

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1.1. Temuan Penelitian

MAN Pematangsiantar terletak di jalan Singosari nomor 85 Kelurahan Bantan Kecamatan Siantar Barat Kota Pematangsiantar Provinsi Sumatera Utara. MAN Pematangsiantar berdiri sejak tahun 1981, pada tahun 1984 berstatus filial MAN Tanjung Pura, dan di negerikan pada tanggal 22 Oktober 1991 atau 30 Rabi'ul Akhir 1412 H, dengan SK Menteri Agama RI nomor 137 tahun 1991. Tanah madrasah sepenuhnya milik negara. Luas areal seluruhnya 9.433 m² dengan luas bangunan 3,224 m². Sekitar madrasah dikelilingi oleh pagar.

Tujuan pendidikan Madrasah Aliyah adalah meningkatkan kecerdasan, pengetahuan, kepribadian, akhlak mulia, serta keterampilan untuk hidup mandiri dan mengikuti pendidikan lebih lanjut. Visi dari penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran di MAN Pematangsiantar adalah "Membentuk peserta didik yang CERIALAH (Cerdas, Efektif, Religius, Inovatif dan Akuntabel dan berwawasan Lingkungan Hidup).

Struktur kurikulum yang diterapkan di MAN Pematangsiantar mengacu kepada Keputusan Menteri Agama Nomor 184 Tahun 2019 tentang pedoman implementasi kurikulum pada madrasah.

Mata pelajaran yang diajarkan di MAN Pematangsiantar adalah seluruh mata pelajaran yang telah disampaikan dalam struktur kurikulum pada bab III pasal 1 dengan alokasi waktu yang ditentukan. Seluruh mata pelajaran yang diajarkan mengacu pada keputusan Menteri Agama nomor 184 tahun 2019. Adapun total alokasi waktu dalam sepekan adalah 57 jam pelajaran dengan ketentuan durasi tatap muka 45 menit/JP. Pembelajaran di MAN Pematangsiantar dilaksanakan 6 hari dalam sepekan yaitu mulai hari Senin hingga hari Sabtu. Adapun Ahad adalah hari libur.

Adapun nama-nama kepala MAN Pematangsiantar dan periode jabatan:

Tabel 4.1. Nama Kepala Sekolah MAN Pematangsiantar

No.	Nama Kepala Madrasah	Periode Jabatan
1	Drs. Muhammad Nuh Nasution, MA	1981-1998
2	Drs. Amir Syam	1998-2000
3	Drs. Khairul Anwar	2000-2005
4	Drs. Burhanuddin Zuhlil, MA	2005-2011
5	Drs. Marzuki Saragih	2011-2016
6	Drs. Rizal Pulungan	2016-2019
7	Hasanuddin Hasibuan, S.Pd, M.Si	2019-sekarang

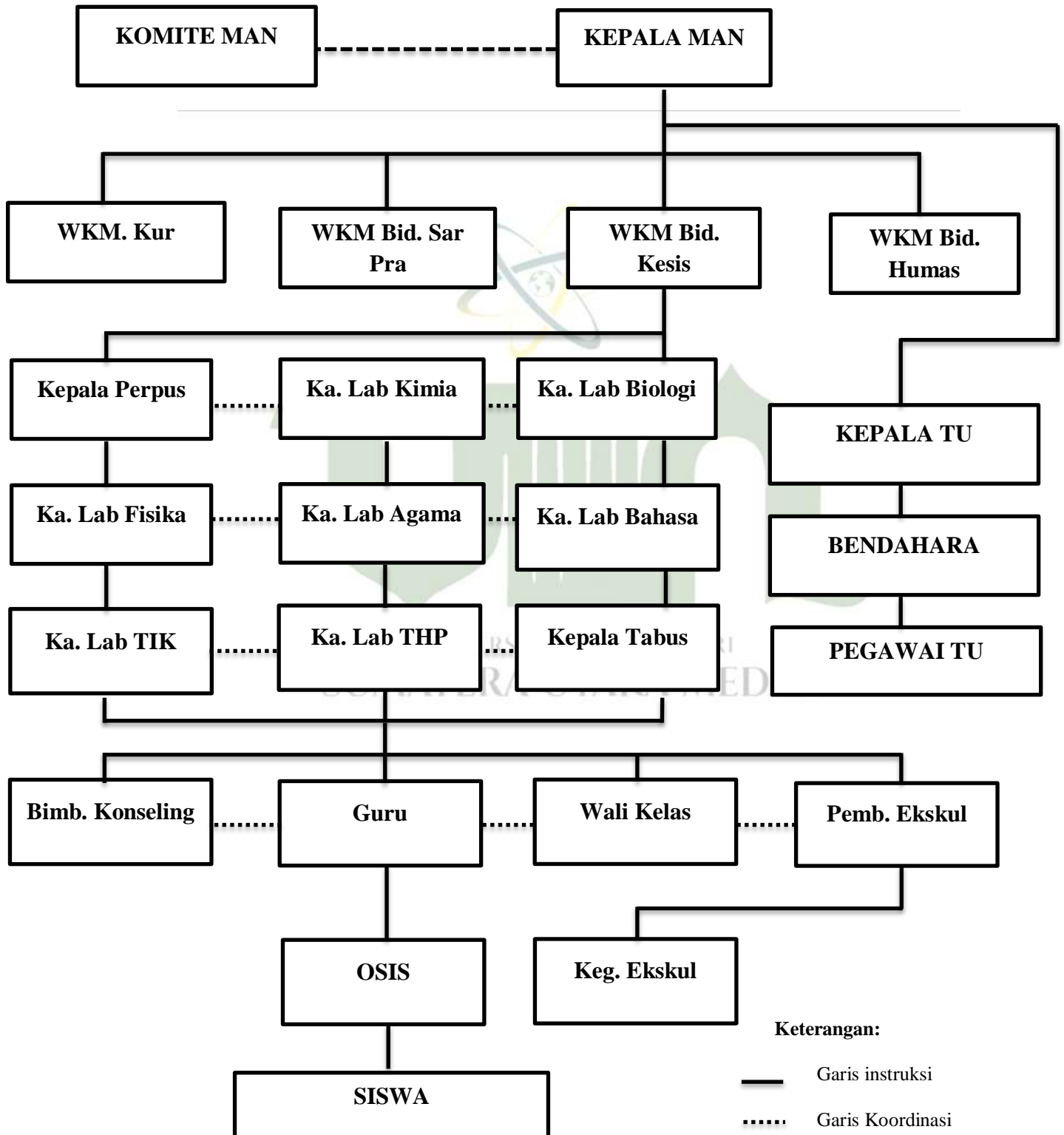
Tenaga pendidik di MAN Pematangsiantar terdiri dari pendidik PNS dan Non PNS yang mana lebih banyak pendidik PNS yang berjumlah 53 orang dan yang berstatus non PNS berjumlah 24 orang. Adapun pegawai tenaga kependidikan berjumlah 16 orang, yang berstatus 2 orang PNS dan 14 orang non PNS.

Pada tahun 2021/2022 jumlah peserta didik di MAN Pematangsiantar yaitu 360 peserta didik pada kelas X, 361 peserta didik pada kelas XI, dan 329 peserta didik pada kelas XII. Jika dihitung keseluruhan peserta didik berjumlah 1050 peserta didik.

Gedung madrasah terdiri atas bangunan gedung yang mendukung pelaksanaan pembelajaran di MAN Pematangsiantar seperti 29 ruang kelas, 1 perpustakaan, 6 laboratorium, 2 ruang keterampilan, 1 ruang kepala, 1 ruang TU, 1 Masjid, 1 ruang UKS, 1 ruang BK, dll.



STRUKTUR ORGANISASI MAN PEMATANGSIANTAR



Struktur organisasi sekolah berfungsi sebagai dasar penentu tentang tanggung jawab, aliran kerja atau informasi serta tugas-tugas yang dikelola setiap kedudukan yang ada di dalam organisasi. Kepala sekolah berfungsi sebagai *educator, manager, administrator, supervisor, leader, innovator* dan *motivator*. Pada bidang kesiswaan, wakil kepala kesiswaan mengatur pelaksanaan bimbingan dan konseling supaya berjalan dengan lancar. Kemudian guru bimbingan dan konseling menyusun program dan pelaksanaan bimbingan konseling dan mengkoordinasikan kepada wali kelas dalam rangka mengatasi masalah-masalah yang dihadapi oleh siswa, selanjutnya guru bimbingan dan konseling memberikan layanan dan bimbingan kepada siswa untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi, dan selanjutnya guru bimbingan konseling mengadakan penilaian, analisis, dan hasil evaluasi bimbingan konseling untuk menentukan kemajuan program dimasa datang.

Adapun peneliti pada penelitian ini akan menjawab pertanyaan pada fokus penelitian yaitu berkaitan dengan upaya guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi perilaku *fear of missing out* (fomo) pada siswa kecanduan media sosial. Temuan penelitian ini adalah pemaparan tentang hasil temuan-temuan yang peneliti peroleh dari observasi, wawancara, dan studi dokumentasi. Observasi diadakan dengan cara pengamatan secara langsung terhadap di MAN Pematangsiantar khususnya pada siswa. Selanjutnya, peneliti melakukan wawancara dengan mengadakan tanya-jawab secara langsung dan mendalam dengan beberapa informan yang terkait langsung dalam penelitian ini, wawancara adalah perbincangan yang menjadi sarana untuk mendapatkan informasi tentang sesuatu tujuan adanya penjelasan dan pemahaman. Hasil wawancara merupakan suatu laporan subjektif tentang sikap seseorang terhadap lingkungan dan dirinya sendiri, yakni: Siswa yang direkomendasikan oleh guru bimbingan dan konseling. Sebagai teknik pengumpulan data selanjutnya, peneliti mendokumentasikan kegiatan yang menyangkut topik penelitian.

Wawancara dilakukan terhadap peneliti dan informan. Ketika melakukan wawancara dengan subjek penelitian, peneliti mencoba berinteraksi dengan

menanyakan pertanyaan yang berkaitan dengan penelitian kepada subjek untuk mendapatkan informasi yang lebih akurat mengenai apa yang hendak diungkap dalam penelitian ini.

Untuk dapat mengetahui sejauh mana informasi yang diberikan oleh informan penelitian, peneliti menggunakan beberapa tahap, yaitu:

- a. Melakukan observasi langsung di MAN Pematangsiantar dengan mengamati para siswa/i yang aktif bermedia sosial.
- b. Menyusun daftar pertanyaan wawancara berdasarkan rumusan masalah yang akan ditanyakan informan.
- c. Melakukan dokumentasi dan wawancara langsung dengan informan yang ada di MAN Pematangsiantar.

Peneliti mengambil 6 informan dalam satu kelas yang banyak dan aktif bermedia sosial dan sesuai dengan kriteria penelitian. Dalam hal ini, peneliti diarahkan langsung dan dibantu oleh guru BK untuk mengambil informan yang sebelumnya sudah menjadi sasaran guru BK dalam kasus kecanduan bermedia sosial ini. Berikut adalah pemaparan hasil observasi, wawancara, dan studi dokumentasi yang diangkat peneliti.

1.1.1. Bentuk perilaku *fear of missing out* pada siswa kecanduan media sosial di MAN Pematangsiantar

Pada tanggal 24 Januari 2022 peneliti memulai observasi di MAN Pematangsiantar yang berfokus terhadap perilaku siswa yang cenderung aktif bermedia sosial. Maka dari hasil observasi dan pengamatan yang peneliti lakukan, peneliti menemukan bahwa terdapat bentuk-bentuk perilaku fomo pada siswa kecanduan media sosial di MAN Pematangsiantar, bentuk-bentuk perilaku tersebut adalah para siswa menggunakan media sosial dalam kategori setiap saat dalam mengakses media sosial dan siswa mengakses media sosial dengan durasi 3-5 jam dalam sehari. Kemudian bentuk lainnya adalah ketika mereka tidak membawa *smartphone* mereka merasa cemas karena tidak dapat

berkomunikasi dengan seseorang dan jika mereka tidak membuka *smartphone* maka dalam dirinya akan timbul perasaan ingin selalu mengeceknya. Kemudian, mereka merasa cemas jika teman-teman mereka bersenang-senang tanpa kehadiran individu tersebut. Dalam bentuk yang paling unik ketika mereka tidak membawa *handphone*, mereka merasa aneh karena tidak tahu harus berbuat apa.

Kemudian peneliti melanjutkan ke dalam wawancara tentang bentuk-bentuk fomo pada siswa kecanduan media sosial di MAN Pematangsiantar. Perilaku *fear of missing out* atau fomo adalah rasa takut merasa tertinggal karena tidak mengikuti aktivitas tertentu. Dari hasil wawancara siswa berinisial SD tentang apa yang dimaksud dengan *fear of missing out* atau fomo dan bentuk perilaku tersebut, maka siswa tersebut menjelaskan sebagai berikut:

“Sepengetahuan saya, itu termasuk tidak mau ketinggalan tren saat ini, kebanyakan remaja sering ikut-ikutan, apalagi kalau sudah lihat media sosial. Ada tren sedikit diikuti. Termasuk saya, saya kalau pegang *handphone* kadang sering lupa waktu, karena asik stalking media sosial hingga berjam-jam” (Wawancara dengan siswa inisial SD pada 14 Juni 2022).

Ketika siswa lain berinisial FZ ditanya mengenai perilaku *fear of missing out* atau fomo dan bentuknya dalam bermedia sosial, maka siswa tersebut menjelaskan:

“Saya tahu, saya sering dengar dan tahu dari artikel tentang fomo. Menurut saya fomo itu perasaan khawatir yang membuat diri kita menjadi kurang nyaman akibat tidak mengetahui sesuatu tertentu, contohnya seperti informasi yang sedang *up to date*. Apalagi selama pandemi ini, makin betah lama-lama main media sosial, karena sudah seperti kebutuhan, komunikasi sekarang juga harus pakai media sosial, seperti *Whatsapp*, *Instagram*, *Telegram*” (Wawancara pada siswa inisial FZ pada 14 Juni 2022).

Kemudian untuk menunjang informasi tambahan dari siswa-siswa di MAN Pematangsiantar, maka guru Bimbingan Konseling yaitu Ibu Tiara Septiani Siregar, S.Pd menjelaskan sebagai berikut:

“Tentu saya mengetahui, karena guru BK sekarang harus *update* dengan fenomena baru yang banyak dialami siswa-siswa. *Fear of*

missing out atau fomo yaitu sebuah fenomena dimana anak sekarang takut ketinggalan informasi maupun tren yang lagi viral di media sosial. Siswa sekarang banyak yang mengalami hal tersebut, mereka takut dibilang ketinggalan zaman karena gak ngikuti tren, contohnya tiap saat yang dicek hpnya, kumpul-kumpul pada pegang hp semua, aktif menggunakan media sosial, lebih peduli dunia maya daripada sekitar, selalu ingin tahu informasi orang lain, ini yang paling sering terjadi, kadang juga ada yang ansos, tapi di media sosial *update*” (Wawancara dengan guru BK pada 16 Juni 2022).

Dari wawancara di atas maka disimpulkan bahwa hasil jawaban siswa dan guru bimbingan konseling sebagai informasi kunci penyelesaian masalah dan menjadi titik terang bagi pemecahan permasalahan. *Fear of missing out* atau fomo merupakan hal yang banyak dialami remaja sekarang ini, yang disebabkan karena banyaknya waktu luang mereka, sehingga banyak hal yang dapat mempengaruhi mereka termasuk jarang peduli sekitar.

Bentuk-bentuk perilaku *fear of missing out* atau fomo dapat dilihat dari kegiatan siswa setiap harinya, guru bimbingan dan konseling selalu memantau dan memberikan asesmen sesuai dengan kebutuhan siswa tersebut dan sesuai dengan apa yang dialaminya. Bentuk-bentuk perilaku tersebut diungkapkan oleh ibu Hasfira Farha, S.Psi selaku guru bimbingan dan konseling, beliau mengungkapkan bahwa:

“Sepertinya lumayan banyak bentuk perilaku yang dialami siswa/i disini, karena fomo ini termasuk berhubungan erat dengan emosi dan perasaan seseorang yang terbentuk dari lingkungan, dimana dengan adanya *handphone* seseorang akan terus bergantung. Kehadiran fenomena baru seperti fomo ini dapat menghadirkan seseorang lebih cenderung memiliki kehidupan yang menarik di media sosial, dan akhirnya segala sesuatunya mereka posting. Karena tidak ingin merasa tertinggal pada akhirnya siswa/i mengunggah setiap aktivitas kehidupannya di media sosial, misalnya postingan liburan, makan, konser, apapun yang menurutnya menarik bahkan tidak luput dari eksploitasi untuk menjadi bahan postingan di media sosial. Jika mereka tidak memposting sesuatu di media sosial, maka mereka cenderung akan merasa ada yang kurang dalam aktivitasnya” (Wawancara guru BK pada 16 Juni 2022).

Kemudian untuk menunjang informasi tambahan dari guru bimbingan dan konseling di MAN Pematangsiantar, maka siswa berinisial AH merupakan siswa yang aktif menggunakan media sosial, ia memberi penjelasan sebagai berikut:

“Saya setiap hari buka media sosial, terus kalau komunikasi sama teman-teman harus lewat media sosial *WhatsApp*, *Instagram* gitu. Mungkin itu alasannya harus selalu buka media sosial. Supaya selalu terhubung sama orang lain, apalagi semenjak pandemi ini jarang keluar rumah, jadi waktunya dipakai untuk bermedia sosial karena gak ngapa-ngapain” (Wawancara dengan siswa inisial AH pada 15 Juni 2022).

Dari wawancara di atas, dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk perilaku *fear of missing out* atau fomo ini muncul karena dipengaruhi oleh emosi dan perasaan seseorang yang tidak dapat diekspresikan dalam lingkungan sekitar. Bentuk-bentuk perilaku ini muncul karena terlalu sering menggunakan *handphone* dalam jangka waktu lama dan tidak memiliki kegiatan yang melatih diri kita.

1.1.2. Faktor penyebab timbulnya perilaku *fear of missing out* pada siswa kecanduan media sosial

Pada tanggal 25 Januari 2022 peneliti melaksanakan observasi yang berfokus pada faktor penyebab timbulnya perilaku fomo pada siswa kecanduan media sosial, faktor penyebab yang peneliti temukan adalah penggunaan media sosial nyata dianggap sebagai kebutuhan dalam berkomunikasi. Namun faktor lain yaitu siswa tidak ingin ketinggalan informasi yang sedang terjadi dalam waktu tertentu, mereka tidak ingin ketinggalan zaman dengan apa yang sedang tren. Mereka menganggap jika tertinggal suatu tren maupun informasi tersebut maka akan muncul julukan “kudet”. Kemudian faktor lain yaitu dorongan dari lingkungan sekitar dan hanya ikut-ikutan saja. Dan faktor penyebab terbesarnya yaitu berasal dari media sosial, dimana media sosial mempunyai pengaruh besar terhadap kehidupan individu jika selalu mengikuti aktivitas yang berada di medsos tersebut.

Individu dapat dikatakan mengalami kecanduan media sosial ketika menunjukkan perilaku tertentu. Ada banyak faktor yang menyebabkan timbulnya perilaku *fear of missing out* atau fomo pada siswa kecanduan media sosial.

Selanjutnya, peneliti melanjutkan temuannya melalui wawancara yang dilakukan peneliti. Dari hasil wawancara dengan siswa berinisial NA selaku pengguna media sosial aktif tentang faktor penyebab timbulnya perilaku fomo, maka ia memaparkan sebagai berikut:

“Kalau aku gak bisa lepas dari media sosial ya kak, juju raja, selain informasi yang aku cari, hiburan utamaku juga di media sosial. Karena aku jarang nonton tv atau kumpul bareng teman-teman apalagi selama pandemi, jadi sosial media yang jadi pelarianku. Terus sosial media gak bakal membosankan karena kontennya selalu ganti-ganti, dan media sosial gak cuma buat liat informasi aja, tapi aku bisa *update* status juga” (Wawancara siswa inisial NA pada 17 Juni 2022).

Kemudian untuk menunjang informasi tambahan lainnya, siswa berinisial FA memaparkan sebagai berikut tentang faktor penyebab timbulnya perilaku fomo:

“Semua yang di sosial media itu menurut aku menarik, gak ada yang gak menarik jadi pengennya buka *handphone* terus. Apapun hal yang aku lihat di sosial media kaya nyata dan kelihatan gampang di tiru padahal aslinya enggak. Terus sosial media kan banyak pilihan, buka *Instagram* misalnya bisa lihat artis, lihat *took* baju, mainan, dan banyak yang lain”(Wawancara siswa inisial FA pada 17 Juni 2022).

Siswa berinisial SB juga memaparkan sebagai berikut tentang faktor penyebab fomo pada siswa kecanduan media sosial:

“Aku biasanya ngliaat konten orang-orang, kalau cari informasi biasanya pas di sekolah, buka *google*. Terus aku juga sering lihat-lihat artis luar. Kalau diluar kebutuhan biasanya untuk komunikasi aja yang buat aku buka media sosial terus. Kalau gak ada yang *nge-chat*, biasanya kau bales status mereka aja biar ada bahasan” (Wawancara siswa inisial SB pada 17 Juni 2022).

Kemudian untuk menunjang informasi tambahan dari para siswa, maka guru bimbingan konseling juga memaparkan faktor penyebab timbulnya *fear of missing out* atau fomo pada siswa kecanduan media sosial adalah sebagai berikut:

“Biasanya kak banyak penyebab anak-anak seringkali mengguankan media sosial dalam jangka waktu berlebih. Selain kebutuhan juga untuk kesenangan individu. Apalagi zaman sekarang makin banyak informasi yang harus kita ketahui, maka disitu timbullah rasa keingintahuan mereka. Yang paling sering terjadi sih biasanya nak-anak pada *kepo* dengan informasi orang lain ya, akhirnya berujung terus mencari tahu hal-hal yang sedang terjadi pada orang lain ataupun temannya melalui media sosial tersebut” (Wawancara guru BK pada 18 Juni 2022).

Dari hasil wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa hasil jawaban siswa dan guru bimbingan dan konseling sebagai informasi kunci berkesinambungan dengan hasil jawaban. Guru bimbingan konseling dan jawaban siswa tentang faktor penyebab fomo pada siswa kecanduan media sosial adalah banyak informasi media sosial yang harus diketahui dan timbul rasa keingintahuan untuk mencari setiap informasi *terupdate*. Faktor lain yaitu individu merasa ingin memiliki kesempatan lebih dalam berinteraksi dengan orang-orang dan juga tidak ingin ketinggalan informasi tentang orang tersebut. Hal ini dapat menyebabkan seseorang mengalami kecemasan.

1.1.3. Dampak yang ditimbulkan dari perilaku *fear of missing out* atau pada siswa kecanduan media sosial

Pada tanggal 25 Januari 2022 peneliti melaksanakan observasi di MAN Pematangsiantar, dan hasil dari observasi tersebut peneliti menemukan terdapat beberapa dampak yang ditimbulkan dari perilaku fomo yaitu individu menjadi tidak produktif atas kegiatannya, individu menjadi lebih berfokus pada media sosialnya daripada tugasnya sebagai pelajar, individu merasa gelisah jika *smartphone* nya kehabisan baterai dan

kuota data, selalu mengecek *smartphone* sebelum dan bangun tidur. Kemudian peneliti melanjutkan penelitian ke tahap wawancara pada para responden.

Dampak yang ditimbulkan dari perilaku *fear of missing out* media sosial pada siswa/i diantaranya adalah mengalami kecemasan jika tidak membuka media sosial. Hal ini dibuktikan dengan beberapa informan yang memiliki kebiasaan berlebihan dalam menggunakan media sosial, siswa berinisial FA memaparkan sebagai berikut:

“Kalau lagi main HP seperti lupa waktu gitu kak. Kadang lebih banyak diam di rumah main HP aktivitasnya di sosial media lebih seru. Karena aku jarang nonton televisi atau kumpu bareng teman-teman, jadi membuka sosial media pelarianku” (Wawancara siswa inisial FA pada 20 Juni 2022).

Siswi berinisial FZ juga menunjukkan bahwa ia mengalami kecemasan jika tidak membuka sosial media, ia memaparkan sebagai berikut:

“Kalau lagi kumpul sama teman-temanpun kita pada sibuk sama hp masing-masing, yang dibuka pasti sosmed, terus suka berbagi informasi aja. Tapi misalnya kalau gak buka sosial media rasanya sepi gitu”(Wawancara siswa inisial FZ pada 20 Juni 2022).

Dari hasil wawancara siswi berinisial SD, ia juga memiliki kecemasan terhadap sosial media, ia mengatakan bahwa:

“Tapi pernah sih, pas kehabisan kuota aku kaya panic, gak bisa buka sosial media gitu, rasanya hampa banget kak, mau buka selain media sosial gak menarik”(Wawancara siswa inisial SD pada 18 Juni 2022).

AH juga mengatakan bahwa:

“Waktu jam sekolah tahan gak buka sosial media karena tugas lagi numpuk, pekerjaan rumah juga lagi banyak, cuma kalau diluar jam sekolah harus banget buka sosial media, apalagi kalau seharian gak buka media sosial, gak bisa banget, uda kayak kebutuhan”(Wawancara siswa inisial AH pada 18 Juni 2022).

Kemudian SB juga mengalami kecemasan jika tidak membuka sosial media dan tidak terhubung dengan temannya di sosial media, ia mengatakan bahwa:

“Kalau gak buka sosial media rasanya ada yang kurang. Iya bener kak, kalau ketinggalan rasanya rugi” (Wawancara siswa inisial SB pada 20 Juni 2022).

Memiliki obsesi untuk terkenal di sosial media. Dampak dari seringnya siswa/i ini membuka sosial media ialah munculnya keinginan untuk terkenal di sosial media. FA juga mengatakan:

“Pernah punya keinginan untuk terkenal, malah akhir-akhir ini pengen sekali. Emang beda sih dulu waktu sibuk ke sekolah gak terlalu mikirin, tapi karena waktu pandemi itu sering buka sosial media, jadi banyak yang aku lihat, dan yang bikin aku tertarik itu aku jadi pengen kaya mereka yang terkenal”(Wawancara siswa inisial FA pada 20 Juni 2022).

NA juga mengatakan bahwa ia pernah memiliki keinginan untuk terkenal, ia mengatakan bahwa:

“Pernah. Tapi sadar diri karena belum bisa bikin konten yang bagus kaya mereka yang udah terkenal, tapi aku sering sih ngikutin mereka di sosial media”(Wawancara siswa inisial NA pada 20 Juni 2022).

FZ juga mengatakan hal yang sama:

“Kalau keinginan terkenal pernah, namanya kena efek sosial media. Kayaknya orang-orang gampang viral di sosial edia, jadi pengen aja kaya mereka, terus dapat uang tapi dalam hal positif”(Wawancara siswa inisial FZ pada 20 Juni 2022).

Lingkungan sekitar juga merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku *fear of missing out* sosial media. AH mengatakan bahwa:

“Walaupun saat ini aku gak main tiktok tapi aku sering lihat teman-temanku main tiktok kemungkinan aku bisa ikutan juga sih” (Wawancara siswa inisial AH pada 20 Juni 2022).

Dari pernyataannya, SD juga termasuk remaja yang mendapat pengaruh lingkungan sekitar dalam bermain sosial media, ia mengatakan bahwa:

“Mungkin sudah jadi sindrom, terus lingkungan sekitar mendukung juga kak, banyak teman yang suka ngajak bikin konten, jadi ikutan” (Wawancara siswa inisial SD pada 22 Juni 2022).

NA juga mengatakan bahwa ia tertarik bermain sosial media setelah melihat teman-temannya, ia juga mengatakan bahwa:

“Sekelas sering banget main tiktok, ngelihatnya seru banget, jadi ikutan juga” (Wawancara siswa inisial NA pada 22 Juni 2022).

Kemudian FZ mengungkapkan bahwa ia mudah terpengaruh jika teman dekatnya membicarakan sosial media, ia mengatakan bahwa:

“Tergantung teman dekat atau tidak. Kalau gak terlalu dekat paling terpengaruh, Cuma kalau benar-benar teman dekat ngikut juga” (Wawancara siswa inisial FZ pada 22 Juni 2022).

Durasi dalam penggunaan media sosial juga merupakan dampak dari timbulnya perilaku *fear of missing out*. Beberapa hasil wawancara ditemukan banyak informan yang mengakses media sosial dengan surasi yang cukup lama, bahkan mereka mengaku pada masa pandemi membuat mereka bebas menghabiskan waktu untuk mengakses media sosial dan melebihi batas wajar.

Siswa berinisial FZ mengatakan bahwa:

“Jadi kalau akses media sosial itu biasanya lama banget, paling sekali buka bisa 3-4 jam”.

SD juga menunjukkan perilaku yang sama:

“mungkin kalau seharian dihitung bisa lebih dari 10 jam deh, sekali akses kayaknya bisa 2-3 jam gitu”.

AH juga mengatakan:

“Sehari mungkin lebih dari 10 jam ya, buat sekali akses aja aku kadang bisa 3 jam-an, ya pasti lebih dari 10 jam dalam sehari. Terus selain itu, mungkin jam malam ya habis maghrib atau enggak pas mau tidur. Kadangkannya suka gak bisa tidur, jadi aku buka hp lihat sosial media gitu supaya ngantuk” (Wawancara siswa inisial AH 22 Juni 2022).

Kemudian SB juga menunjukkan hal yang sama mengenai durasi penggunaan sosial media yang tinggi. Ia mengatakan:

“lebih dari 5 jam sih ka. Alhamdulillah kuota da terus, di rumah juga kebetulan ada wifi, jadi bisa akses media sosial terus” (Wawancara siswa inisial SB pada 22 Juni 2022).

1.1.4. Upaya guru BK dalam mengatasi perilaku *fear of missing out* pada siswa kecanduan media sosial

Pada tanggal 26 Januari 2022, peneliti melakukan observasi di MAN Pematangsiantar yang berfokus pada guru BK. Peneliti menjelaskan bahwa ada 3 guru bimbingan konseling di MAN Pematangsiantar yang memiliki latar belakang pendidikan yang berbeda-beda, yaitu ibu Tiara, S.Pd yang berlatar belakang pendidikan bimbingan konseling di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, dalam hal ini ibu Tiara memegang peserta didik kelas XII.

Kemudian ada ibu Juniar Nasution, S.Pd, beliau berlatar belakang pendidikan Ekonomi dan bukan berasal dari BK, beliau memegang BK karena beliau dipercayai oleh kepala sekolah untuk menangani beberapa kasus di lingkungan MAN Pematangsiantar dan beliau berhasil dalam menyelesaikan kasus tersebut, maka dari itu beliau diamanahi oleh kepala sekolah untuk menjadi guru BK. Dan yang terakhir ibu Hasfira Farha, S.Psi, beliau berlatar belakang pendidikan psikologi di salah satu kampus swasta Sumatera Utara, beliau menjadi guru BK dikarenakan latar belakang pendidikannya yang dianggap selaras dengan BK.

Setelah menyajikan hasil dari dampak perilaku *fear of missing out* atau fomo pada siswa kecanduan media sosial di MAN Pematangsiantar,

selanjutnya disajikan hasil wawancara dengan informan dari pihak sekolah yaitu guru BK yang berada di sekolah yang sehari-harinya memang memantau perilaku siswa yang ada di sekolah tersebut.

Kepopuleran media sosial di kalangan para siswa telah memberikan dampak negatif terutama pada kecanduan media sosial. Karena dampak dari penggunaan media sosial yang berlebihan dapat merusak moral peserta didik dalam hal ini guru BK MAN Pematangsiantar pada saat diwawancarai menuturkan bahwa untuk mencegah hal-hal negatif telah dilakukan beberapa upaya seperti melakukan pengarahan penggunaan media sosial yang sebenarnya untuk usia remaja.

Langkah yang dilakukan oleh guru BK merupakan ajakan kerja sama dengan orangtua siswa, hal ini dimaksudkan kepada para orangtua agar lebih meningkatkan pengawasan kepada para remaja agar perilaku *fear of missing out* pada remaja kecanduan media sosial ini tidak sampai mengakibatkan tindakan yang melanggar adat istiadat, norma agama, dan hukum.

Berikut merupakan hasil wawancara dengan guru BK mengenai upaya guru BK dalam mengatasi perilaku *fear of missing out* atau fomo pada remaja kecanduan media sosial di MAN Pematangsiantar.

“Di MAN Pematangsiantar ini, sering diadakan operasi *handphone* dan atribut sekolah. karena disini peserta didik tidak dibenarkan membawa *handphone* ke sekolah ataupun mengakses media sosial di sekolah. selain itu upaya guru BK untuk mengatasi perilaku *fear of missing out* atau fomo ini dengan melakukan pemeriksaan *handphone* dan menyitanya apabila menggunakan hp yang berlebihan, karena pada dasarnya tidak dibenarkan menggunakan *handphone* saat jam pelajaran belum usai. Pemeriksaan hp tersebut meliputi hal-hal yang menjadi tontonan siswa, apakah yang mereka tonton layak atau tidak, dan juga artikel maupun media sosial yang mereka cari apakah menagrah kepada dampak yang negative atau dampak yang positif. Selain itu, upaya yang dilakukan guru BK untuk mengatasi hal tersebut, dengan memberi arahan kepada siswa/i, tentang situs yang layak untuk mereka singgahi. Kemudian mengarahkan mereka pada situs yang dapat membangun karakteristik diri mereka sendiri, sehingga mereka merupakan orang yang tidak merugi dalam penggunaan media sosial yang

semakin hari semakin canggih” (Wawancara guru BK pada 23 Juni 2022).

Dalam upaya mengatasi perilaku *fear of missing out* atau fomo pada siswa kecanduan media sosial pada siswa/i maka sebaiknya guru BK harus memiliki gagasan untuk melakukan pencegahan dari penggunaan sosial media. Ibu Tiara selaku guru BK memaparkan bahwa:

“Konsep pencegahan dampak dari penggunaan media sosial untuk siswa/i itu sederhana, pertama kita sebagai tokoh utama bagi siswa/i harus memberi contoh yang baik atau menjadi suri tauladan untuk siswa/i. Kalau kita tidak ingin siswa/i kita terlalu candu dengan penggunaan media sosial, ya kita sebagai guru harus bisa memosisikan diri saat menggunakan HP, khususnya dalam menggunakan media sosial” (Wawancara guru BK pada 23 Juni 2022).

Hal ini tampak jelas bahwa sebagai guru harus menjadi tokoh yang menjadi tauladan, kita memberi pengarahan bagi siswa/i untuk menggunakan media sosial pada hal-hal yang positif dan tidak terlalu sering menggunakannya, jika menggunakan sewajarnya dan sebaliknya kita harus memberi contoh yang sesuai apa yang kita arakan atau himbau.

Dari hasil wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa upaya guru BK dalam mengatasi perilaku *fear of missing out* atau fomo pada siswa kecanduan media sosial adalah memerlukan kerja sama dengan orang tua untuk senantiasa mengawasi para remaja dalam penggunaan media sosial yang berlebihan dan tidak mengarah pada hal-hal yang bisa merusak moral dan juga melanggar aturan agama.

Langkah-langkah dalam mengatasi dampak perilaku *fear of missing out* pada siswa kecanduan media sosial pada remaja dapat juga dilakukan dengan adanya pembiasaan dan pembentukan perilaku. Dengan adanya perilaku-perilaku yang telah dibiasakan siswa/i dapat memilih mana perilaku yang baik dan mana perilaku yang tidak sepatutnya dilakukan.

Berikut merupakan pemaparan dari guru BK MAN Pematangsiantar yaitu ibu Hasfira Farha, S.Psi mengenai upaya guru BK

dalam mengatasi perilaku *fear of missing out* pada siswa kecanduan media sosial, sebagai berikut:

“Sebenarnya siswa/i disini tidak diizinkan untuk membawa hp ke sekolah karena takut mengganggu aktivitas belajar siswa, tidak jarang ada peserta didik yang kedapatan membawa hp ke sekolah, guru akan langsung menyitanya jika mengakses hp di dalam proses belajar. Guru BK kan menyitanya dan mengecek isi hp tersebut apakah dalam proses belajar mereka mengakses media sosial atau tidak. Dan apakah siswa/i sering melihat hal-hal yang tidak layak atau tdk. Hp tersebut diberikan kepada wali kelas dan kemudian orang tua siswa yang mengambil dan diberikan pengarahan kepada guru BK” (Wawancara guru BK 23 Juni 2022).

Berdasarkan observasi, wawancara, dan studi dokumentasi, upaya guru BK di MAN Pematangsiantar dalam menjalankan tugasnya dengan baik, guru BK membuat program layanan untuk para peserta didik agar perkembangan peserta didik berjalan dengan optimal. Guru BK membuat layanan sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh para peserta didik. guru BK memberikan layanan dengan cara mengambil kesempatan pada jam-jam tertentu, karena belum adanya jam khusus untuk guru BK memberikan layanan. *Bentuk layanan yang diberikan pada peserta didik terdapat pada lampiran.*

Berdasarkan ungkapan guru BK di atas dapat disimpulkan bahwa untuk mengatasi perilaku *fear of missing out* pada siswa kecanduan media sosial adalah harus diberikannya banyak kegiatan untuk mengisi waktu luang siswa di luar sekolah maupun di sekolah, sehingga siswa/i tersebut tidak larut dalam kecanduan media sosial, kemudian kerja sama dengan orangtua siswa/i dalam mengawasi anak-anaknya dalam mengakses media sosial.

Langkah-langkah dalam pencegahan yang dilakukan dalam mengatasi perilaku *fear of missing out* pada siswa kecanduan media sosial yaitu dengan cara:

- a) Memberikan nasehat, pengawasan dan pendampingan yang maksimal baik di rumah, di lingkungan sekolah, maupun masyarakat.

- b) Mengadakan kegiatan-kegiatan positif seperti kegiatan keagamaan yang dilakukan setiap hari dengan tujuan agar peserta didik mempunyai kebiasaan yang baik dan terpuji.
 - c) Pelanggaran-pelanggaran yang terjadi pada siswa/i langsung diberikan hukuman sesuai dengan pelanggaran yang ada.
-

1.2. Pembahasan

Fear of missing out atau fomo merupakan kekhawatiran yang dialami ketika orang lain memiliki pengalaman yang lebih memuaskan atau berharga dan dicirikan dengan adanya dorongan untuk selalu terhubung dengan orang lain di media sosial. Ciri khusus tentang dampak fomo yaitu pertama, individu selalu mewajibkan diri untuk mengecek media sosial. Seorang fomo memiliki rutinitas untuk melihat media sosial milik orang lain. Ia merasa harus selalu *up to date* dengan apa yang sedang diperbincangkan, apa yang dilakukan, dan apa yang dipublikasikan di media sosial oleh pengguna lainnya. Kedua, individu selalu memaksa diri berpartisipasi dalam semua kegiatan. Mendatangi sebuah acara ataupun sebuah tempat perlombaan bagi seorang fomo yakni untuk meningkatkan harga dirinya melalui *posting* terkait dengan kegiatan yang diikutinya.

Pengidap fomo menunjukkan bahwa media sosial adalah panggung pertunjukan baginya guna memberikan kesan yang berbeda dan unik dibandingkan dengan pengguna lainnya. Individu selalu merasakan diri berkekurangan dan menginginkan sesuatu yang lebih. Fomo muncul salah satunya karena penggunaan media sosial yang berlebihan dikalangan masyarakat saat ini.

Dalam hal ini guru BK harus ikut andil dalam mengatasi perilaku fomo tersebut, supaya siswa/i tidak berlarut-larut dalam kecanduan media sosial. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang peneliti lakukan, dibawah ini adalah hasil analisis menurut peneliti.

1.2.1. Bentuk perilaku *fear of missing out* pada siswa kecanduan media sosial di MAN Pematangsiantar

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan studi dokumentasi, individu yang mengalami *fear of missing out* atau fomo merasa takut akan dicap ketinggalan zaman dan tidak gaul. Selain itu individu yang mengalami fomo beranggapan bahwa orang lain selalu bersenang-senang dan memiliki kehidupan yang jauh lebih baik daripada orang lain. Hal ini disebabkan karena mereka selalu terpaku dengan media sosial.

Fear of missing out ini muncul dikarenakan perkembangan teknologi yang cukup pesat sehingga memudahkan para siswa di MAN Pematangsiantar dengan mudah mengaksesnya. Berdasarkan hasil jawaban dari pertanyaan yang peneliti lakukan melalui wawancara, bentuk-bentuk fomo yaitu *hangout* di tempat yang estetik, tren terbaru media sosial, melihat *for your page* setiap harinya, paling gaul dan lain-lain.

Kondisi seperti ini banyak dialami pada kalangan remaja, terutama bagi yang aktif media sosial. Banyak orang yang berlomba-lomba untuk menjadi yang paling *update* informasi tertentu atau menunjukkan kesenangannya di media sosial. Kebanyakan siswa yang mengalami kondisi ini ialah seseorang yang mempunyai banyak waktu dan tidak memiliki kegiatan apapun untuk menghabiskan waktunya atau hanya karena mengikuti tren saja. Bentuk-bentuk perilaku fomo yang dialami para siswa bermacam-macam, banyak siswa yang mengatakan bahwa mereka tidak mau ketinggalan oleh tren di zaman sekarang ini yang tidak dapat dihindarkan, mulai dari kegiatan yang dilakukan oleh orang terkenal atau informasi yang sedang viral pada media sosial.

Hal ini senada dengan penelitian McGinnis (2004) yang menyebutkan bahwa bentuk fomo yang biasa dilakukan oleh remaja yaitu berusaha untuk terlihat paling gaul dan *update*. Para remaja tidak ingin ketinggalan tren, berita, atau apapun yang lagi ramai diperbincangkan.

Para siswa mengalami fomo ini berdasarkan terlalu sering mengakses media sosial dalam jangka waktu yang berlebihan, mereka

menganggap bahwa menggunakan media sosial setiap saat adalah suatu kebutuhan yang harus dipenuhi karena sudah terbiasa sejak awal, komunikasi pada zaman sekarang ini juga harus melalui media sosial. Hampir semua siswa mengatakan bahwa menggunakan media sosial merupakan suatu kebutuhan baik melalui *whatsapp*, *Instagram*, dll. Mereka mengatakan bahwa jika tidak mengakses media sosial mereka akan merasakan perasaan tidak puas atau khawatir dalam hari-harinya, mereka menganggap setengah hidupnya berada dalam dunia maya.

Merujuk pada hasil penelitian yang peneliti lakukan bahwa terdapat bentuk *fear of missing out* pada siswa kecanduan media sosial yang banyak terjadi, seseorang yang mengalami *fear of missing out* atau fomo memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah karena terus membandingkan hidupnya dengan orang lain. Peneliti menyimpulkan bentuk perilaku *fear of missing out* pada siswa kecanduan media sosial adalah sebagai berikut:

- a. Selalu mengecek *handphone*. Kebiasaan memegang *handphone* seakan suah tidak bisa dihilangkan, individu yang mengalami fomo akan selalu mengecek *handphone* tepat ketika bangun tidur bahkan saat bangun tidur seakan takut ketinggalan informasi apapun.
- b. Selalu ingin tahu kehidupan orang lain.
- c. Selalu ingin tahu gosip terbaru.
- d. Lebih peduli dengan media sosial daripada lingkungan sekitar, akibatnya individu ingin mendapat pengakuan di media sosial.
- e. Merasa cemas jika *handphone* kehabisan baterai karena tidak dapat menyelesaikan pesan atau panggilan yang sedang berlangsung melalui jejaring sosial.
- f. Mengeluarkan uang melebihi kemampuan dan membeli sesuatu dengan dalih agar tidak ketinggalan zaman.
- g. Selalu mengatakan iya, bahkan disaat sedang tidak ingin. Hal ini sering terjadi ketika seseorang tidak ingin ketinggalan apapun

sehingga selalu menerima setiap ajakan yang sebenarnya tidak menarik atau tidak perlu.

Phubbing adalah perilaku dari seseorang individu yang memperhatikan *smartphone* saat berbicara dengan orang lain, berurusan dengan *smartphone* dan menjauhkan diri dari komunikasi interpersonal. Salah satu indikasi seseorang berperilaku *phubbing* yakni dengan berpura-pura memberikan perhatian pada lawan bicara, namun pandangannya tertuju pada *smartphone*.

Remaja yang melakukan *phubbing* akan terus mengecek *smartphone*-nya walau sedang terlibat komunikasi dengan orang lain, sulit lepas dari penggunaan *smartphone*, tidak peduli dengan pembicaraan yang sedang berlangsung, berpura-pura mendengarkan tetapi matanya tertuju pada *smartphone*, terus menerus menggunakan *smartphone* disaat sedang berkomunikasi, mengabaikan lawan bicara, dan memberikan respon yang hanya sekedar basa-basi. Sedangkan remaja yang tidak melakukan *phubbing* cenderung akan lebih dapat mendengarkan dan memberikan perhatian pada lawan bicara, dapat memberikan respon secara timbal balik ketika lawan bicara membutuhkan saran dan ketika sedang berkomunikasi individu tersebut akan memilih untuk meletakkan *smartphone*-nya dan melakukan kontak mata dengan lawan bicara. Artinya, remaja yang tidak melakukan *phubbing* cenderung mampu mengendalikan penggunaan *smartphone* dan tetap memfokuskan perhatian dikala sedang berinteraksi dengan orang lain.

Salah satu penyebab utama dari perilaku *phubbing* ialah *fear of missing out* atau yang disingkat dengan istilah *fomo*. *Fomo* ini muncul karena adanya dorongan, keinginan hasrat dalam diri yang membuat seseorang menjadi merasa cemas dalam dirinya dan hilangnya control diri seseorang sehingga terus mengalami *fomo*.

Hal ini selaras dengan pendapat Saputri (2019) mengenai peran *fear of missing out* (*fomo*) terhadap kecanduan media sosial pada remaja diketahui bahwa *fomo* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap

kecanduan media sosial pada remaja. Hal tersebut diduga sejalan dengan penelitian ini bahwa fomo yang ada pada remaja memiliki kontribusi terhadap perilaku *phubbing* hal ini dapat diamati dari perilaku yang dimunculkan oleh remaja tersebut. Kemudian penelitian lain yang dilakukan oleh Al-Saggaf dan O'Donnell (2019) di Australia mengenai *The Role Of State Boredom, State Of Fear Of Missing Out And State Loneliness In State Phubbing* yang melibatkan 325 responden membuktikan dan menunjukkan bahwa apabila fomo tinggi maka *phubbing* pun tinggi. Dengan kata lain, individu yang memiliki perasaan takut, khawatir, cemas dan gelisah akan kehilangan kesempatan untuk mengetahui informasi tentang orang lain atau teman sebayanya, maka cenderung melakukan *phubbing*.

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan, maka bentuk-bentuk perilaku *fear of missing out* pada siswa kecanduan media hal ini sesuai dengan pendapat yang dinyatakan oleh kemkeu djkn yang meriset tentang perilaku ini bahwasannya salah satu penyebab perilaku ini adalah media sosial. Seseorang yang mengalami fomo memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah karena terus membandingkan kehidupannya dengan orang lain dan cenderung mengakses media sosial dalam jangka waktu yang relatif lama (DJKN, 2021). Perilaku fomo ini jika dibiarkan dapat memicu perasaan khawatir hingga kegelisahan. Individu yang mengalami fomo ini jika tidak terpenuhi keinginannya, maka individu tersebut akan menyalurkannya melalui internet atau media sosial.

1.2.2. Faktor penyebab timbulnya perilaku *fear of missing out* pada siswa kecanduan media sosial di MAN Pematangsiantar

Berdasarkan hasil observasi serta wawancara peneliti, penyebab timbulnya *fear of missing out* pada siswa kecanduan media sosial dapat disebabkan oleh berbagai macam faktor. Saat ini hamper seluruh kegiatan dapat dilakukan secara *online*, mulai dari berbelanja, kegiatan belajar mengajar dan masih banyak lagi. Fomo diartikan sebagai kekhawatiran

individu saat melihat orang lain memiliki pengalaman lebih berharga dan memuaskan.

Berdasarkan hasil jawaban dari pertanyaan peneliti melalui wawancara faktor-faktor penyebab fomo pada siswa kecanduan media sosial di MAN Pematangsiantar yaitu keterbukaan informasi yang ada di media sosial, topik yang tersebar melalui hashtag, dan banyaknya dorongan untuk mengetahui informasi. Kemudian peneliti menemukan penyebab utama terjadinya fomo adalah tidak mampu mengelola waktu luang yang ada dan tidak dimanfaatkan segenap sebaik-baiknya.

Hal ini senada dengan penelitian Siti Nuriyah (2022) yang menyebutkan ketidakmampuan remaja mengelola waktu luang dan memilih untuk mengakses media sosial dan timbulnya rasa ingin bahkan harus membuka media sosial walaupun tidak ada kepentingan,.

Faktor lainnya penyebab individu mengalami perilaku tersebut adalah untuk mencari hiburan dan kesenangan melalui media sosial yang berupa konten-konten komedi. Remaja sebagai salah satu pengguna media sosial yang masih belum mampu memilih aktivitas media sosial yang bermanfaat. Individu cenderung mudah terpengaruh terhadap kehidupan sosial yang ada di media sosial, tanpa memikirkan dampak positif dan dampak negative yang ditimbulkan dalam aktivitasnya. Sehingga yang ada dalam pikiran mereka adalah media sosial.

Kemudian, individu gemar mencari informasi. Informasi tersebut dapat berupa informasi tentang pendidikan dan informasi yang sedang *update* di media sosial. Kebanyakan remaja mencari informasi tentang sesuatu yang sedang *viral*, individu akan merasa puas ketika mengetahui informasinya diketahui. Remaja saat ini memanfaatkan media sosial untuk memenuhi kebutuhan psikologisnya dalam meng*update* informasi tentang idolanya atau seseorang yang dianggap penting oleh individu tersebut. Kebanyakan dari remaja beranggapan bahwa semakin aktif dirinya di media, maka individu akan semakin dianggap keren dan gaul. Sedangkan

remaja yang tidak memiliki media sosial biasanya dianggap ketinggalan zaman.

Adapun faktor lainnya yaitu individu tersebut tidak mampu mengelola waktu luang dan lebih memilih untuk mengakses media sosial. Hal ini yang membuat individu tidak menjalani kehidupan secara maksimal dan tidak produktif. Kemudian individu memiliki rasa ingin selalu terhubung dengan oranglain melalui media sosial dan kurangnya komunikasi secara langsung dengan lingkungan sekitarnya dan membuat individu tersebut menjadi seseorang yang anti sosial.

Media sosial menjadikan kehidupan saat ini semakin terbuka dengan cara memamerkan apa yang sedang terjadi saat ini. Laman media sosial selalu dibanjiri dengan pembaharuan informasi yang *real time*, obrolan terhangat, dan gambar maupun video terbaru. Keterbukaan informasi saat ini mengubah kultur budaya masyarakat yang bersifat privasi menjadi budaya yang lebih terbuka.

Kemudian faktor keinginan untuk terhubung dengan orang lain. Kebutuhan individu untuk merasakan perasaan tergabung dalam kelompok tertentu. Kondisi seperti ini, merasa individu ingin memiliki keinginan yang lebih dalam berinteraksi dengan orang-orang yang dianggap penting dan terus mengembangkan kompetensi sosialnya. Apabila kebutuhan psikologis akan keinginan ini tidak terpenuhi maka dapat menyebabkan individu merasa cemas dan mencoba mencari tahu pengalaman dan apa yang dilakukan orang lain, salah satunya melalui media sosial.

Intensitas penggunaan media sosial yang cukup tinggi serta kemudahan dalam mengakses media sosial ini juga dirasakan kepada individu yang mengalami perilaku *fear of missing out*. Karena akses dalam membuka media sosial sangat mudah dan hanya membutuhkan data seluler saja, maka individu akan dengan mudah menghabiskan waktunya di media sosial dan dapat menimbulkan rasa ingin, bahkan harus membuka media sosial walaupun tidak ada kepentingan. Faktor yang mempengaruhi perilaku fomo ini dapat berdasarkan faktor internal maupun eksternal.

Pada hasil penelitian di atas, hal tersebut sesuai dengan pendapat Decy dan Ryan (2000: 5) yang menyatakan bahwa faktor kecenderungan fomo berasal dorongan luar maupun dari dalam diri siswa. faktor dari dalam diri individu memiliki dorongan untuk berkompetisi agar memenuhi kebutuhan maupun kepuasan diri individu. Kemudian faktor eksternal memicu timbulnya fomo disebabkan karena media online yang menjadi kebutuhan individu agar terus terhubung di media sosial dan mengikuti tren tertentu, adapun karena pengaruh teman sebaya juga mendorong individu untuk aktif dalam penggunaan teknologi yang maju sehingga secara tidak langsung membawa dampak individu menjadi pecandu internet.

1.2.3. Dampak yang ditimbulkan dari perilaku *fear of missing out* atau fomo pada siswa kecanduan media sosial di MAN Pematangsiantar

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan di MAN Pematangsiantar terdapat beberapa dampak yang ditimbulkan oleh para remaja yang mengalami fomo tersebut. Dan tidak dapat dipungkiri, teknologi semakin maju dan berkembang, banyak jejaring yang dapat diakses dengan mudahnya bahkan dengan hanya duduk saja sudah mendapatkan informasi yang begitu banyak.

Kemudian berdasarkan hasil jawaban dari pertanyaan peneliti melalui wawancara peneliti menemukan beberapa dampak yang dialami siswa MAN Pematangsiantar yaitu ketergantungan pada *smartphone*, rendahnya tingkat kepuasan individu, keadaan sosial yang membosankan, dan lain-lain.

Hal ini senada dengan penelitian Nicho (2019: 134) yang menyebutkan bahwa dampak yang ditimbulkan dari fomo yaitu seseorang yang mengalami fomo memiliki kepuasan hidup lebih rendah dikarenakan selalu membandingkan kehidupannya dengan orang lain disekitarnya, para

remaja yang mengalami fomo cenderung memiliki kehidupan yang membosankan dan merasa kesepian.

Tingkat fomo yang tinggi dapat menimbulkan masalah karena individu cenderung selalu mengecek akun media sosialnya untuk melihat apa saja yang dilakukan orang lain, sehingga individu tersebut rela mengabaikan aktivitasnya sendiri. Keseringan mengakses media sosial mengakibatkan perubahan signifikan dalam pola interaksi secara langsung antar individu. Perilaku *fear of missing out* atau fomo ini akan cenderung negatif apabila tidak ditangani. Disisi lain fomo adalah sebagai konsep psikologis yang paling lekat dengan kesalahan penggunaan telepon pintar serta media sosial yang berlebih. Penggunaan media sosial yang berlebih dan tidak ada batasan mengakibatkan ketergantungan.

Dampak negatif yang timbul biasanya adalah individu selalu membuat panggung pertunjukan sendiri. Kecenderungan terjadi karena kurangnya komunikasi di dunia nyata dan membuat dirinya merasa terasing, sehingga memungkinkan individu tersebut tampil dalam media sosial, seperti *update* status atau mengunggah profil. Inilah salah satu yang memunculkan keinginan seseorang untuk membuat panggung pertunjukan sendiri di media sosial.

Sama halnya dengan media sosial yang menawarkan hal-hal yang banyak orang tidak tahu, sifatnya berasal dari berbagai arah sehingga individu dapat mengekspresikan dirinya sesuai dengan keinginannya sendiri. Berbagai fitur yang ditawarkan dan kecanggihanteknologi, sosial media banyak digunakan untuk tempat mengekspresikan diri sebagai bentuk *update* dan mencari pengakuan di media sosial bahwa ia juga terlibat di dalamnya. Namun, sesuatu yang berlebihan akan memunculkan kecenderungan sikap yang tidak baik, terutama kondisi psikologis remaja yang belum stabil.

Individu selalu memaksa diri berpartisipasi dalam semua kegiatan. Fomo mengakibatkan semua orang yang merasa perlu untuk terjun secara langsung dalam diskusi *online* dan menjaga hubungan dengan orang lain

tanpa terkecuali. Para siswa mengatakan bahwa media sosial merupakan tempat penghilang rasa bosan. Mereka merasa harus *update* informasi tentang orang mereka gemari. Bahkan kebanyakan dari mereka mengaku secara langsung ingin terkenal. Obsesi mereka tersebut membuatnya harus sekaku membuka media sosial untuk mencari apa yang sedang trend di kalangan *millennial* saat ini. Keinginan untuk terkenal merupakan hal sangat normal dan manusiawi, namun dalam hal ini jika sudah menjadi suatu obsesi akan berdampak pada timbulnya *fear of missing out*.

Dampak lain dari fomo adalah menjadi anti sosial, interaksi sosialnya menjadi berkurang karena aktivitas berkomunikasi banyak dilakukan di media sosial. Karena anti sosial menimbulkan berkurangnya sopan santun karena gaya komunikasi di media sosial yang menawarkan kesetaraan. Seperti yang diungkapkan oleh Deden Daradjat bahwa media sosial adalah media yang super instan, media yang dapat digunakan dimanapun dan kapanpun, kemudian menawarkan kesetaraan artinya tidak ada strata sosial. Sehingga tidak ada superioritas dan imperior atau yang merasa rendah, artinya semua sama tidak ada struktur sosial.

Penggunaan sosial media sangat berkaitan dengan intensitas penggunaan individu dalam berkomunikasi secara virtual. Hal ini jika dibiarkan akan membentuk kebiasaan yang disebut ketergantungan. Ketergantungan jika individu tidak mengakses media sosial maka individu akan merasakan kegelisahan, kegelisahan dan kekhawatiran itu yang memunculkan perilaku *fear of missing out*. Seperti yang dialami para siswa, mereka mengatakan bahwa sangat bergantung pada media sosial, selain informasi media sosial juga sebagai hiburan. Menurut mereka media sosial tidak pernah membosankan karena selalu menampilkan konten yang beragam.

Banyak dampak negatif yang diakibatkan dari perilaku *fear of missing out* ini yaitu munculnya perilaku negatif karena telalu sering melihat postingan foto maupun video liburan orang lain dan individu tersebut merasa khawatir di dalam dirinya dan dapat membuat seseorang

menjadi lebih mudah stres dan terobsesi untuk mempertahankan harga dirinya di media sosial. Seseorang yang mengalami perilaku fomo memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih rendah karena selalu membandingkan diri dengan orang lain dan menjadi tidak percaya diri karena merasa hidupnya tidak sempurna, hal tersebut membuat individu merasa rendah hati. Adapun dampak yang paling berpengaruh bagi kehidupannya yaitu seseorang yang mengalami fomo akibat penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu produktivitas, seseorang menjadi lupa diri dan seakan-akan memiliki dunia sendiri karena selalu fokus pada ponselnya dimana saja dan kapan saja, hal ini membuat seseorang sulit berkonsentrasi saat belajar, sehingga produktivitas kegiatannya.

Hal ini sesuai dengan pendapat Przybylski, Murayama, DeHaan & Gladwell (2013: 1841) bahwasannya seseorang yang mengalami fomo memiliki perasaan khawatir yang dialami seseorang bahwa orang lain sedang melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada dirinya, dimana perasaan tersebut dipicu oleh pembaharuan ataupun aktivitas orang lain di media sosial.

1.2.4. Upaya guru BK dalam mengatasi perilaku *fear of missing out* atau fomo pada siswa kecanduan media sosial di MAN Pematangsiantar

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan di MAN Pematangsiantar, peneliti melakukan wawancara kepada guru BK yang bertanggungjawab dalam menangani kasus yang ada di sekolah tersebut. Peneliti memberikan pertanyaan mendalam kepada guru BK agar peneliti mengetahui dengan pasti upaya apa yang dilakukan guru BK untuk mengatasi permasalahan yang dialami siswa MAN Pematangsiantar.

Kemudian berdasarkan hasil jawaban dari pertanyaan guru BK melalui wawancara, guru BK melakukan berbagai cara maupun pemahaman kepada siswa agar mengurangi penggunaan media sosial

secara berlebihan, karena akan memberikan dampak negatif jika siswa tidak menggunakannya dengan tepat. Guru BK senantiasa memantau perilaku siswa di sekolah dan memberikan tindakan jika perilaku tersebut melanggar peraturan sekolah. Guru BK di MAN Pematangsiantar mengatasi perilaku tersebut dengan cara melakukan konseling individu kepada siswa. Hal ini senada dengan pendapat Wiyono (2017) bahwa konseling individu efektif dilakukan karena dapat merubah perilakunya menjadi lebih baik.

Dari hasil analisis peneliti upaya guru BK dalam mengatasi perilaku *fear of missing out* atau fomo pada siswa kecanduan media sosial adalah dengan cara memberikan contoh yang baik kepada para siswa dalam penggunaan media sosial, selain itu guru BK juga memberikan layanan informasi dalam rangka pencegahan penggunaan media sosial yang berlebih. Guru BK juga menggunakan layanan konseling dalam mengatasi permasalahan seperti penggunaan media sosial *tik tok*, *Instagram*, dan lain sebagainya yang dapat mengganggu proses belajar dan menjadikan siswa tidak fokus dalam menerima ilmu yang disampaikan oleh guru.

Layanan informasi yang dimaksud adalah memberikan penjelasan atau pengertian tentang bagaimana menjadi pribadi yang baik dan bisa menyeimbangkan bakat dan potensi yang ada dalam diri siswa, sedangkan layanan konseling guna memberikan pemahaman yang lebih khusus agar siswa tersebut dapat keluar dari masalah yang mereka hadapi serta guru BK juga berperan dalam pembiasaan dan pembentukan perilaku. Dengan adanya perilaku-perilaku yang dibiasakan siswa dapat memilih mana perilaku yang baik dan mana perilaku yang tidak sepatasnya dilakukan.

Sama halnya menurut Corey (2013: 32) menyatakan bahwa peran guru BK maupun konselor adalah membantu klien menyadari kekuatan-kekuatan atau potensi mereka sendiri, menemukan hal-hal apa yang merintanginya mereka menemukan potensi tersebut, dan memperjelas pribadi seperti apa yang mereka harapkan, dan membantu konseli untuk dapat

mengatasi masalah dialaminya. Dalam hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa upaya guru BK adalah membantu peserta didik dalam mengatasi permasalahan yang muncul yang terjadi pada peserta didik sehingga siswa tersebut dapat mengatasi masalahnya sendiri.

Kemudian, kendala guru BK dalam mengatasi permasalahan perilaku *fear of missing out* pada siswa kecanduan media sosial adalah masih banyak siswa yang belum memahami peraturan dan penggunaan media sosial tanpa menghiraukan peraturan yang ada. Siswa merasa bisa menyembunyikan apa yang mereka lakukan selama jam istirahat atau waktu luang saat di sekolah dan beberapa siswa lain juga tidak bisa bekerja sama dengan guru BK untuk bisa saling menginformasikan jika temannya melakukan pelanggaran.

Berdasarkan pendapat peneliti kendala ini terjadi karena siswa merasa hal ini wajar dan mereka merasa senang sehingga sama-sama tidak ada yang melaporkan ke guru BK agar tidak ada peneguran atau sanksi yang diberikan guru kepada siswa yang melanggarnya.

Dari hasil wawancara peneliti dengan guru BK terdapat upaya guru BK dalam mengatasi perilaku *fear of missing out* atau fomo pada siswa kecanduan media sosial adalah guru BK memerlukan kerja sama dengan orang tua siswa untuk senantiasa mengawasi para remaja dalam penggunaan media sosial agar tidak mengarah pada hal-hal yang bisa merusak moral dan juga melanggar aturan agama, tentunya orang tua sangat berperan penting terhadap perilaku remaja karena mereka orang pertama yang harus mengetahui anaknya dalam memilih dan bertindak as yang telah diberikan orang tua kepada anaknya.