3) kebutuhan keterhubungan yang tidak terpenuhi. Temuan dari sebuah penelitian yang mengindikasikan bahwa mereka yang mengalami FoMO adalah mereka yang menggunakan media sosial secara berlebihan, seperti saat bangun tidur, saat makan, dan bahkan saat mengemudi.⁵²

Penderita FoMO akan merasa kehilangan ketika orang lain mendapatkan momen berharga. FoMO dapat menimbulkan perasaan minder, tertekan, iri, bahkan depresi.⁵³ Mereka akan terus mencoba melakukan segala hal agar menjadi semuanya. Hal ini terjadi karena penderita FoMO akan berusaha menghabiskan banyak energy dan juga waktu untuk hal-hal yang sebenarnya bukan prioritas, mereka melakukan hal tersebut karena banyak orang lain juga melakukannya.⁵⁴

⁵¹ Andrew K. Przybyski, dkk. Loc. Cit

⁵² Rika Christina, dkk. Loc. Cit h. 107

⁵³ Patrick J. McGinnis, Loc.Cit, h. xii

⁵⁴ Patrick J. McGinnis, Ibid, h. 6

2 Aspek-aspek *Fear of Missing Out*

Patrick mengatakan terdapat beberapa aspek dari FoMO, diantaranya adalah:

a. Neurobiologi

Dilihat dari sudut pandang neurobiology, manusia diciptakan untuk merasakan FoMO, hal ini dikarenakan manusia secara intuitif memiliki perilaku ingin diterima oleh suatu golongan. Asal usul FoMO yaitu ketika individu memiliki keinginan primitive untuk menjadi anggota suatu kelompok.⁵⁵

b. Budaya

Selama berabad-abad FoMO sering diutarakan lewat perantara seni, teater, iklan, agama, dan juga budaya pop. Pada waktu sebelum internet dan media social, ada tv, radio, koran, bahkan obrolan dari mulut ke mulut sudah menjadi bagian dari kehidupan.⁵⁶ Suatu berita terbaru ataupun hal lain dapat disampaikan dari media tersebut. Maka dari itu tak jarang orang ingin mendengarkan kabar terbaru.

c. Teknologi

Zaman sekarang adalah zaman serba digital, yang mana berarti manusia hidup di zaman dengan akses informasi yang tiada hentinya. Kehidupan juga telah diubah oleh

⁵⁵ Patrick J. McGinnis, *Ibid*, h. 26

⁵⁶ Patrick J. McGinnis, *Ibid*, h. 29

interkonektivitas ekstrim yang dihadirkan oleh media social. Hal tersebutlah yang membuat seseorang jadi sangat mudah untuk membanding-bandingkan diri dengan orang lain, baik itu tetangga maupun orang lain. Hal tersebut berkonsekuensi *reference anxiety*, atau suatu kecemasan yang muncul dari pengaruh orang lain.

3 Dampak *Fear of Missing Out*

Berikut adalah beberapa dampak dari FoMO, antara lain:

- a. Adanya keinginan untuk terus terhubung dengan orang lain, apabila hal tersebut tidak terwujud maka akan menimbulkan gangguan kecemasan social, seperti timbulnya rasa kurang percaya diri, depresi, merasa buruk, kesepian, dan dikucilkan karena tidak dapat berinteraksi dengan manusia lain
- b. Berkeinginan kuat untuk menggunakan media social secara berlebihan⁵⁷
- c. Rendahnya kesejahteraan hidup dan tingkat kepuasan
- d. Munculnya perasaan terpisah dari orang sekitar atau *disconnectedness* karena kurangnya minat berinteraksi dengan orang lain dalam dunia nyata⁵⁸

⁵⁷ Srinarti & Yanto, 2022. "Kajian Dampak Perilaku FoMO (*fear of missing out*) bagi Masyarakat Di Era Pandemi Covid-19", Jurnal Sosial dan Sains Vol. 02 No. 01 h. 132

⁵⁸ Kompas.com, FOMO (Fear of Missing Out): Pengertian, Faktor Pendorong, dan Dampaknya <https://www.kompas.com/skola/read/2022/08/27/173000169/fomo-fear-of-missing-out---pengertian-faktor-pendorong-dan-dampaknya> Diakses pada 15/05/23 pukul 14:45

- e. *Bandwagon effect*. Suatu istilah untuk menggambarkan seseorang yang condong mengikuti setiap trend, seperti perilaku, gaya hidup, cara berpakaian, cara berbicara, atau konten di media social
- f. Berita hoax sangat mudah tersebar
- g. Banyak individu menjadi mudah terpengaruh oleh hal-hal yang belum pasti⁵⁹
- h. Menilai kehidupan orang lain lebih menarik lalu membanding-bandingkan diri sendiri dengan orang tersebut
- i. Menimbulkan kebencian dengan orang lain di media social
- j. Kurang tidur, sakit kepala, sesak nafas, bahkan bunuh diri⁶⁰

Dalam pembahasan selanjutnya, peneliti menggunakan dua teori untuk mendasari penelitian yang dilakukan, yang pertama adalah *grand theory* yang akan dijadikan dasar teori dari penelitian ini. Dan yang kedua adalah *middle theory* atau teori pendukung teori pertama. Peneliti menggunakan *grand theory* dari *self esteem*, adapun pengertian dari *self esteem* atau biasa dikenal dengan penghargaan diri menurut Lutan adalah penerimaan diri sendiri, oleh diri sendiri berkaitan bahwa diri pantas, berharga, mampu, dan berguna, tidak peduli dengan sesuatu yang sudah, sedang, atau bakal terjadi. Tumbuhnya perasaan aku bisa aku berharga adalah inti dari pengertian *self esteem*.⁶¹

Coopersmith juga memberikan pengertian bahwa *self esteem* adalah evaluasi

⁵⁹ Nigar Pandrianto, Gregorius Genep Sukendro, Roswita Oktavianti dan Wulan Purnama Sari, 2023. “*Budaya Pop: Komunikasi dan Masyarakat*”, Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama h. 46

⁶⁰ Alma Dias Rahmawati, Rehan Zikri Avian [dan 28 lainnya], 2022. “*Remaja Bisa Berkarya Bersama Youth Ranger Indonesia: Kumpulan Esai Terbaik International Youth Day Competition 2022*”, Sukabumi : CV Jejak h. 28

⁶¹ Ahmad Saefulloh & Mellyarti Syarif, 2019. “*Model Pendidikan Islam bagi Pecandu Narkotika*”, Yogyakarta : Deepublish (CV. Budi Utama) h. 119

yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya terutama mengenai sikap menerima atau menolak, juga indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuannya, keberartian, kesuksesan, dan keberhargaan.⁶² Yang secara singkatnya *self esteem* merupakan *personal judgement* yang melanda perasaan berharga ataupun berarti yang diutarakan dalam sikap-sikap seseorang atas dirinya sendiri. Sedangkan menurut Branden *self esteem* adalah keyakinan dari tindakan kita untuk menghadapi tantangan kehidupan. *Self esteem* adalah keyakinan untuk kita bahagia, perasaan berharga, serta kelayakan diri yang memungkinkan kita untuk menegaskan kebutuhan dan menikmati hasil dari kerja kita.⁶³

Dari beberapa pengertian yang dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa *self esteem* merupakan penilaian individu terhadap dirinya sendiri, baik atau buruk pandangannya mengenai *value* tentang dirinya. Flemming & Courney dalam Frey mengutarakan terdapat lima aspek *self esteem* pada remaja, yaitu sebagai berikut:

- a. Keinginan untuk dihormati, khususnya keinginan untuk diterima oleh orang lain, keinginan untuk dihargai, didukung, diperhatikan, dan merasa berguna.
- b. Kepercayaan diri saat berinteraksi dengan orang lain, termasuk rasa aman dan nyaman dengan orang yang belum dikenal maupun yang sudah dikenal.

⁶² Ibid

⁶³ Ibid, h. 118

- c. Bakat akademis, yang ditunjukkan dengan keterampilan seseorang dalam menyelesaikan berbagai kegiatan dengan benar dan benar.
- d. Penampilan fisik, yang mencakup kapasitas untuk merasa menarik, beruntung, dan percaya diri.
- e. Kemampuan fisik, yang mengacu pada kapasitas untuk melakukan aktivitas, berprestasi dalam keahlian fisik.⁶⁴

Karakteristik harga diri secara garis besar dapat dibagi menjadi dua kategori: harga diri yang tinggi dan harga diri yang rendah. Ketika seseorang percaya bahwa mereka memiliki kehormatan dan menghargai diri mereka sendiri, maka mereka dianggap memiliki harga diri yang kuat. Begitu juga sebaliknya, seseorang yang memiliki harga diri yang rendah akan lebih cenderung memiliki sikap menolak diri sendiri, kurang puas dengan diri mereka sendiri, merasa rendah diri, dan beranggapan tidak kompeten. Coopersmith adalah salah satu ahli yang membagi karakteristik harga diri ke dalam tiga kategori harga diri. Yaitu harga diri tinggi, sedang, dan rendah. Di bawah ini adalah penjelasan rinci tentang tiga jenis harga diri:

a. *Self esteem* tinggi

Seseorang dengan harga diri yang tinggi adalah orang yang menghargai dan menerima diri mereka sendiri. Dalam hal ini, menjadi individu yang bertindak efektif dan juga tenang. Ia dapat mengatasi kecemasan dengan lebih mudah karena ia juga memiliki tingkat kecemasan yang rendah. Penerimaan diri yang positif akan

⁶⁴ Dr. Ahmad Susanto, M. Pd, 2018. “*Bimbingan dan Konseling di Sekolah. Konsep, Teori, dan Aplikasinya*”, Jakarta : Prenamedia Group h. 275

memberikan rasa percaya diri dalam beradaptasi atau bereaksi terhadap stimulus dan situasi sosial karena mereka merasa puas dengan karakter dan kemampuan mereka. Orang dengan *self esteem* tinggi tidak terpeka dengan kekurangannya dan memiliki keyakinan pada visi tentang diri mereka sendiri. Oleh karena itu, seseorang dengan harga diri yang tinggi tidak sensitif terhadap kritik dari lingkungan sekitar dan lebih bersedia menerima dan menghargai umpan balik tentang diri mereka sendiri dari orang lain baik verbal maupun nonverbal. Secara sosial, orang dengan harga diri yang tinggi, terampil dan mampu menangani keadaan eksternal yang menantang. Mereka juga memiliki ikatan sosial yang positif.⁶⁵

b. *Self esteem* sedang

Seseorang dengan *self esteem* sedang dapat dikatakan sebanding dengan orang yang memiliki harga diri yang tinggi. Hal ini dikarenakan individu tersebut dapat merasa diterima dengan baik dan dibesarkan di lingkungan yang cukup dengan rasa hormat. Mereka adalah orang-orang yang merasa optimis, komunikatif, dan mampu menerima kritik. Namun, karena lingkungan sosial mereka, orang-orang ini lebih memungkinkan cenderung bergantung pada orang lain yang menimbulkan perasaan *insecurity*. Perasaan *insecurity* ini akan membuat orang tersebut menjadi jauh lebih tidak aktif dalam interaksi sosial dibandingkan dengan orang yang memiliki harga diri tinggi. Karena dengan berinteraksi dengan sesama akan meningkatkan *self*

⁶⁵ Ibid, h. 265

evaluation. Harga diri yang sehat dapat didefinisikan sebagai tinggi dan sedang. Schiraldi mendefinisikan seseorang dengan harga diri yang sehat sebagai seseorang yang percaya bahwa mereka sama berharganya dengan orang lain. Orang yang senang menjadi dirinya sendiri dan memiliki rasa harga diri yang kuat akan tetap rendah hati karena mereka menyadari bahwa setiap orang harus banyak belajar dan tidak perlu angkuh atau sombong. Mereka juga tidak perlu bertanya-tanya apakah mereka akan lebih berguna jika menjadi orang lain.⁶⁶

c. *Self esteem* rendah

Gambaran orang dengan harga diri rendah sangat berbanding terbalik dengan gambaran orang dengan harga diri tinggi. Seseorang yang memiliki self esteem rendah memiliki perasaan ditolak, ragu, tidak berharga, kesepian, tidak memiliki kekuatan, pantas mendapatkan penolakan, tidak mampu mengekspresikan diri, tidak mampu membela diri, dan merasa tidak berdaya untuk mengatasi ketidakmampuan mereka sendiri. Selain merasa ditolak, insecurity, dan tidak dihargai, orang dengan harga diri rendah juga berpikir bahwa mereka tidak berdaya. Mereka juga merasa terisolasi dan tidak diinginkan. Coopersmith juga menyatakan bahwa self esteem mencakup beberapa karakteristik, antara lain: 1) Self esteem sebagai sesuatu yang umum; 2) Self esteem bervariasi dalam pengalaman yang beragam; dan 3) Evaluasi diri.⁶⁷

⁶⁶ Ibid, h. 266

⁶⁷ Ibid

B. *Insecurity*

1 Pengertian *Insecurity*

Secara umum, *insecurity* berasal dari kata dasar “*secure*” yang artinya terjamin, mengamankan, melindungi atau percaya diri. Kemudian mendapat tambahan “*in*” yang artinya tidak atau mengarah ke hal negatif. Hal ini jika digabungkan menjadi kata benda “*insecurity*” yang artinya ketidakamanan.⁶⁸ Menurut Abraham Maslow, *insecurity* adalah suatu keadaan dimana seseorang yang merasa tidak aman, menganggap dunia sebagai sebuah hutan yang mengancam dan kebanyakan manusia berbahaya dan egois. Orang yang mengalami *insecurity* umumnya merasa ditolak dan terisolasi, cemas, pesimis, tidak bahagia, merasa bersalah, tidak percaya diri, egois, dan cenderung neurotik. Mereka akan berusaha untuk mendapatkan kembali perasaan *secure* dengan berbagai cara.⁶⁹ *Insecurity* juga bisa dikatakan sebagai perasaan seseorang yang mengalami perasaan tidak aman dan cenderung merasa takut dalam hidup.⁷⁰ Menurut Beth Moore, *insecurity* merupakan kecenderungan individu untuk selalu merasa ragu-ragu pada diri sendiri, yang menyangkut perasaan alam bawah sadar yang tidak disadari dan juga berkaitan dengan rasa rendah diri.⁷¹

⁶⁸ Khoirunnisa, Ulfa Rahmawati, 2023. “*Insecure in Qur’anic Perspective*”, Journal Ushuluddin International Student Conference Vol: 1 No: 1 h. 26

⁶⁹ Abraham Maslow, “*Dynamics of Psychological security-insecurity*”, Journal of Insecurity, 10 (4), 331-344, DOI: 10.1111/j.1467-. h. 335

⁷⁰ Kholifatul Fauziah, 2021. “*Change We Need*”, Sukabumi : CV Jejak h. 16

⁷¹ Beth Moore, 2010. “*So Long, Insecurity*” United States of America : Library of Congress Cataloging in Publication Data h. 17

Penyebab dari rasa *insecurity* dapat berasal dari diri sendiri yang terus mencari kekurangan yang ada. Selain itu, penyebab *insecurity* bermacam-macam seperti mempunyai trauma di dalam lingkungan keluarga, sekolah, maupun pekerjaan.⁷² Dari pengertian *insecurity* menurut Abraham Maslow dan Beth Moore, dapat disimpulkan bahwa *insecurity* merupakan perasaan tidak aman pada diri sendiri yang menyangkut perasaan alam bawah sadar yang tidak disadari sehingga membuat seseorang merasa rendah diri.

2 Aspek-aspek *Insecurity*

Terdapat beberapa aspek dari *insecurity* yang dikembangkan oleh Abraham Maslow, diantaranya adalah:

a. Kurangnya rasa percaya diri

Kurangnya perasaan berharga terhadap diri sendiri, merasa tidak puas dan tidak yakin oleh kemampuan dirinya merupakan salah satu aspek dari perasaan *insecurity*. Semakin tidak percaya diri seseorang, maka semakin banyak juga perasaan tidak aman yang muncul dalam pikiran.⁷³

b. Membanding-bandingkan diri dengan orang lain

Seseorang yang menggunakan media social kerap terjebak dalam perasaan tidak aman, putus asa, tidak puas, dan tidak yakin dengan kemampuannya sendiri. Hal ini disebabkan

⁷² Fasya Failasufa, 2021. “*Aku dan Konsepsi Manusia dalam Humanistik*” Sidoarjo: Zifatama Jawara h. 118

⁷³ Kholifatul Fauziah, Ibid

karena remaja sering membanding-bandingkan dirinya sendiri dengan orang lain di media social yang terlihat lebih dan sukses dibanding dirinya.⁷⁴ Padahal kenyataannya, setiap orang pasti mempunyai kelebihan dan kekurangan masing-masing, tidak sama antara manusia satu dengan manusia lain.

Ketika seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain, yang muncul dalam pikiran adalah kelebihan orang lain yang tidak dimiliki orang tersebut. Akhirnya diri sendiri merasa rendah diri dan tidak sehebat orang yang menjadi perbandingannya.⁷⁵

c. Selalu ingin terlihat sempurna

Memaksakan diri sendiri agar terlihat mampu demi mendapatkan pujian dari orang lain. Apabila hal tersebut tidak tercapai, perasaan kecewa terhadap diri sendiri muncul secara berlebihan dan membuat seseorang tersebut merasa tidak layak, cemas, dan takut untuk mencoba lagi hal tersebut.⁷⁶

d. Mengalami kegagalan dan penolakan

Hal ini termasuk aspek psikis atau personal, seseorang yang mengalami kegagalan dan penolakan akan merasa kurang bahagia, orang yang merasa kurang bahagia akan mengakibatkan turunnya *self esteem*. Saat *self esteem* menurun seseorang akan mudah menolak kesempatan karena berpikir

⁷⁴ Zahro Varisna Rohmadani, Tri Winarsih, 2021. “Psikoedukasi dan Hipnoterapi untuk Penanganan Insecure pada Remaja”, Jurnal Hayina “Hasil Karya Aisyiah Untuk Indonesia” Vol. 1 No. 1 h. 2

⁷⁵ Kholifatul Fauziah, Loc. Cit

⁷⁶ Tim Spirit Turki, 2020. “Turki Yang Sekuler”, Yogyakarta : IRCiSod h. 245

bahwa dia akan mendapatkan kegagalan.⁷⁷ Seseorang yang mengalami hal ini, cenderung mempunyai pikiran negative terhadap diri sendiri, merasa gelisah dengan tujuan hidup, hubungan serta kemampuan dalam dalam menghadapi suatu masalah menjadi menurun. Akibatnya, orang dengan insecurity sering merasa cemburu dan terus menerus mencari tahu pemikiran orang lain tentang dirinya.⁷⁸

e. Lingkungan social yang buruk

Tidak hanya personal, aspek social atau perasaan kolektif bias jadi menjadi pemicu *insecurity*. Seseorang yang sering mendapatkan komentar dapat menyebabkan orang tersebut menjadi down lalu meraguka dirinya sendiri sehingga enggan berinteraksi dengan sesama.⁷⁹

Aspek-aspek insecurity menurut Beth Moore :

a. Sikap Perfeksionis

Banyak dari mereka tidak menyadari bahwa *insecurity* juga terlahir dari sikap perfeksionisme. Bagaimana mereka memandang diri mereka ketika bercermin, bagaimana cara orang memandang diri mereka, bagaimana mereka merasa begitu tidak percaya diri karena takut akan pandangan orang lain terhadap mereka. Maka dari itu sikap perfeksionisme

⁷⁷ Tim Spirit Turki, Ibid

⁷⁸ Fadya Putri Maharani, 2023. “*Penanganan Perasaan Insecure yang Dialami Para Remaja dengan Teori Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*”, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

⁷⁹ Tim Spirit Turki, Ibid

muncul karena ketakutan tersebut. Mereka menuntut dirinya agar selalu sempurna dalam segala hal.

b. Faktor spiritual (meragukan Tuhan)

Penyebab dari munculnya sikap *insecure* selanjutnya adalah terdapat banyak keraguan dan kurangnya keyakinan terhadap cara kerja Tuhan dalam hidup mereka. Banyak dari mereka merasa tidak cukup baik, tidak cukup layak dan keluar dari jalur yg sudah di tentukan. Mereka tidak hanya meragukan diri sendiri, mereka juga meragukan cara Tuhan dalam mengatur apa yg terjadi di hidup mereka.

c. Merasa tidak cukup baik

Seseorang dengan rasa *insecure* yg tinggi, mereka cenderung memiliki perasaan bahwa diri mereka *not good enough* atau tidak cukup baik. Lalu perasaan perasaan tersebut berkembang menjadi *not worth having* atau tidak layak untuk dimiliki. Merasa bahwa mereka tidak pantas untuk memiliki perasaan dan pasangan yg baik. Merasa bahwa hal hal yg tidak baik terjadi karena diri mereka.

d. Kekurangan kasih sayang dari orang tua

Seseorang yg hidup di dalam kondisi keluarga yg tidak harmonis, atau memiliki orang tua dengan riwayat yg sama seperti kurangnya *words of affirmation* atau ungkapan ungkapan kasih sayang, akan cenderung memiliki kemungkinan merasa *insecure*.

e. Faktor lingkungan sekitar

Seperti yg kita semua ketahui, kita hidup di dalam lingkungan yg sangat tidak sehat, lingkungan yg memiliki standar begitu tinggi. Standar kesuksesan, ketampanan, kecantikan, kekayaan, kecerdasan, dan lain sebagainya. Standarisasi tersebut yg akhirnya menciptakan jarak atau *gap* bagi mereka yg tidak memiliki hal hal tersebut.

Laki-laki akan di katakan sukses jika memiliki pekerjaan di tempat yg bagus dengan gaji yg tinggi. Wanita akan di labeli cantik jika ia memiliki kulit putih dan berparas menawan. Seseorang akan dikatakan kaya jika memiliki sekian mobil dan sekian rumah.

Cara lingkungan memperlakukan mereka yg tidak memiliki *privilege* seperti yg telah disebutkan di atas pun sangat berbeda. Sikap sikap dan *treatment* yg berbeda itulah yg mendorong munculnya rasa insecure dalam diri seseorang. Merasa di diskriminasi, dibandingkan, tersisih, tidak dianggap, dan rasa ketidakamanan yg lain.

f. Korban perundungan (*bullying*)

Seseorang yg pernah menjadi korban perundungan atau biasa kita kenal dengan istilah *bullying*, cenderung akan memiliki rasa *insecure* yg tinggi. Banyak dari mereka mengalami perundungan saat masih berada di bangku sekolah.

Faktor faktor seperti tingkatan sosial, kondisi fisik, serta perbedaan gaya hidup menjadi dasar terjadinya hal ini.⁸⁰

3 Dampak *Insecurity*

Berikut merupakan beberapa dampak dari *insecurity*, diantaranya:

1. Mengurung diri, merasa takut yang berlebihan, tidak mau mengungkapkan apa yang dirasakan.⁸¹
2. Tertekan atau stress dengan desakan yang dibuat oleh standart nilai social dari orang-orang di media social ataupun dunia nyata.⁸²
3. Sering merendahkan diri sendiri, *people pleaser*, mengedepankan orang lain dibanding diri sendiri.
4. Gangguan kesehatan mental sampai bunuh diri.⁸³

C. Remaja

1 Pengertian Remaja

Remaja yang dalam bahasa aslinya disebut *adolescence*, yang berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang artinya “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. Istilah *adolescene* memiliki arti yang luas, menurut Hurlock, hal itu mencakup kematangan mental, emosional, social, dan juga fisik. Piaget mendukung pandangan ini, Piaget mengatakan bahwa secara psikologis, remaja adalah suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa,

⁸⁰ Beth Moore, Ibid, h. 19

⁸¹ Dian Nafi, 2022. “*Seperti Maryam Seperti Rabiah*”, Demak : Hasfa Publishing h. 120

⁸² Itaroihanah x Icampusindonesia, 2021. “*Trush Your Insecure*”, Yogyakarta : CV Andi Offset

⁸³ Alma Dias Rahmawati, Rehan Zikri Avian [dan 28 lainnya], Op. Cit h. 29

suatu usia dimana anak tidak merasa bahwa dirinya di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar.⁸⁴

Shaw dan Costanzo mengatakan bahwa remaja adalah masa dimana seseorang mengalami perkembangan yang pesat dalam aspek intelektual. Perubahan intelektual mulai dari cara berpikir memungkinkan remaja tidak hanya mampu menyatukan dirinya ke dalam masyarakat dewasa, tapi juga karakteristik yang paling unggul dari semua periode perkembangan. Mappiare menjelaskan bahwa masa remaja berlangsung bagi wanita antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun, sedangkan bagi pria dimulai dari umur 13 tahun sampai dengan 21 tahun. Usia remaja tersebut terbagi menjadi 2, yaitu usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah masa remaja awal, dan untuk usia 17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun adalah masa remaja akhir.⁸⁵

Remaja bukanlah termasuk golongan anak-anak, tapi belum dapat diterima secara penuh dianggap sebagai golongan orang dewasa. Maka dari itu, masa remaja kerap dikenal sebagai fase mencari jati diri atau fase topan dan badai. Monks mengatakan jika remaja masih belum mampu menguasai dan mengfungsikan secara maksimal fungsi fisik maupun psikisnya. Hal yang perlu digaris bawahi adalah masa remaja adalah masa perkembangan yang tengah berada pada masa amat

⁸⁴ Mohammad Ali & Mohammad Asrori, 2022. "*Psikologi Remaja*" Cetakan kelima belas, Jakarta : PT. Bumi Aksara h. 9

⁸⁵ Mohammad Ali & Mohammad Asrori, Ibid

potensial, hal tersebut dapat dilihat dari aspek kognitif, emosi, maupun fisik.⁸⁶

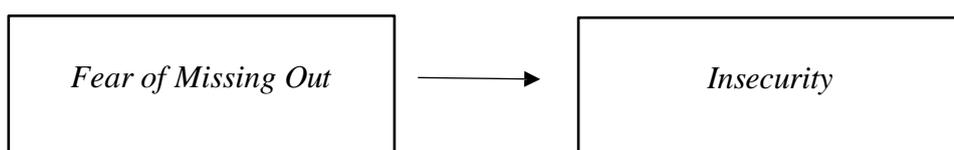
Untuk meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa, perlu terlaksanakannya tugas-tugas perkembangan. Harlock mengatakan berikut adalah tugas-tugas perkembangan masa remaja :

- a. Mampu menerima keadaan fisiknya
- b. Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa
- c. Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis
- d. Mencapai kemandirian emosional
- e. Mencapai kemandirian ekonomi
- f. Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat
- g. Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua
- h. Mengembangkan perilaku tanggungjawab social yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa
- i. Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan
- j. Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggungjawab kehidupan keluarga

⁸⁶ Mohammad Ali & Mohammad Asrori, h. 10

Tugas-tugas diatas sangat berkaitan dengan perkembangan kognitifnya, yaitu fase operasional formal. Apabila fase kognitif dapat dicapai dengan matang, hal tersebut akan sangat membantu kemampuan dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangannya itu dengan baik. Agar dapat memenuhi tugas tersebut, diperlukan kemampuan kreatif remaja. Kemampuan ini banyak diwarnai oleh perkembangan kognitifnya.⁸⁷

D. Kerangka Teoritis



E. Hipotesis Penelitian

Peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut:

Ha: Ada hubungan yang positif antara FoMO media social Tiktok dengan tingkat *insecurity* remaja di SMAN 1 Kota Blitar

H0: Tidak ada hubungan antara FoMO media social Tiktok dengan tingkat *insecurity* remaja di SMAN 1 Kota Blitar

⁸⁷ Mohammad Ali & Mohammad Asrori, Ibid