

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar belakang penelitian

Keberadaan *smartphone* pada zaman ini banyak orang untuk tetap aktif di berbagai media sosial seperti *Instagram*, *WhatsApp*, *Line*, *Facebook*, *Twitter*, *Ssnapchat*, dan *Youtube* yang membuat individu berkompetisi untuk menjadi terlihat. Dalam penelitian Ayas dan Mehmet (2007) ditemukan dampak signifikan antara kecanduan internet dan tingkat depresi serta kesendirian. Korelasi yang terbatas terlihat antara kecanduan internet dan *self-esteem*. Hasil penelitiannya menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan internet semakin besar kemungkinan individu mengalami depresi dan kesendirian. Selain itu dalam perkembangan klasifikasi gangguan penggunaan internet muncul gejala baru seperti *Fear of missing out (Fomo)*, yang diartikan sebagai ketakutan kehilangan momen berharga yang mungkin dihadiri oleh individu atau kelompok lain.

Fenomena ketakutan akan ketinggalan (*Fomo*) mencirikan dorongan untuk terus terlibat dalam aktivitas *Online* individu. Menurut Abel (2016), sebagian orang mengalami gejala seperti obsesi terhadap status dan postingan teman di media sosial serta slalu berkeinginan untuk berbagi dan memperlihatkan dalam setiap kegiatan yang terlihat di akun mereka. Komunikasi yang mudah baik dalam partisipasi aktif maupun pasif dapat menjadi pemicu terjadinya ketergantungan pada media sosial (Sheldon, 2018).

Keberadaan *syndrom* ini mendorong manusia menuju pada kebutuhan akan telekomunikasi. Seseorang yang mengalami perasaan kekurangan percaya diri, penghinaan, dan depresi karena takut akan penilaian orang lain. Kecemasan ketinggalan ini dapat menciptakan lingkungan di mana individu merasa terus-menerus berkompetisi dengan prestasi dan kehidupan yang tampaknya lebih baik dari orang lain memperdalam perasaan ketidakpuasan dan kecemasan (Ekasriwayu, 2022).

Penggunaan media sosial sebagai salah satu pemicu *Fomo* menjadi semakin signifikan seiring berkembangnya teknologi. Dalam era ini, kita mampu dengan mudah mengakses jutaan informasi contohnya melalui *Instagram* sebuah aplikasi yang sangat digemari dengan pengguna global. *Instagram* memberikan fitur-fitur yang mendukung unggahan video/foto, termasuk fitur *Instastory* penuh dengan momen rutin seseorang. Sebagai penonton kita slalu membandingkan kehidupan dengan orang lain yang terlihat lebih menyenangkan atau bahagia memicu perasaan cemas akibat dorongan untuk selalu terlibat dan bersaing dalam narasi yang ditampilkan oleh para pengguna media sosial (Santa Regita, 2020).

Menurut *VeryWellMind*, perasaan *Fomo* bisa dialami oleh individu dari segala jenis kelamin dan rentang usia. Seseorang yang terkena *Fomo* memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah karena terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain. Jika perasaan *Fomo* dibiarkan tanpa penanganan dampak negatifnya bisa mencakup kelelahan, stres, depresi bahkan gangguan tidur. Sensasi ini juga mampu menciptakan ketidakpuasan terhadap pencapaian kepemilikan seseorang membuatnya merasa tidak pernah cukup dalam meraih prestasi atau memiliki barang-barang tertentu (Kircaburun & Griffiths, 2018).

Fomo yaitu seseorang yang merasa cemas atau khawatir karena tidak bisa mengikuti atau mengetahui apa yang terjadi di sekitarnya. Khususnya di kalangan siswa SMP, *Fomo* dapat mempengaruhi kualitas proses pembelajarannya sehingga menyebabkan mereka lebih fokus pada media sosial dibandingkan proses pembelajaran di kelas. Di era digital, media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dalam kehidupan pelajar.

Mereka menggunakan media sosial untuk berbagi informasi, terhubung dengan teman dan mengikuti berita yang sedang *trend*. Namun penggunaan media sosial secara intensif dapat mengubah perilaku siswa dan meningkatkan kecenderungan *Fomo*. Siswa dengan *Fomo* cenderung memantau aktivitas teman dan kenalannya di media sosial sehingga menyebabkan mereka merasa cemas jika tidak dapat mengikuti atau memantau apa yang terjadi di sekitarnya.

Keadaan ini dapat mempengaruhi gaya belajar siswa. Siswa dengan *Fomo* seringkali menghabiskan waktu belajarnya dengan melihat-lihat media sosial daripada fokus pada materi pelajaran. Hal ini dapat berdampak pada proses belajar mereka, sehingga kurang efisien dalam memahami dan menerapkan konsep yang dipelajari. Selain itu, *Fomo* juga dapat mempengaruhi sifat hubungan siswa, membuat mereka kurang efektif dalam berinteraksi dengan teman dan kenalan.

Di SMPN 4 Cileunyi Kabupaten Bandung, fenomena *Fomo* terlihat jelas pada siswa mereka cenderung membawa ponsel ke sekolah dan menggunakan media sosial selama jam pelajaran yang dapat mengalihkan perhatian mereka dan mengganggu kemampuan mereka untuk fokus pada materi pembelajaran. Dan juga cenderung melakukan keputusan impulsif seperti membuang waktu belajar untuk pergi ke acara atau ijin untuk keluar kelas bertemu teman sebayanya hanya untuk melakukan hal-hal yang tidak berkepentingan dan yang tidak direncanakan, hanya untuk tidak ketinggalan sesuatu yang mungkin menarik. Hal ini dapat berdampak pada proses belajar mereka sehingga kurang efisien dalam memahami dan menerapkan konsep yang dipelajari.

Fenomena *Fomo* atau rasa takut tertinggal sedang marak di kalangan siswa, dipicu oleh penggunaan media sosial yang berlebihan dan paparan terhadap kehidupan orang lain yang terlihat sempurna. Dampak Negatif *Fomo* dapat mengganggu kesejahteraan mental dan emosional siswa menimbulkan kecemasan, ketidakpuasan dan rasa iri. Selain itu, *Fomo* juga berdampak negatif pada prestasi akademik karena mengganggu konsentrasi dan motivasi belajar. Faktor Penyebab salah satunya ialah Paparan terus menerus terhadap konten media sosial yang menampilkan kehidupan ideal (*Wang et al*, 2019).

Remaja dalam fase menuju dewasa menunjukkan rasa ingin tahu besar terhadap kehidupan sekitarnya dan berbagi pengalaman dengan teman-teman. Aktivitas bersama seperti pergi ke pesta, makan bersama atau sekedar jalan-jalan menjadi cara mereka memperoleh keakraban dan kegembiraan dalam menjalin relasi. Dalam proses ini, kebutuhan untuk diterima oleh teman atau kelompok sangat kuat sehingga pandangan dari teman menjadi faktor penting dalam kehidupan remaja bahkan lebih dari pandangan orang tua (*Alex sovur*, 2003).

Dalam Hal ini upaya untuk mengatasi perilaku *Fomo* yaitu dengan menerapkan nilai-nilai qanaah sehingga seseorang dapat lebih fokus pada kebahagiaan dalam kesederhanaan hidup mereka. Karena qanaah berarti merasa cukup dengan apa yang telah Allah SWT berikan atau menerima apa adanya sehingga muncul berkah dan rasa mensyukurinya meskipun sedikit yang diperoleh. Rezeki yang diperoleh secara halal tetapi hasilnya tidak mencukupi, tidak menjadikan hatinya terdorong untuk menambah dengan cara yang diharamkan dan juga tidak meminta-minta kepada orang lain (Nasharuddin, 2015).

Rasa cukup terhadap diri sendiri bisa menjadi landasan positif untuk pengembangan diri merupakan kecukupan diri dalam meraih keinginan dan memenuhi kebutuhan yang sejalan dengan nilai-nilai pribadi dapat menjadi pendorong motivasi yang sehat. Sementara memahami kecukupan diri tetaplah terbuka terhadap pembelajaran dan peningkatan sehingga potensi dan kemampuan yang dimiliki dapat diaktualisasikan secara optimal (Muhammad Husain Fadhullah, 1995).

Qanaah merupakan pilar utama dalam membentuk keseimbangan kehidupan. Sifat ini bukan hanya sekadar sikap terhadap harta dan kenikmatan tetapi juga sebuah perjalanan hidup yang menciptakan harmoni lahir dan batin. Melalui penerimaan ikhlas terhadap segala yang diberikan seseorang dapat merasakan kekayaan dalam kesederhanaan. Dalam kitab *Ihya ulumuddin* karya Al-Ghazali bahwa dengan memahami segala sesuatu adalah takdir dari Allah SWT seseorang dapat menjalani hidup tanpa terlalu terikat pada materi atau pencapaian duniawi. Hal ini membawa dampak positif pada kesehatan mental, mengurangi kecenderungan serakah dan mengarahkan fokus pada nilai-nilai kekal yang lebih bermakna.

Qanaah adalah obat yang paling kuat untuk menghindari segala keraguan dengan cara berusaha dan meyakini takdir agar tidak ada mara bahaya yang datang kita tidak bimbang ketika mendapat untung kita tidak khawatir ketika rugi. Siapa yang tidak merasa qanaah berarti tidak percaya pada takdir, tidak memiliki kesabaran, pikirannya kacau, mudah tersinggung, menyusahkan dan

ketika mendapat keberuntungan cepat sombong. Dia lari dari apa yang dia takuti namun apa yang dia takuti berdiri di depan pintu seperti halnya orang yang takut mengingat sesuatu yang diingatnya, semakin dia berusaha melupakan kenangan itu semakin kokoh ia berdiri dalam ruang matanya. Banyak orang yang menjadi gila ketika jatuh miskin hingga berakhir di rumah sakit banyak yang bunuh diri karena putus asa karena tidak ada jalan yang terbuka bagi mereka (Hamka, 2015).

Menjalani kehidupan dengan qanaah seseorang akan merasakan kebahagiaan di tengah tantangan. Hal ini karena ia selalu berada di bawah petunjuk Allah SWT. Meskipun mungkin secara materi ia berada dalam kondisi sederhana namun batinnya sangat kaya. Meski orang lain mungkin melihatnya banyak menghadapi kesulitan, baginya ia selalu merasa dalam keadaan lapang dan mudah. Oleh karena itu, individu yang hidup dengan qanaah selalu merasakan ketenangan dan kebahagiaan (Sulaiman al-Kumayi, 2013).

Tanggung jawab atau konflik yang dihadapi dengan ketakwaan kepada Allah SWT dengan bersikap sikap qanaah dan ridha menjadi landasan utama yang membawa dampak positif pada kesejahteraan mental dan emosional. Keridhaan terhadap keputusan Allah SWT menciptakan ketenangan batin yang melibatkan penerimaan dan kesungguhan dalam menghadapi segala situasi. Dalam hal ini sikap qanaah dengan Ridha membantu seseorang untuk tidak mudah merasa stress, seseorang dapat meresapi hikmah di balik setiap cobaan mengubah sudut pandang stres menjadi kesempatan untuk bertumbuh dan mendekatkan diri kepada Allah (Ali, 2014).

Berdasarkan paparan dari fenomena diatas, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan qanaah dengan *fear of missing out (Fomo)* pada siswa kelas 8 SMPN 4 Cileunyi Kabupaten Bandung.