

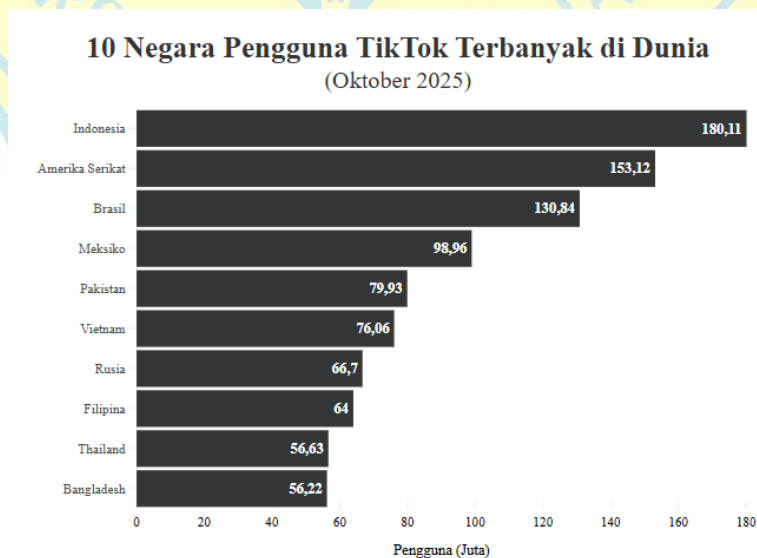
BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemajuan dunia digital membawa pengaruh signifikan terhadap cara remaja berinteraksi dan mengekspresikan gaya hidup mereka. Media sosial tidak lagi dipandang sekadar saluran informasi atau alat komunikasi biasa, melainkan telah bertransformasi menjadi ruang rekreasi, tempat membangun relasi sosial, dan sarana unjuk diri. Tingginya keterlibatan Masyarakat dalam dunia maya ini tercermin dari data *We Are Social* (2024), yang melaporkan bahwa waktu yang digunakan orang Indonesia untuk bermedia sosial mencapai 3 jam 11 menit setiap hari. Fenomena ini mempertegas posisi media sosial yang kita telah membaur sepenuhnya dalam rutinitas harian remaja.

Pesatnya kepopuleran TikTok menjadi bukti nyata pergeseran tren media sosial saat ini. Berbekal format video pendek dan rekomendasi sistem yang sangat adaptif terhadap minat penggunanya, TikTok berhasil menghadirkan pengalaman berselancar yang memikat. Efeknya, dorongan untuk terus menggeser layar (*scrolling*) menjadi sulit dibanding, yang akhirnya memperpanjang durasi penggunaan secara signifikan.



Gambar 1.1. Negara Pengguna TikTok Terbanyak di Dunia

Dominasi TikTok di tanah air tercermin dari data laporan *We Are Social* dan *Meltwater* (2025), yang menempatkan Indonesia di posisi teratas sebagai negara dengan pengguna TikTok terbanyak di dunia, yakni menembus angka 180,11 juta jiwa. Secara global sendiri, populasi penggunaan aplikasi ini telah melonjak hingga 1,99 miliar pada penghujung tahun 2021. Menariknya, temuan *Socialinsider.io* (2025) memperlihatkan bahwa pengguna terbesar di Indonesia didominasi oleh kelompok usia 18-24 tahun dengan porsi mencapai 41,26%. Temuan ini menegaskan betapa TikTok telah mengakar kuat sebagai bagian tak terpisahkan dari kehidupan digital generasi muda.

Penggunaan TikTok yang semakin intensif tidak hanya memberikan manfaat kemudahan memperoleh informasi, hiburan dan sarana berinteraksi, tetapi juga menimbulkan berbagai konsekuensi psikologis. Berdasarkan kerangka berpikir *Uses and Gratification Theory* dari Katz, Blumler, dan Gurevitch (1974), konsumsi media bukanlah proses pasif. Sebaliknya, tiap individu secara sengaja memilih platform media untuk menjangkau pemenuhan kebutuhan pribadi dan sosialnya (*gratification sought*), mulai dari mencari pelepasan penat, memperkaya wawasan, membina hubungan dengan sesama, hingga menampilkan identitas diri (Whiting & Williams, 2013; Omar & Dequan, 2020). Akan tetapi, ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi secara optimal (*gratifications obtained*), maka akan menimbulkan dampak psikologis.

Salah satu konsekuensi psikologis yang kerap muncul adalah *Fear of Missing Out* (FoMO). Menurut Przybylski et al. (2013), konsep ini merujuk pada rasa cemas atau gelisah dalam diri seseorang saat ia merasa orang lain sedang melewati momen berharga, mengonsumsi informasi menarik atau menikmati pengalaman yang jauh lebih menyenangkan daripada yang dialaminya. Pada konteks penggunaan TikTok, FoMO dapat muncul ketika individu merasa harus selalu mengikuti tren, informasi viral, maupun aktivitas teman-temannya agar tidak merasa tertinggal. Meskipun dalam batasan tertentu dapat mendorong individu untuk memperluas

wawasan dan mempererat hubungan sosial (Azzaki et al, 2024). FoMO juga diketahui menimbulkan dampak negatif seperti gangguan tidur, rendahnya kepercayaan diri, serta peningkatan kecemasan dan depresi (Gokul & C., 2023).

Intensitas penggunaan TikTok tidak hanya diukur dari seberapa sering aplikasi tersebut dibuka, melainkan mencakup aspek durasi harian serta spesifikasi jenis konten yang dikonsumsi secara konsisten. Dari sisi frekuensi dan durasi, kebiasaan mengoperasikan TikTok secara berulang, terutama dengan durasi yang melampaui batas wajar penggunaan harian dapat mengondisikan pikiran peserta didik untuk terus bergantung pada paparan informasi secara *real-time*. Paparan berulang ini memperbesar peluang munculnya kecemasan FoMO, karena peserta didik merasa dituntut untuk selalu memperbarui pengetahuan mereka tentang tren terkini agar tidak terasing dari pergaulan sebaya.

Tingkat intensitas penggunaan TikTok yang diukur dari alokasi waktu dan tingkat keseringan akses menjadi pemicu utama munculnya tekanan psikologis pada peserta didik. Berdasarkan durasi, paparan TikTok yang melebihi 2 jam dalam sehari terbukti menjadi ambang batas rentan yang memicu kecemasan FoMO sekaligus mendorong perilaku perbandingan diri keatas (*upward social comparison*) (Yenny et al., 2022; Jain et al., 2025).

Dari sisi frekuensi, kebiasaan membuka aplikasi secara berulang dan impulsif, seperti lebih dari 5-8 kali sehari terutama pada malam hari dapat membentuk pola *checking behavior* yang kuat (Alshowkan & Shdaifat, 2025). Tingginya durasi dan frekuensi inilah yang memapar peserta didik pada algoritma konten idealisasi gaya hidup dan fisik, yang pada akhirnya memicu FoMO dan mendorong peserta didik untuk terus membandingkan kehidupannya.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwasanya intensitas penggunaan media sosial berkaitan dengan munculnya FoMO. Penelitian Bloemen & De Coninck (2020) menunjukkan bahwa semakin tinggi keterlibatan individu dalam bermedia sosial, maka semakin besar

kemungkinan individu merasakan FoMO. Penelitian Rahmawati (2023) pada peserta didik di MAN 1 Semarang menunjukkan bahwa FoMO muncul akibat tekanan sosial untuk selalu terhubung dan mengikuti tren yang sedang populer di media sosial, sedangkan penelitian Lathifah (2024) pada peserta didik MAN 2 Kulon Progo menemukan bahwa perilaku penggunaan media sosial berkaitan erat dengan munculnya FoMO. Selain itu, penelitian Alshowkan & Shdaifat (2025) menunjukkan bahwa pengguna TikTok dengan intensitas penggunaan tinggi memiliki tingkat FoMO yang lebih tinggi dibandingkan pengguna dengan intensitas rendah.

Disamping durasi penggunaan, karakteristik konten yang sering dikonsumsi memegang peranan krusial dalam merangsang perilaku perbandingan sosial (*social comparison*). Mekanisme algoritma TikTok yang dirancang untuk menyajikan *feeds* sesuai kecenderungan pengguna seringkali membanjiri layar dengan sajian visual yang memperlihatkan kesempurnaan gaya hidup, standar ketampanan atau kecantikan fisik tertentu, hingga prestasi akademik dan kemapanan finansial para *content creator*. Paparan konstan terhadap konten-konten pilihan yang memuat standar serba ideal ini secara tidak langsung mengarahkan peserta didik untuk melakukan perbandingan sosial ke atas (*social upward comparison*). Dampaknya, timbul ketimpangan antara realitas hidup yang mereka jalani dengan gambaran serba sempurna di TikTok, yang pada akhirnya memicu ketidakpuasan terhadap diri sendiri, mengikis rasa percaya diri, hingga mempertinggi tingkat kecemasan psikologis.

Secara teoretis, Festinger (1954) dalam teori perbandingan sosialnya menjelaskan bahwa manusia memiliki kecenderungan alami untuk mengevaluasi kondisi dirinya dengan menjadikan kehidupan orang lain sebagai tolak ukur. Pembagian fokus mekanisme ini kemudian diperjelas oleh Gibbons dan Buunk (1999) menjadi dua dimensi, yakni *ability comparison*, yang berpusat pada pencapaian pribadi dan daya tarik fisik, serta *opinion comparison* yang tertuju pada keselarasan pandangan, selera atau gaya hidup terhadap tren yang tengah populer. Dominasi konten idealisasi di platform TikTok merangsang remaja untuk terus melakukan

upward comparison, sebuah proses yang berisiko memunculkan rasa rendah diri, ketidakpuasan pribadi, dan kecemasan sosial (Steinberger et al., 2023; Kunhao et al., 2024). Selain itu, dalam skenario tertentu, perbandingan ke bawah (*downward comparison*) justru mampu memberikan efek positif, seperti memicu motivasi diri, memperjelas evaluasi pribadi, serta menguatkan proses pembentukan identitas remaja (Servidio et al., 2024).

Sejumlah penelitian menunjukkan adanya hubungan antara intensitas penggunaan TikTok dengan perbandingan sosial. Yenny et al., (2022) menemukan bahwa penggunaan TikTok dengan waktu pemakaian rata-rata tiga jam dalam sehari berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan melakukan *upward social comparison* akibat paparan konten idealisasi kehidupan. Penelitian lain oleh Nasidi et al., (2024) dan Jain et al., (2025) juga menunjukkan mengenai penggunaan TikTok lebih dari dua jam dalam sehari dapat meningkatkan FoMO dan perbandingan sosial yang kemudian berdampak pada kesejahteraan psikologis.

Selain penggunaan TikTok, FoMO juga diketahui memiliki hubungan dengan munculnya perilaku perbandingan sosial. Penelitian Çifçi & Kumcağız (2023) mengindikasikan bahwa semakin kuat rasa takut seseorang akan ketinggalan (FoMO), makin besar pula kecenderungannya untuk terus mengukur dan membandingkan kualitas diri dengan kehidupan orang lain saat berselancar di media sosial. Penelitian oleh Parveiz (2023) juga menemukan bahwa semakin tinggi waktu penggunaan internet, maka semakin besar kemungkinan munculnya FoMO, perbandingan sosial dan kecanduan media sosial di kalangan dewasa muda.

Meskipun isu media sosial, FoMO dan perbandingan sosial sudah kerap diteliti, mayoritas studi terdahulu masih berfokus pada media sosial secara umum serta berorientasi pada kelompok mahasiswa atau peserta didik sekolah negeri. Di sisi lain, pembahasan yang kerap menguji keterkaitan antarvariabel tersebut secara parsial, seperti membedah pengaruh media sosial terhadap FoMO saja atau hubungannya dengan perbandingan sosial secara terpisah. Penelitian yang secara spesifik menyoroti dampak simultan antara intensitas penggunaan TikTok dan

kecemasan FoMO terhadap perilaku membandingkan diri pada peserta didik MAN, khususnya di wilayah Kota Bekasi, masih terbilang sangat minim. Padahal, menggali fenomena ini pada ranah peserta didik Madrasah Aliyah amat penting guna memberikan potret yang lebih utuh dan khas mengenai dinamika psikologis remaja berlatar pendidikan keagamaan dalam menyikapi arus media sosial.

Pemilihan MAN di Kota Bekasi sebagai lokasi penelitian didasarkan pada karakteristik wilayah yang memiliki tingkat penggunaan internet yang tinggi. Berdasarkan data APJII (2023), penetrasi internet di Jawa Barat telah mencapai lebih dari 80% dengan remaja sebagai kelompok pengguna terbesar. Kota Bekasi sebagai salah satu wilayah metropolitan memiliki akses internet yang sangat baik. Berdasarkan laporan dari Speedtest Global Index yang dikutip Kompas.com (2025), Kota Bekasi menjadi kota dengan kecepatan internet seluler tercepat di Indonesia dengan kecepatan unduh mencapai 54,59 Mbps. Kondisi ini memungkinkan peserta didik mengakses TikTok secara lebih mudah, lebih cepat, dan lebih intensif.

Akses internet yang cepat dan luas di Kota Bekasi melahirkan realitas baru yang kontras bagi peserta didik MAN. Sebagai Lembaga Pendidikan keagamaan, MAN menerapkan pola pembiasaan religius secara terintegrasi, mulai dari shalat berjamaah, budaya tadarus Al-Quran harian, hingga penguatan etika islam yang tidak ditemukan secara masif di sekolah umum. Idealnya, porsi Pendidikan spiritual yang intensif ini mampu membentuk kontrol diri (*self-control*) dan benteng moral yang kuat bagi peserta didik saat menyeleksi pengaruh luar. Meskipun begitu, serbuan konten TikTok yang adiktif dan algoritma yang sering kali menempatkan peserta didik pada posisi dilematis, yaitu mempertahankan kedalaman nilai keagamaan atau menyerah pada dorongan untuk tetap diakui dalam pergaulan digital sebaya. Adanya celah antara kukunya permbiasaan agama dengan besarnya potensi risiko psikologis akibat media sosial inilah yang menjadikan perilaku penggunaan TikTok pada peserta didik MAN di Kota Bekasi menarik untuk di kaji.

Fenomena tersebut terlihat nyata pada peserta didik MAN di Kota Bekasi. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 63 peserta didik, yang terdiri atas 30 peserta didik kelas X dan 33 peserta didik kelas XI, diperoleh gambaran empiris bahwa mayoritas peserta didik memiliki intensitas penggunaan media sosial TikTok yang tinggi.

Sebanyak 39,68% dari 63 responden mengoperasikan TikTok secara intensif dengan durasi lebih dari 2 jam setiap harinya, dan 60,32% responden mengonsumsi konten hiburan serta tren terkini secara terus-menerus, khususnya pada malam hari. Tingginya interaksi ini memicu kemunculan gejala FoMO, di mana sebagian besar peserta didik mengaku merasa cemas dan terdorong untuk selalu memantau informasi viral agar tidak tertinggal dalam pergaulan teman sebayanya.

Keadaan ini berlanjut pada munculnya perilaku perbandingan sosial, di mana peserta didik mulai membandingkan penampilan fisik, pencapaian, dan gaya hidup mereka dengan konten kreator atau pengguna lain di TikTok. Hal ini berdampak pada timbulnya rasa tidak puas dan penurunan rasa percaya diri pada peserta didik. Temuan awal ini mengindikasikan bahwa penelitian mengenai keterkaitan intensitas penggunaan TikTok, FoMO dan perbandingan sosial sangat krusial untuk dilaksanakan di MAN Kota Bekasi.

Kondisi tersebut menjadi perhatian dalam layanan Bimbingan dan Konseling dan peran penting Guru Bimbingan Konseling yang diharapkan dapat membantu peserta didik mengelola penggunaan media sosial, mengembangkan kontrol diri serta menjaga kesehatan mental. Hasil studi pendahuluan juga menunjukkan bahwa sekitar 62% peserta didik belum pernah memperoleh layanan Bimbingan dan Konseling yang secara khusus membahas dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan akan informasi empiris yang dapat menjadi dasar pengembangan layanan BK yang lebih relevan dengan kebutuhan peserta didik pada era digital.

Atas dasar pertimbangan itulah penelitian dengan judul “Hubungan Intensitas Penggunaan TikTok dan *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan

Perbandingan Sosial pada Peserta Didik MAN di Kota Bekasi” ini penting untuk direalisasikan demi menyajikan gambaran empiris yang utuh. Temuan dari penelitian ini diharapkan tidak hanya berhenti pada tataran teoretis, tetapi juga memberi sumbangsih nyata bagi efektivitas layanan Bimbingan Konseling di Sekolah. Secara khusus, hasil kajian ini dapat menjadi pijakan bagi guru BK, Konselor maupun orang tua dalam mendampingi remaja agar lebih bijak, bertanggung jawab dan tetap tangguh secara psikologis ditengah derasnya arus media sosial.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan intensitas penggunaan TikTok dengan perbandingan sosial pada peserta didik MAN di Kota Bekasi?
2. Apakah terdapat hubungan antara FoMO dengan perbandingan sosial pada peserta didik MAN di Kota Bekasi?
3. Apakah intensitas penggunaan TikTok dan FoMO secara bersama-sama berhubungan dengan perbandingan sosial pada peserta didik MAN di Kota Bekasi?

C. Pembatasan Masalah

Dengan mempertimbangkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, maka penelitian ini akan dibatasi pada hubungan intensitas penggunaan TikTok dan FoMO dengan perbandingan sosial pada peserta didik MAN di Kota Bekasi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah, “Apakah terdapat hubungan intensitas penggunaan TikTok dan FoMO dengan perbandingan sosial pada peserta didik MAN di Kota Bekasi?”

E. Tujuan Umum Penelitian

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan intensitas penggunaan TikTok dan FoMO dengan perbandingan sosial pada peserta didik MAN di Kota Bekasi.

F. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoretis

Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya literatur dan menjadi bukti empiris yang mendukung mengenai penggunaan TikTok, FoMO, dan perbandingan sosial pada remaja. Penelitian ini juga dapat dijadikan dasar dan acuan untuk penelitian berikutnya yang ingin mengkaji lebih dalam hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja, baik dalam sekolah maupun masyarakat luas.

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk membantu mengenali tanda-tanda penggunaan TikTok yang berlebihan, gejala FoMO dan perbandingan sosial yang tidak sehat pada peserta didik. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar untuk merancang program layanan Bimbingan Konseling (BK) di sekolah untuk meningkatkan kesadaran peserta didik dalam menggunakan media sosial dan penguatan konsep diri untuk mengurangi dampak negatif dari FoMO dan perbandingan sosial.

b. Bagi Orang Tua

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan panduan oleh orang tua untuk mendampingi anak dalam menggunakan media sosial secara sehat, penguatan konsep diri sehingga tidak muncul FoMO dan dapat mengidentifikasi tanda perbandingan sosial.