

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan manusia tidak lepas dari segala hal yang berhubungan dengan internet dikarenakan perkembangan dunia yang semakin maju. Hampir semua aktivitas yang dilakukan oleh manusia baik secara individu maupun kelompok selalu berhubungan dengan internet seperti melakukan hobi, gaya hidup, sarana belajar, serta komunikasi yang saat ini lebih banyak dilakukan secara virtual. Seiring dengan perkembangan internet manusia hanya menemukan fasilitas yang menghubungkan mereka untuk saling berkomunikasi, berpikir, dan bekerja sebagai masyarakat yang hidup di dunia digital atau sering disebut sebagai masyarakat digital. Perkembangan internet ini meluas ke berbagai sektor kehidupan secara cepat tanpa batas ruang dan waktu sehingga memicu semakin meningkatnya penggunaan internet itu sendiri. Menurut data yang disajikan oleh Asosiasi Pengguna Jasa Internet Indonesia (APJII). Mayoritas kontribusi pengguna internet di Indonesia berasal dari kelompok individu yang berusia 19-34 tahun yang menyumbang sekitar 34,40 persen dari total pengguna tersebut. Generasi Z teridentifikasi sebagai kelompok terbesar dalam kategori usia tersebut. (APJII: 2024)

Menurut Tapscott generasi zilenial adalah kelompok manusia yang lahir pada tahun 1998 sampai 2009. Generasi Zilenial adalah generasi yang menggunakan teknologi. Sejak kecil, mereka telah mulai mengenal internet dan

sosial media. Generasi Zilenial telah terbiasa dengan dunia media sosial sejak kecil. Mereka lahir ketika teknologi menguasai dunia, sehingga disebut sebagai generasi internet atau *iGeneration*. (Putra, 2016: 130)

Media sosial menjadi alat ekspresi diri bagi Generasi Zilenial, yang dapat berupa gambar, pesan, atau cerita. Semakin aktif mereka di media sosial, semakin mereka terlihat populer dan terkini di antara teman-teman sebaya mereka. Sebaliknya, remaja yang tidak terbiasa dengan teknologi dianggap ketinggalan zaman dan kurang berpengalaman. Media sosial seakan menghilangkan batasan ruang dan waktu bagi remaja dalam berinteraksi sosial. Dalam lingkungan media sosial, tidak ada batasan geografis atau waktu, yang memungkinkan komunikasi kapan saja dan di mana saja. Tidak dapat disangkal bahwa jejaring sosial memiliki pengaruh yang signifikan dalam hidup seseorang, baik positif maupun negatif. (Zeva, dkk, 2023: 4)

Kemudahan dalam melihat aktivitas orang lain di platform media sosial dapat menjadi faktor yang memicu meningkatnya resiko distress pada sebagian individu yang aktif bermedia sosial. Salah satu bentuk *distress* yang mungkin muncul adalah kecemasan akan ketinggalan yang dikenal dengan istilah *Fear Of Missing Out* (FOMO). Menurut J. Walter Thompson, *Fear Of Missing Out* (FOMO) merujuk pada keadaan psikologis individu yang mengalami kegelisahan dan ketakutan. Kondisi ini ditandai dengan keyakinan bahwa mereka tertinggal karena orang lain di dunia maya sedang melakukan atau mengalami sesuatu yang lebih baik dan lebih menyenangkan daripada apa yang mereka lakukan atau miliki saat ini. (Berry, C.T & Wong, M.Y, 2020: 2)

Fear Of Missing Out (FOMO) memiliki dampak signifikan. Salah satunya adalah dapat menyebabkan seseorang kehilangan koneksi dengan identitas dirinya. Saat berada di tengah-tengah orang lain, individu yang mengalami *Fear Of Missing Out (FOMO)* cenderung merasa terasing dan lebih memilih untuk menghabiskan waktu dengan memeriksa dan mengamati aktivitas yang dibagikan oleh orang lain di platform media sosial. Melalui media sosial, individu dapat dengan mudah mengetahui kegiatan orang lain, mendorong mereka untuk terus-menerus memantau dan membandingkan aktivitas orang lain dengan yang mereka lakukan sendiri.

Menurut Weinstein et. al semakin lama individu menghabiskan waktu di media sosial, semakin besar kemungkinan mereka untuk membandingkan diri dengan orang lain. Hal ini dapat menyebabkan timbulnya perasaan iri, kecemasan, kehilangan kepercayaan diri, kesepian, serta stres dan depresi. (Lianto, et al., 2022: 2) Menurut Przybylski et al. individu yang terkena dampaknya mungkin merasakan kepuasan sementara dan pemuasan mood, namun akan memiliki tingkat kepuasan hidup yang rendah dalam kehidupan nyata. Mereka juga menyatakan bahwa *Fear Of Missing Out (FOMO)* dapat menjadi risiko, mendorong individu untuk berperilaku irasional guna mengatasi rasa takut ketinggalan. Dampak negatif dari *Fear Of Missing Out (FOMO)* pada remaja mencakup masalah identitas diri, perasaan iri, pandangan negatif terhadap diri sendiri, kesepian, dan perasaan terpinggirkan. (Akbar, et al., 2019: 39)

Salah satu contoh kasus yang disebabkan oleh *Fear Of Missing Out* (FOMO) adalah maraknya penggunaan pinjol oleh para muda mudi di RI. Seperti yang dikutip dari media pemberitaan online CNBC Indonesia dalam artikel berita yang berjudul Gara-Gara FOMO, BI Checking Anak Muda RI Jadi Jelek. Artikel ini menjelaskan bahwa fenomena *Fear Of Missing Out* (FOMO) sedang mempengaruhi anak muda di Indonesia, mendorong mereka untuk menggunakan pinjaman *online* demi mengikuti tren terbaru tanpa mempertimbangkan kemampuan ekonomi atau daya beli. Kurangnya edukasi mengenai pinjol membuat banyak anak muda terjerat utang yang sulit dibayarkan. Salah satu dampak negatifnya adalah merusak skor *BI Checking*, yang akan menyulitkan mereka dalam mendapatkan pekerjaan, beasiswa, atau kredit pinjaman rumah (KPR). Beberapa kasus ekstrim bahkan melibatkan tindakan kriminal, seperti pembunuhan mahasiswa UI pada Agustus tahun 2023, yang terkait dengan masalah utang pinjol. Profil penunggak utang pinjol didominasi oleh Generasi Zileniallilenial dan Milenial, mendorong Otoritas Jasa Keuangan (OJK) untuk mempertimbangkan pembangunan pusat data *fintech lending* guna memonitor keuangan dan kredit pinjaman *online* (pinjol).

Di tingkat regional, di Jawa Barat, sekitar 85,52 persen masyarakat menggunakan internet untuk mengakses media sosial, berdasarkan data Asosiasi Jasa Pengguna Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2024. Maraknya penggunaan media sosial seperti *YouTube* oleh para remaja di Jawa Barat tentunya memberikan dampak bagi para penggunanya. Dampak tersebut adalah munculnya perasaan ingin dikenal di sosial media. Tak jarang untuk mencapai

tujuan tersebut para remaja akhirnya melakukan kegiatan-kegiatan negatif yang berujung pada kehancuran citra diri mereka sendiri. Salah satu contohnya adalah kasus yang terjadi di Jawa Barat adalah kasus Ferdian Paleka yang sempat viral di tahun 2020 lalu.

Dikutip dari media berita CNN Indonesia dalam artikel yang berjudul Ferdian Paleka Bikin Prank Sampah demi Tambah Subscriber, Ferdian Paleka melakukan prank kepada seorang waria dengan seolah-olah memberikan satu dus berisi paket sembako padahal isinya adalah sampah dan batu, setelah melakukan prank tersebut ia mengunggah videonya ke *Youtube* dan segera mendapatkan kecaman dari publik. Ia menjelaskan bahwa *prank* tersebut bertujuan untuk menambah subscriber *Youtube* Nya. Pada akhirnya ia dijatuhi hukuman penjara selama 1 tahun.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *Fear Of Missing Out* (FOMO) merupakan permasalahan yang nyata dan banyak dialami oleh Generasi Zilenial. Pada tahun 2023 Generasi Zilenial dipastikan sedang berusia 15-24 tahun atau sedang dalam fase peralihan dari remaja ke dewasa awal. Artinya, sebagian dari mereka sedang menempuh pendidikan di Sekolah Menengah Akhir (SMA). Generasi Z yang masih sekolah cenderung lebih rentan mengalami *Fear Of Missing Out* (FOMO) karena mereka masih dalam tahap peralihan dari remaja ke dewasa awal. Mereka sedang intens mencari jati diri sehingga mereka punya tingkat kepedulian yang lebih pada orang lain. Mereka cenderung memperhatikan dan membandingkan orang lain dengan diri mereka sendiri. Hal ini tidak hanya mereka lakukan di dunia nyata tetapi juga

media sosial, dimana sebagaimana yang kita ketahui tidak semua hal yang ada di sosial media benar adanya sehingga bisa saja ada beberapa hal yang negatif namun dianggap keren oleh para remaja dan akhirnya mereka mengadopsi hal negatif yang bisa saja membuat mereka merasakan kecemasan.

Untuk itu perlu adanya satu sistem penjaga dalam diri remaja untuk bisa membatasi diri mereka agar bisa memilah dan memilih mana hal yang perlu diikuti dan mana yang tidak. Sistem penjagaan tersebut bisa dihadirkan dengan melatih regulasi diri para remaja itu sendiri.

Baumeister (dalam De Ridder & De Wit, 2008: 3) menyatakan bahwa keefektifan *Self Regulation* merupakan aspek penting dalam kehidupan seseorang untuk beradaptasi. Apabila remaja dapat melakukan *Self Regulation* dengan baik, maka remaja akan dapat mengarahkan dirinya untuk bisa berinteraksi dan beradaptasi dengan baik tanpa adanya kecemasan yang dialami. Sebaliknya, apabila remaja memiliki tingkat *Self Regulation* yang rendah, maka remaja akan merasa rendah diri dan mengalami kecemasan pada saat ingin berinteraksi dan beradaptasi.

Menurut Marzano aspek *Self Regulation* meliputi mengontrol pemikiran diri, menyusun rencana, memanfaatkan sumber daya yang ada, menanggapi umpan balik, dan refleksi diri. (Idris, 2018: 181). Apabila seorang remaja bisa menerapkan aspek-aspek tersebut maka akan besar kemungkinan remaja tersebut terhindar dari perilaku *Fear Of Missing Out* (FOMO).

Berdasarkan konsekuensi negatif yang telah dijelaskan sebelumnya mengenai *Fear Of Missing Out* (FOMO), *Self Regulation* dianggap sebagai

aspek yang sangat penting untuk mengatasi masalah tersebut. Oleh karena itu, diperlukan sarana yang dapat memfasilitasi peningkatan *Self Regulation* pada remaja, dan salah satu sarana tersebut yang berada di lingkungan terdekat mereka, selain keluarga, adalah pendidikan sekolah. Sekolah dianggap sebagai suatu tempat yang memiliki kapabilitas untuk memfasilitasi peserta didik dan membimbing mereka dalam pengembangan kemampuan, kecerdasan, dan keterampilan. Dalam upaya mencapai tujuan pendidikan yang mengarahkan peserta didik menuju pencapaian prestasi belajar optimal, diperlukan pembinaan yang dilakukan secara terkoordinasi, sistematis, dan terarah.

Penting untuk dicatat bahwa tujuan pendidikan ini mencakup pengembangan potensi peserta didik secara optimal dan terpadu, mencakup dimensi spiritual, pengetahuan, perkembangan kepribadian, akhlak mulia, dan peningkatan keterampilan. Hubungan ini secara langsung terkait dengan peran pendidikan dalam meningkatkan *Self Regulation* pada remaja. Meningkatkan keterampilan *Self Regulation* pada siswa merupakan cara yang tepat dalam mengeksplorasi proses yang terkait dengan pengendalian diri remaja untuk mencapai perkembangan yang lebih baik. Salah satu layanan di sekolah yang terbukti efektif dalam upaya meningkatkan *Self Regulation* pada remaja adalah layanan bimbingan dan konseling.

Bimbingan dan konseling mempunyai beberapa fungsi, seperti pemahaman, pencegahan, pengentasan, pemeliharaan, dan pengembangan (Syafaruddin, et al., 2019: 20). Oleh karena itu, pelayanan bimbingan dan konseling yang tersedia di lingkungan sekolah memegang peran penting dalam

perkembangan pribadi siswa, termasuk memberikan dukungan kepada mereka dalam mengatur diri. Hal ini menunjukkan bahwa bimbingan dan konseling berperan sebagai wadah yang dapat mendukung peningkatan regulasi emosi siswa. Salah satu jenis konseling yang diakui sebagai efektif dalam meningkatkan regulasi emosi adalah konseling kelompok. (Noviawati, et al., 2015: 185)

Konseling kelompok merupakan suatu inisiatif untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan konseli atau anggota kelompok. Tujuannya adalah memberikan bantuan dalam konteks kelompok, baik sebagai tindakan pencegahan maupun penyembuhan. Dengan adanya konseling kelompok, anggota kelompok diharapkan dapat meraih perubahan sesuai dengan minat dan keinginan pribadinya. Prayitno mendefinisikan konseling kelompok sebagai layanan berkelompok yang membantu anggota kelompok mengatasi masalahnya melalui dinamika kelompok. Dari beberapa definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah upaya bantuan kepada konseli atau anggota kelompok untuk membimbing, mengarahkan, dan mengatasi masalah mereka dalam konteks kelompok. Lalu konseling kelompok islami adalah kegiatan konseling kelompok yang dilakukan dengan menambahkan aspek-aspek keagamaan islam di dalamnya.

Tujuan konseling kelompok mencakup beberapa aspek, diantaranya adalah kemampuan anggota kelompok untuk mengubah perilaku yang tidak tepat dengan mengadopsi perilaku baru yang positif. Selain itu, proses konseling kelompok juga memberikan peluang kepada anggota kelompok

untuk belajar membuat keputusan, di mana mereka dapat mengambil inisiatif dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Tujuan lainnya melibatkan pengembangan keterampilan anggota kelompok dalam mencegah timbulnya masalah, serta memfasilitasi perkembangan aspek sosial dengan mendorong interaksi antar anggota kelompok untuk meningkatkan keterampilan bersosialisasi. (Yandri, et al., 2022: 511)

Setelah melakukan observasi dan wawancara awal dengan para guru di SMA Manggala, peneliti menemukan bahwa fenomena *Fear Of Missing Out* (FOMO) ternyata menjadi permasalahan yang cukup signifikan di kalangan siswa. Guru-guru menyampaikan bahwa banyak siswa terlihat cemas dan khawatir jika mereka merasa tidak ikut serta dalam kegiatan atau informasi yang sedang tren di kalangan teman-teman mereka. Hal ini tampaknya berdampak pada kesejahteraan emosional dan psikososial siswa, serta mempengaruhi konsentrasi dan kinerja akademis mereka. Kemudian untuk lebih memperjelas bahwa terdapat fenomena *Fear Of Missing Out* (FOMO) yang dialami oleh siswa SMA Manggala penulis melaksanakan penyebaran Daftar Cek Masalah (DCM) yang terdiri dari 9 pernyataan yang mengarah pada indikator-indikator FOMO melalui formulir Google Form kepada 15 siswa di SMA Manggala sebagai sampel awal.

Hasil penyebaran DCM menunjukkan bahwa 15 siswa mengalami sebanyak 6 sampai 8 dari 9 pernyataan yang terdapat dalam Daftar Cek Masalah (DCM). Hasil ini mengindikasikan bahwa masalah FOMO (*Fear Of Missing Out*) menjadi permasalahan yang cukup signifikan di kalangan siswa

di sekolah tersebut. Kemudian penelitian lanjutan melalui wawancara dilakukan pada salah satu pengisi angket DCM tersebut. Wawancara tambahan dilakukan untuk mengetahui secara pasti mengenai bentuk FOMO yang dialami oleh siswa tersebut. R yang merupakan seorang siswi kelas 8 menyatakan bahwa ia mengalami FOMO dalam bentuk keborosan. Ia menerangkan bahwa ia memiliki hutang yang lumayan banyak kepada teman-temannya. R seringkali membeli barang-barang yang viral di Tik-Tok seperti *Skincare, Make-Up, Baju*, dan barang-barang lain saat ini digandrungi oleh para remaja. Meskipun teman-temannya tidak memiliki masalah dengan itu karena R ini selalu membayar hutangnya tepat waktu, namun tidak dapat dipungkiri bahwa R lumayan kesulitan untuk membayar hutangnya tersebut.

Adanya sejumlah besar siswa yang merespons positif terhadap indikator *Fear Of Missing Out* (FOMO) menunjukkan perlunya perhatian dan intervensi lebih lanjut dalam mengatasi dampak psikologis dan sosial yang mungkin timbul akibat kecemasan tersebut. Langkah-langkah yang lebih lanjut dapat diambil untuk memberikan pemahaman dan dukungan kepada siswa agar dapat mengelola perasaan *Fear Of Missing Out* (FOMO) dengan lebih efektif yaitu dengan melakukan konseling kelompok islami untuk meningkatkan *Self Regulation* siswa tersebut.

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah diuraikan diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh *Self Regulation* melalui Konseling Kelompok Islami dalam Mengatasi *Fear Of Missing Out* (FOMO) di Kalangan Generasi Z (Penelitian Pada Siswa Di SMA

Manggala, Desa Maruyung, Kecamatan Pacet, Kabupaten Bandung). Alasan penelitian ini dilakukan karena ketertarikan penulis terhadap pentingnya *Self Regulation* sebagai mekanisme pengaturan diri, khususnya melalui konseling kelompok Islami untuk mengatasi *Fear Of Missing Out* (FOMO). Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman lebih mendalam tentang pengaruh regulasi diri melalui pendekatan konseling kelompok Islami terhadap siswa generasi Z, dengan harapan mampu memberikan kontribusi terhadap pemahaman dan pengelolaan *Fear Of Missing Out* (FOMO) dalam konteks pendidikan di SMA Manggala.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Berapa persen tingkat *Self Regulation* pada siswa di SMA Manggala?
2. Berapa persen tingkat *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada siswa di SMA. Manggala?
3. Adakah pengaruh *Self Regulation* melalui konseling kelompok islami terhadap perilaku FOMO (*Fear Of Missing Out*) di kalangan generasi Z di SMA Manggala?

C. Tujuan Penelitian

Setelah dijelaskan mengenai latar belakang dan rumusan masalah dari penelitian ini, maka tujuan penelitian adalah untuk:

1. Menganalisis tingkat *Self Regulation* pada siswa di SMA Manggala

2. Menganalisis tingkat *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada siswa di SMA Manggala.
3. Menganalisis pengaruh *Self Regulation* melalui konseling kelompok islami terhadap perilaku FOMO (*Fear Of Missing Out*) di kalangan generasi Z di SMA Manggala.

D. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan yang telah dirumuskan di atas, adapun beberapa manfaat penelitian ini sebagai berikut:

1. Secara Akademis

Manfaat penelitian ini secara teoritis dapat dimanfaatkan untuk memperluas kajian keilmuan mengenai fenomena *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada kalangan Generasi Z. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi atau pengetahuan mengenai pengaruh *Self Regulation* melalui Konseling Kelompok Islami pada perilaku *Fear Of Missing Out* (FOMO) di kalangan Generasi Z.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan sekolah mengenai pengaruh peningkatan *Self Regulation* dengan menggunakan metode konseling kelompok islami terhadap *Fear Of Missing Out* (FOMO) yang dirasakan oleh siswa di SMA Manggala.

- b. Bagi Perguruan Tinggi

Penelitian ini dapat memberikan referensi tambahan untuk diberikan pada mahasiswa khususnya mengenai pengaruh *Self Regulation* terhadap perilaku *Fear Of Missing Out* (FOMO) di kalangan Generasi Z.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan bahan referensi untuk para peneliti lain yang tertarik mengenai Perilaku *Fear Of Missing Out* (FOMO).

E. Kerangka Pemikiran

Berdasarkan data yang dirilis oleh Asosiasi Pengguna Jasa Internet Indonesia (APJII), terungkap bahwa pengguna internet di Indonesia pada umumnya berasal dari kalangan usia muda, terutama individu yang berusia antara 19 hingga 34 tahun. Proporsi mereka mencapai sekitar 34,40 persen dari total pengguna internet di negara ini, menandakan dominasi signifikan dalam pemanfaatan teknologi digital. Analisis demografis ini juga mengidentifikasi Generasi Z sebagai kelompok terbesar dalam kategori usia tersebut.

Namun, seiring dengan meningkatnya keterlibatan dalam platform media sosial di kalangan masyarakat, terbuka pula potensi peningkatan risiko distress psikologis. Kemudahan melihat aktivitas orang lain secara online dapat memicu perasaan ketidaknyamanan dan kecemasan, terutama dalam konteks *Fear Of Missing Out* (FOMO). Fenomena ini merujuk pada kekhawatiran individu untuk ketinggalan informasi atau pengalaman yang sedang terjadi di lingkaran sosial mereka.

Przybylski, Murayama, Dehaan, dan Gladwell mendefinisikan FOMO sebagai kekhawatiran yang meresap saat seseorang merasa bahwa orang lain sedang mengalami pengalaman yang lebih memuaskan atau berharga, dan ditandai oleh dorongan untuk terus terhubung dengan orang lain. Dalam pemahaman FOMO, Przybylski, et al., (2013: 1841) mengacu pada Teori Penentuan Diri (*Self-Determination Theory* atau SDT) yang dikembangkan oleh Deci dan Ryan (1985).

Pendefinisian *Fear Of Missing Out* (FOMO) oleh Przybylski merujuk pada *Self Determination Theory* (SDT), yang menggambarkan bahwa FOMO muncul karena kekurangan dalam memenuhi kebutuhan dasar psikologis saat menggunakan media seperti internet. Menurut Tekeng (2016: 89), *Self Determination Theory* adalah suatu teori humanistik yang terkait dengan motivasi dan kesejahteraan. Teori ini mengasumsikan bahwa semua individu memiliki kecenderungan untuk berkembang intrinsik seperti motivasi, rasa ingin tahu, dan kebutuhan dasar psikologis yang menjadi dasar bagi keterlibatan individu dalam kehidupan sehari-harinya.

Kebutuhan dasar psikologis, seperti yang dijelaskan oleh Reeve (dalam Tekeng, 2016: 89), menjadi sumber motivasi intrinsik proaktif yang melekat pada individu dan mendorong mereka untuk mencari pengalaman baru, menghadapi tantangan optimal, melatih dan meningkatkan kemampuan, serta mengeksplorasi dan belajar. Oleh karena itu, menurut hasil penelitian Przybylski dkk, *Fear Of Missing Out* (FOMO) terbentuk karena ketidakpuasan

dalam memenuhi kebutuhan dasar psikologis, khususnya dalam aspek competence, autonomy dan relatedness. (Pryzbylski, et al., 2013: 1844)

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *Fear Of Missing Out* (FOMO) merupakan tantangan nyata yang banyak dialami oleh Generasi Z. Tahun 2023, Generasi Z berada dalam rentang usia 15-24 tahun, mengalami fase transisi dari remaja ke dewasa awal, khususnya bagi mereka yang masih bersekolah di Sekolah Menengah Akhir (SMA). Mereka, yang masih dalam fase peralihan ini, cenderung lebih rentan terhadap *Fear Of Missing Out* (FOMO) karena sedang aktif mencari identitas dan memiliki tingkat kepedulian yang tinggi terhadap orang lain. Mereka melakukan perbandingan dengan orang lain, baik dalam kehidupan nyata maupun di media sosial, di mana tidak semua informasi yang ada benar adanya. Oleh karena itu, perlu adanya sistem pengawasan internal pada diri remaja untuk membantu mereka memilah informasi dan memilih apa yang perlu diikuti serta apa yang tidak.

Menurut teori yang dikemukakan oleh Baumeister, kemampuan regulasi diri yang baik terutama pada remaja dapat menjadi kunci untuk menghadapi tantangan emosional yang muncul, salah satunya adalah *Fear Of Missing Out* (FOMO). Dengan kemampuan ini, remaja dapat lebih efektif berinteraksi dan beradaptasi tanpa mengalami kecemasan. Sebaliknya, rendahnya tingkat regulasi diri dapat menyebabkan rasa rendah diri dan kecemasan saat berinteraksi dan beradaptasi. (De Ridder & De Wit, 2008: 3)

Menurut Marzano indikator regulasi diri mencakup kontrol pemikiran, perencanaan, pemanfaatan sumber daya, tanggapan terhadap umpan balik, dan

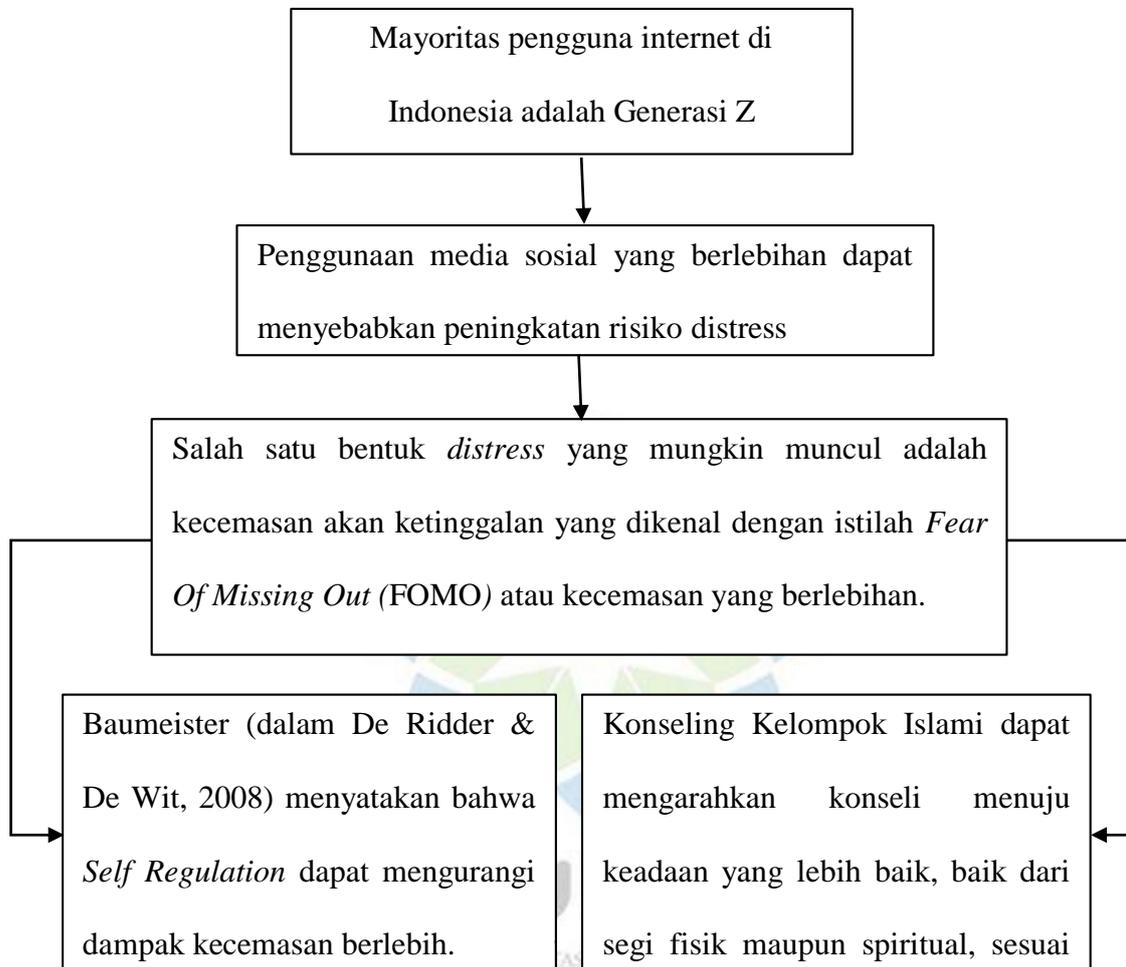
refleksi diri (Idris, 2018:181). Apabila remaja mampu mengimplementasikan indikator-indikator ini, kemungkinan besar mereka dapat menghindari perilaku *Fear Of Missing Out* (FOMO). Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya pelatihan regulasi diri pada remaja untuk membantu mereka mengarahkan perilaku dan interaksi mereka secara positif tanpa terjebak dalam kecemasan akibat *Fear Of Missing Out* (FOMO).

Oleh karena itu, dalam menghadapi dinamika psikologis yang terkait dengan penggunaan media sosial, para remaja memerlukan suatu kegiatan yang dapat membantu mereka melatih regulasi diri dan emosi. Berhubung para remaja lebih banyak menghabiskan waktunya di sekolah, maka tempat yang paling tepat untuk melatih regulasi diri para remaja adalah di sekolah. Layanan sekolah yang biasa dilakukan untuk mengatasi permasalahan siswa adalah layanan bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan dan konseling ini terdiri dari dua program, yaitu program bimbingan dan program konseling.

Dalam permasalahan *Fear Of Missing Out* (FOMO) ini layanan konseling adalah layanan yang paling tepat diterapkan pada para remaja yang memiliki permasalahan *Fear Of Missing Out* (FOMO). Layanan konseling bisa dilakukan secara individu dan kelompok. Tohirin (2007: 179) menyatakan bahwa pelayanan konseling kelompok melibatkan sejumlah peserta (konseli) yang tergabung dalam suatu kelompok, dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Layanan konseling kelompok dirancang untuk memanfaatkan dinamika kelompok agar dapat membahas berbagai aspek yang berkontribusi pada pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu

(konseli) yang menjadi peserta layanan tersebut. Dalam konseling kelompok, setiap anggota kelompok memiliki kesempatan untuk membahas masalah pribadi yang mereka alami. Diskusi mengenai masalah pribadi dilakukan melalui atmosfer dinamis dan konstruktif yang melibatkan partisipasi semua anggota kelompok, dengan konselor sebagai pemimpin kelompok yang memberikan bimbingan.

Salah satu pendekatan yang diakui efektif untuk meningkatkan regulasi emosi adalah melalui konseling kelompok (Noviawati 2015: 185). Pendekatan ini tidak hanya memberikan dukungan individu tetapi juga menciptakan ruang aman di mana siswa dapat berbagi pengalaman, meresapi perspektif yang berbeda, dan memperoleh keterampilan coping yang lebih baik dalam mengelola tekanan sosial dan psikologis yang mungkin muncul dari penggunaan media sosial. Kemudian Adhiputra (2017:24) menyatakan bahwa pelayanan konseling kelompok Islami adalah suatu bentuk pelayanan konseling Islam yang diadakan dalam konteks kelompok. Konseling kelompok dalam perspektif Islam merupakan kegiatan yang melibatkan pemberian nasihat, masukan, atau arahan dari individu yang berpengalaman, bijaksana, dan menjadi contoh (*uswah*) kepada sejumlah orang. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengarahkan peserta konseling kelompok islami menuju keadaan yang lebih baik, baik dari segi fisik maupun spiritual, sesuai dengan ajaran *Al-quran* dan *Hadis*.

Gambar 1.1*Kerangka Berpikir***F. Hipotesis Penelitian**

Ditinjau berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan sebelumnya,

maka dapat dirumuskan hipotesis penelitiannya yaitu "*Self Regulation* Melalui Konseling Kelompok Islami Berpengaruh Positif Terhadap Perilaku *Fear Of Missing Out* (FOMO) di kalangan Generasi Z" dan secara statistiknya sebagai berikut:

H0: Tidak terdapat pengaruh antara *Self Regulation* terhadap perilaku *Fear Of Missing Out* (FOMO) di Kalangan Generasi Z

H1: Terdapat pengaruh antara *Self Regulation* terhadap perilaku *Fear Of Missing Out* (FOMO) di Kalangan Generasi Z

G. Langkah-langkah Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penulis memilih lokasi penelitian di SMA. Manggala yang berlokasi di Desa Maruyung, Kecamatan Pacet, Kabupaten Bandung. Siswa yang ada di sekolah ini berjumlah 283. Alasan penulis memilih sekolah SMA Manggala ini adalah karena setelah observasi dan wawancara awal dengan guru-guru di SMA Manggala, peneliti menemukan bahwa fenomena *Fear Of Missing Out* (FOMO) menjadi permasalahan signifikan di kalangan siswa. Guru-guru menyampaikan bahwa banyak siswa terlihat cemas dan khawatir jika tidak ikut serta dalam kegiatan atau informasi yang sedang tren di kalangan teman-teman mereka. Dampaknya melibatkan kesejahteraan emosional dan psikososial siswa, yang mungkin berpengaruh pada konsentrasi dan kinerja akademis mereka. Untuk memperjelas fenomena FOMO di kalangan siswa SMA Manggala, penulis melakukan penyebaran Daftar Cek Masalah (DCM) dengan 9 pernyataan melalui formulir *Google Form* kepada 15 siswa sebagai sampel awal. Hasil menunjukkan bahwa 15 siswa mengalami 6-8 dari 9 pernyataan, menandakan bahwa masalah ini signifikan di sekolah tersebut. Dengan respons positif sejumlah besar siswa terhadap indikator *Fear Of Missing Out*

(FOMO), diperlukan perhatian dan intervensi lebih lanjut untuk mengatasi dampak psikologis dan sosialnya. Langkah-langkah selanjutnya termasuk memberikan pemahaman dan dukungan kepada siswa serta melibatkan mereka dalam konseling kelompok islami untuk meningkatkan regulasi diri.

2. Paradigma dan Pendekatan

Paradigma yang digunakan dalam penelitian ini adalah paradigma positivisme. Positivisme adalah paradigma ilmu pengetahuan yang muncul pada awal perkembangan ilmu pengetahuan. Pandangan dasar dalam aliran ini berasal dari ontologi yang menyatakan bahwa realitas ada dalam kenyataan yang mengikuti hukum alam. Tujuan penelitian dalam positivisme adalah mengungkap kebenaran tentang realitas yang ada dan cara realitas itu beroperasi. Positivisme muncul pada abad ke-19 di bawah bimbingan sosiolog Auguste Comte.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Wiratma Sujarweni (2014: 39) penelitian kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang menghasilkan temuan-temuan yang dapat diperoleh melalui prosedur statistik atau metode pengukuran kuantitatif lainnya. Studi kuantitatif menitikberatkan pada menguji teori dengan mengukur variabel menggunakan data numerik dan menganalisis data menggunakan metode statistik. Pendekatan ini bersifat deduktif dan bertujuan untuk menguji hipotesis. Metode penelitian ini cenderung mengadopsi paradigma tradisional, positivis, eksperimental, atau empiris. (Paramita, 2015: 6)

3. Metode Penelitian

Metode penelitian dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian survei. Menurut Asmadi Alsa (2004:20), metode penelitian survei adalah langkah-langkah yang diambil oleh peneliti untuk melakukan survei atau memberikan kuesioner atau skala kepada sejumlah responden yang mewakili populasi tertentu. Tujuannya adalah untuk menggambarkan sikap, pendapat, perilaku, atau karakteristik responden. Dengan menggunakan hasil survei ini, peneliti kemudian membuat klaim tentang tren yang ada dalam populasi secara keseluruhan.

4. Jenis Data dan Sumber Data

a. Jenis Data

Jenis data yang diperoleh dari penelitian ini adalah data kuantitatif berupa angka. Dari angka yang diperoleh akan dianalisis lebih lanjut dalam analisis data.

b. Sumber Data

1) Sumber Data Primer

Data primer dalam penelitian ini diperoleh dari hasil penelitian kepada siswa SMA Manggala melalui *Pre-Test* dan *Post-Test* dan juga melalui hasil observasi yang penulis lakukan dalam proses konseling kelompok.

2) Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder, yaitu data yang digunakan peneliti sebagai penunjang dari data primer. Sumber data ini di antaranya dokumen-dokumen hasil studi literatur.

5. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA. Manggala, dengan jumlah sebanyak 171 peserta didik.

b. Sampel

Penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Penulis akan memilih populasi untuk dijadikan sampel dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan tersebut diambil berdasarkan pada indikator-indikator dalam variabel terikat. Berikut kriteria pemilihan sampel:

- Siswa di SMA Manggala
- Berusia 15-24 tahun
- Mendapatkan nilai persentase FOMO diatas 40 persen

6. Teknik Pengumpulan Data

a. Survey

Survei merupakan suatu metode pengumpulan data atau informasi dari populasi yang besar dengan menggunakan sampel yang lebih kecil secara proporsional. Proses ini juga melibatkan observasi langsung terhadap suatu kegiatan atau proses yang sedang berlangsung.

b. Tes

Tes dalam penelitian ini menggunakan *pretest* dan *post-test*, yang nantinya diterapkan pada sampel yang sudah dipilih. *Pre Test* merupakan tes yang diberikan di awal pertemuan atau sebelum dilakukannya proses konseling kelompok. *Post-test* adalah tes yang diberikan pada akhir kegiatan untuk mengukur perubahan siswa sebelum dan sesudah dilaksanakannya konseling kelompok.

7. Validitas dan Reliabilitas

a. Uji Validitas

Uji Validitas adalah ketika instrumen penelitian dapat mengukur dengan tepat apa yang seharusnya diukur; dengan kata lain, sejauh mana instrumen tersebut dapat akurat mengukur aspek yang dimaksud (Lestari & Yudhanegara, 2018: 190). Untuk mengukur validitas dapat menggunakan rumus *korelasi Product Moment*.

b. Uji Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2017: 130) menyatakan bahwa uji reliabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran dengan menggunakan objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Untuk melakukan uji reliabilitas, dapat menggunakan rumus pengujian dari Alpha Cronbach.

Tabel 1.1

Kriteria Uji Reliabilitas

Reliabilitas (R11)	Kriteria
Antara 0.80 sampai dengan 1.00	Sangat tinggi

Antara 0.60 sampai dengan 0.79	Tinggi
Antara 0.40 sampai dengan 0.59	Cukup kuat
Antara 0.20 sampai dengan 0.39	Rendah
Antara -1.00 sampai dengan 0.19	Sangat rendah

Sumber: Guilford, 1956:145

8. Teknik Analisis Data

a. Untuk menjawab rumusan masalah nomor 1 dan 2

Untuk mengetahui keadaan *Self Regulation* dan *Fear Of Missing Out* (FOMO) yang dialami siswa di SMA Manggala sebelum dan setelah pelaksanaan konseling kelompok islami maka peneliti akan menginterpretasikan jumlah skor para siswa yang didapat dari *pretest* dan *posttest* variabel *Self Regulation* dan *Fear Of Missing Out* (FOMO) secara terpisah. Jumlah angka tersebut kemudian akan diubah menjadi bentuk persen. Setelah itu akan diketahui rata-rata persentase *Self Regulation* dan *Fear Of Missing Out* (FOMO) siswa di SMA Manggala antara sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling kelompok islami.

b. Untuk menjawab rumusan masalah nomor 3

Untuk menjawab rumusan masalah nomor dua tentang pengaruh *Self Regulation* melalui konseling kelompok islami terhadap perilaku FOMO (*Fear Of Missing Out*) di kalangan generasi Z di SMA. Manggala yaitu dengan menggunakan Uji-T dan Uji regresi linear sederhana, dan Uji Koefisiensi Determinasi. Berikut adalah langkah-langkahnya:

1) Uji Normalitas

Penelitian ini menggunakan program SPSS 25 untuk melakukan Uji Normalitas. Uji Normalitas ini dilakukan melalui Uji Kolmogorov-Smirnov dengan taraf kepercayaan $\alpha = 5\%$ (0,05).

Kemudian menentukan rumusan hipotesis

H0 : Data dihasilkan dari populasi berdistribusi normal

H1 : Data dihasilkan dari populasi tidak berdistribusi normal

2) Uji Linearitas

Singgih Santoso (2017:42) menjelaskan bahwa uji normalitas bertujuan untuk menentukan apakah distribusi suatu set data mengikuti atau mendekati distribusi normal, yang memiliki bentuk lonceng. Kualitas data yang dianggap baik adalah data yang menunjukkan pola distribusi seperti distribusi normal, di mana distribusi data tidak cenderung miring ke kiri atau ke kanan.

3) Uji T (*Paired Sample T-Test*)

Paired sample t-test atau Uji-T adalah suatu metode uji perbedaan antara dua sampel yang memiliki hubungan berpasangan. Sampel berpasangan merujuk pada subjek yang sama, namun mengalami perlakuan yang berbeda. Metode pengujian ini umumnya digunakan untuk menganalisis perbedaan antara dua kondisi dalam suatu penelitian, yakni sebelum dan sesudah suatu perlakuan tertentu dilakukan dalam sebuah penelitian.

4) Uji Regresi Linear Sederhana

Tujuan dari Uji Analisis Linear Sederhana ini adalah untuk menilai seberapa signifikan pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Metode regresi digunakan untuk mengukur seberapa besar dampak variabel bebas terhadap variabel terikat serta untuk melakukan prediksi variabel terikat dengan menggunakan variabel bebas. Dalam penelitian ini, analisis regresi yang diterapkan adalah regresi linier sederhana (Sugiyono, 2016: 188).

5) Uji Determinasi Koefisiensi

Menurut Bahri (2018: 192), koefisien determinasi (R^2) adalah ukuran yang menilai sejauh mana model mampu menjelaskan variasi variabel independen terhadap variabel dependen, atau disebut juga sebagai proporsi pengaruh seluruh variabel independen terhadap variabel dependen. Koefisien determinasi dapat direpresentasikan oleh nilai R-Square, yang berkisar antara 0 hingga 1. Nilai R^2 yang rendah menandakan bahwa kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen sangat terbatas. Sebaliknya, nilai R^2 yang mendekati 1 menunjukkan bahwa variabel independen memberikan sebagian besar informasi yang diperlukan untuk memprediksi variasi variabel dependen dengan model yang semakin akurat.