

STUDI MENGENAI KECANDUAN INTERNET DAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA SISWA DI SMK NEGERI 1 DRIYOREJO

Rizky Fitriannisa Ayuningtyas

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
rizkyningtyas16010014069@mhs.unesa.ac.id

Bambang Diby Wiyono

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
bambangwiyono@unesa.ac.id

ABSTRAK

Dewasa ini internet berhasil menjadi alat komunikasi utama yang sangat diminati oleh semua generasi. Tingginya tingkat penggunaan internet pada siswa dapat menimbulkan masalah baru yaitu *Fear Of Missing Out* (FoMO). Dengan adanya FoMO dapat menimbulkan sebuah kecanduan terhadap penggunaan internet. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bentuk-bentuk kecanduan internet dan FoMO yang dialami oleh siswa, bagaimana dampak yang ditimbulkan serta peranan guru bimbingan dan konseling. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Data yang diperoleh diambil melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian yang diperoleh adalah bentuk-bentuk kecanduan yang sering dialami siswa yaitu kesulitan mengontrol penggunaan internet untuk mencari informasi-informasi terbaru. Dampak yang paling banyak ditimbulkan adalah pada aspek akademik, dimana siswa sering mengabaikan tugas serta penurunan nilai pada raport. Dari hasil penelitian diperoleh bahwa guru bimbingan dan konseling memiliki peran yang cukup penting untuk membantu siswa terhindar dari permasalahan tersebut. Peranan tersebut ialah dengan melakukan konseling individu kepada siswa yang mengalami kecanduan internet dan FoMO agar siswa tersebut dapat merubah perilakunya menjadi lebih baik.

Kata Kunci : Kecanduan Internet, FoMO, Siswa

Abstract

The internet nowadays has become the main communication that is in great demand by all generations. The high level of internet usage can causes new problems, like anxiety or fear of losing moments or it called Fear of Missing Out (FoMO.) FoMO can cause an addiction to internet usage. This study aims to find out how the forms of internet addiction and FoMO are experienced by students who are included in the mileinial generation. This research will also discuss about the impacts on students due to internet and FoMO addictions and the role of guidance and counseling teachers. This research uses a qualitative approach with a case study method. The data obtained were taken through interviews, observation and documentation. The results of this research is talk about the types of addiction like the difficulty in controlling the use of the internet just to find the latest information. Then, the most impact is on the academic aspect, where students often ignoring assignments and reducing grades on report cards. In this case, the guidance and counseling teacher has an important role to help students avoid these problems. The role is to do individual counseling for students who are addicted to the internet and FoMO, so that students can change their behavior for the better.

Keywords : *Internet addiction, FoMO, Student*

PENDAHULUAN

Dalam era digital perkembangan informasi yang muncul di masyarakat semakin mudah untuk diakses. Kemudahan tersebut tidak lain atas bantuan internet. Internet yang ada ditengah-tengah masyarakat sekarang merupakan buah pemikiran dari seorang ilmuwan Levi C. Finch dan Robert W. Taylor yang mulai melakukan penelitian tentang jaringan global pada tahun 60-an. Hingga pada tahun 1980-an komersialisasi dan privatisasi internet Amerika Serikat mengizinkan Internet Service Provider (ISP) untuk beroperasi. Internet mulai booming pada tahun 1990-an dan menjadi kunci pemicu perubahan

pada dunia. Data (Kemkominfo, 2014) menyebutkan bahwa “82 juta penduduk Indonesia adalah pengguna aktif internet. 80% diantaranya adalah remaja berusia 15-19 tahun”.

Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) data statistik jumlah pengguna internet di Indonesia pada tahun 2016 yaitu sebanyak 132,7 juta pengguna. Terjadi peningkatan jumlah pengguna internet di Indonesia dari tahun 2015 sebesar 51,8%. Hal tersebut tentunya berdampak besar terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada masa sekarang. Perubahan yang diciptakan oleh adanya internet bersifat menyeluruh dalam segala aspek kehidupan. Termasuk pula perubahan

terhadap pola interaksi dan komunikasi antar individu. Kemudahan untuk mengakses, menerima dan menyebarkan informasi menyebabkan komunikasi antar individu menjadi meningkat. Sayangnya, peningkatan intensitas komunikasi antar individu ini hanya berlangsung melalui media sosial saja. Individu lebih tertarik untuk membangun interaksi dan komunikasi secara daring daripada melakukannya secara langsung pada kehidupan nyata.

Perkembangan internet sangat berpengaruh dalam perkembangan kehidupan individu. Internet telah membantu manusia dari hal yang paling sederhana seperti mencari dan menerima informasi dengan mudah hingga ke membantu ke dalam hal-hal yang luar biasa seperti membuat eksperimen baru. Dengan adanya internet khususnya media sosial memang sangat membantu dalam komunikasi, pengguna media sosial dapat berkomunikasi kapan saja dan dimana saja asalkan mempunyai koneksi internet. Kemudahan tersebut yang secara tidak langsung dapat membuat individu mengalami kecanduan yang tinggi terhadap internet dan atau menunjukkan gejala-gejala yang merujuk pada kecanduan internet.

Menurut Göritz, Sigh, & Voggeser (2012) Beberapa ahli mengidentifikasi bahwa kecanduan internet bisa disebut pula dengan istilah internet *addiction*, *compulsive internet use*, *pathological internet use*, *problematic internet use*. Berdasarkan istilah-istilah tersebut, para ahli menyepakati bahwa inti permasalahan dari kecanduan internet ialah terganggunya kehidupan personal individu. Seorang yang mengalami kecanduan internet tidak merasa bahwa ia mengalami kecanduan hal tersebut disebabkan karena ia tidak merasa bahwa aktivitasnya dalam bermain internet sudah mencapai taraf yang berlebihan. Young (2010) berpendapat bahwa kecanduan internet adalah sebuah sindrom yang dapat dilihat pada individu yang menghabiskan waktu sangat banyak dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat *online*. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa kecanduan internet merupakan suatu tingkah laku individu untuk terus terhubung kepada internet dan dunia maya sehingga tanpa disadari ia mengalami ketergantungan. Individu yang mengalami kecanduan internet menunjukkan beberapa aspek-aspek yang meliputi merasa keasyikan dengan internet, memerlukan waktu tambahan dalam mencapai kepuasan sewaktu menggunakan internet, tidak mampu mengontrol, mengurangi atau menghentikan penggunaan internet, merasa gelisah, murung, depresi ketika berusaha menghentikan penggunaan internet, kehilangan orang-orang terdekat, pekerjaan, kesempatan pendidikan atau karier dan membohongi keluarga, atau orang terdekat untuk menyembunyikan kecanduannya.

Tidak dapat dipungkiri keberadaan internet memang sangat memudahkan kehidupan masyarakat di masa sekarang. Internet sudah menjadi *lifestyle* bagi penggunaannya baik dari kalangan anak-anak, remaja hingga dewasa. Banyak kemudahan dan kepraktisan yang ditawarkan oleh internet dan terdapat dampak positif dari internet. Namun disamping banyak sekali dampak positif yang diberikan ternyata terdapat pula dampak negatif internet bagi kehidupan, seperti adanya *cyberbullying*, *internet gambling* dan *cybersex* atau *cyberporn* (Soetjipto, 2015). Luasnya jangkauan internet sering menyebabkan bertambahnya intensitas penggunaan internet pada individu karena adanya rasa keingintahuan akan hal baru, selain itu adanya kecemasan jika terlambat mengetahui informasi terbaru menyebabkan individu betah berlama-lama menggunakan internet.

Dalam perkembangan klasifikasi gangguan penggunaan internet timbul gejala baru yang disebut FoMO. FoMO adalah sebuah akronim dari *Fear Of Missing Out*. FoMO adalah jenis kecemasan yang biasanya terjadi pada generasi milenial. Karena setiap hari individu berbondong-bondong menyajikan atau berusaha menjadi yang pertama untuk mencari tahu informasi terbaru. Sedangkan seorang yang mengalami FoMO akan paling mudah cemas, dan tidak nyaman jika mereka ketinggalan informasi apapun di media sosial. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh JWT Intellegent (2012) menunjukkan bahwa 40% pengguna internet di dunia mengalami FoMO. Menurut Przyblylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan ketakutan akan kehilangan momen berharga individu atau kelompok di mana individu tersebut tidak dapat hadir didalamnya dan ditandai dengan keinginan untuk tetap terus terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui internet. Secara sederhana FoMO adalah sebuah ketakutan seseorang jika ia tertinggal suatu informasi yang sedang terjadi khususnya berkaitan dengan aktivitas yang sedang dilakukan oleh individu atau kelompok terdekat mereka. FoMO ditandai dengan adanya keinginan untuk terus berhubungan dengan apa yang individu dan kelompok lain lakukan di internet. pada dasarnya FoMO merupakan sebuah kecemasan sosial yang cenderung meningkat semenjak berkembangnya internet. Menurut Przyblylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) aspek-aspek dari *Fear of Missing Out* (FoMO) yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* (kedekatan dengan individu lain) dan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*.

Individu yang terdeteksi mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) akan senantiasa merasakan sensasi kesenangan dan memunculkan rasa candu dalam mengakses internet. Namun sebaliknya jika individu

tersebut tidak dapat kebebasan mengakses internet maka akan menimbulkan perasaan yang tidak nyaman, cemas dan gelisah pada dirinya. Ia akan menganggap dirinya ketinggalan informasi dan merasa tidak *up to date*. Hal tersebut disebabkan keinginan kuat individu untuk tetap terhubung dalam lingkungan sosialnya. Ketakutan tertinggal informasi adalah ciri-ciri dari *Fear of Missing Out* (FoMO). Dari rasa takut tersebut akan timbul kecanduan yang menyebabkan meningkatnya intensitas individu dalam mengakses internet. Ketika individu mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) ia akan melakukan berbagai cara agar dapat mengakses internet dimanapun dan kapanpun. Ia akan cenderung lebih sering menggunakan internet untuk mencari berbagai informasi melalui berbagai aplikasi seperti media sosial, *searching* maupun *instant messaging* yang dilakukannya mulai dari bangun tidur, makan, hingga sebelum tidur.

Swar (2017) melakukan sebuah penelitian tentang FoMO yang menghasilkan kesimpulan bahwa individu yang mengalami fomo disebabkan oleh kurang terpenuhinya kebutuhan dasar psikologis pada dirinya. Setelah individu tersebut merasakan tahap *Fear of Missing Out* maka selanjutnya individu tersebut akan memasuki tahap dia akan meningkatkan penggunaan *handphone*. Hal tersebut jelas akan menyebabkan kecanduan pada diri individu tersebut. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan internet dan *Fear of Missing Out* (FoMO).

Pada studi awal yang dilakukan peneliti di SMK Negeri 1 Driyorejo dilakukan penyebaran angket tentang FoMO kepada 33 siswa kelas XI-APL yang berusia 16-17 tahun, dan 33 siswa dari kelas XI-MM yang berusia 15-16 tahun. Data yang diperoleh sebanyak 40% siswa rata-rata memiliki ketakutan/kecemasan ketika orang lain memiliki pengalaman yang lebih berharga daripada yang ia miliki. Pengalaman tersebut biasanya berupa pengalaman-pengalaman berharga yang individu lain bagikan di sosial media. Sebanyak 37,1% siswa merasa khawatir dan gelisah jika teman mereka bersenang-senang tanpanya. Lalu sebanyak 71,4% siswa merasa terganggu jika ia melewatkan kesempatan untuk bertemu dan berkumpul dengan teman-temannya. 50,5% siswa mengaku bahwa saat mereka berlibur, mereka selalu mengecek timeline media sosial untuk melihat apa yang sedang dilakukan oleh temannya. Sebanyak 40% siswa mengaku setiap bangun tidur mereka selalu mengecek media sosial sebelum melakukan aktivitas yang lain. Sebanyak 77,1% mengaku rata-rata yang mereka lakukan saat mengakses internet adalah bermain social media, melakukan pencarian di search engine dan berkirim pesan di instant messaging. Lalu 71,4% siswa memiliki lebih dari 3 akun

sosial media, rata-rata akun sosial media tersebut ialah Instagram, Facebook dan youtube account. Sebanyak 71,4% siswa mengaku bahwa mereka selalu ingin mengecek sosial media dimanapun dan kapanpun mereka berada, media sosial yang paling sering di cek oleh siswa adalah media sosial Instagram. Terakhir sebanyak 57,2% siswa ketika memiliki waktu senggang mereka cenderung mengakses media sosial daripada melakukan kegiatan lain seperti bersosialisasi maupun berinteraksi dengan keluarga atau teman dekat, menurut penuturan salah satu siswa hal tersebut dilakukan karena di media sosial banyak hal-hal menarik daripada sekedar bersosialisasi dengan keluarga atau temannya. Berdasarkan hasil survey tersebut penulis berencana akan memilih 5 responden yang sesuai dengan kriteria yang ditentukan untuk dilakukan wawancara mendalam seputar kecanduan internet dan FoMO.

Dari hasil survey juga menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden adalah pengguna aktif sosial media dan internet. Bahkan beberapa diantaranya mengaku mengalami kegelisahan dan kecemasan saat tidak dapat mengakses internet. Data tersebut menunjukkan bahwa individu khususnya remaja akhir memiliki kecenderungan *internet addict* yang tinggi dibandingkan dengan masa perkembangan lainnya. Hal tersebut secara tidak langsung memiliki keterkaitan dengan aspek-aspek kecanduan internet yang dikemukakan oleh Young di tahun 2010.

Dengan adanya fakta-fakta tersebut menyebabkan penulis tertarik untuk melakukan studi mengenai kecanduan internet dan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana bentuk-bentuk kecanduan internet dan FoMO pada siswa dan bagaimana dampaknya. Serta untuk mengetahui bagaimana peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi permasalahan ini.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Hanurawan (2012) menyebutkan bahwa penelitian studi kasus adalah penelitian mendalam kepada individu atau kelompok yang menggunakan beragam metode dan beragam sumber data. Artinya, dalam penelitian studi kasus alat pengumpul data bersifat eklektik (penggunaan alat pengumpul data yang membantu tujuan penelitian)

Jenis penelitian ini adalah kualitatif deskriptif yaitu suatu cara menghasilkan data dengan menguraikan lebih dalam ucapan, perilaku dan juga fakta-fakta yang ditemukan pada saat penelitian berlangsung. Subjek penelitian yang diambil adalah 5 siswa yang memiliki karakteristik sesuai dengan yang ditentukan peneliti, dan guru bimbingan dan konseling. Sedangkan lokasi penelitian dan waktu penelitian dilaksanakan di SMK

Negeri 1 Driyorejo dengan waktu penelitian pada bulan November-Desember 2019.

Terdapat dua sumber data pada penelitian ini. Adapun yang menjadi sumber primer dalam penelitian ini adalah Guru BK, dan siswa di SMK Negeri 1 Driyorejo. Lalu untuk sumber data sekunder yaitu data yang dikumpulkan oleh peneliti sebagai penunjang dari sumber data primer.

Penyusunan instrumen dalam penelitian ini menggunakan pedoman wawancara, pedoman observasi dan studi dokumentasi yang sudah disusun dan telah melalui tahap revisi. Sedangkan untuk teknik pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini yaitu menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi untuk memenuhi data yang dibutuhkan.

Menurut Miles dan Huberman (2014) terdapat tiga teknik analisis data kualitatif yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data adalah proses pemilihan, pemusatan, penyederhanaan dari data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan. Penyajian data adalah kegiatan penyusunan informasi sehingga dapat memberikan kemungkinan akan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan dimana peneliti terus menerus menarik kesimpulan pada saat di lapangan. Kesimpulan dalam penelitian kualitatif mungkin dapat menjawab rumusan masalah yang dirumuskan sejak awal, tetapi mungkin juga tidak, karena masalah dan rumusan masalah dalam penelitian kualitatif masih bersifat sementara dan akan berkembang setelah penelitian berada di lapangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang di dapat berdasarkan wawancara, observasi dan dokumentasi di SMK Negeri 1 Driyorejo, didapati 5 siswa yang mengalami kecanduan internet hingga menyebabkan *Fear Of Missing Out*. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa masing-masing siswa menampilkan bentuk-bentuk kecanduan dan FoMO yang cenderung beragam, seperti siswa 1 sering merasa kesal jika *handphone* yang digunakan tidak dapat tersambung ke internet. Karena hal itu, siswa 1 pernah membanting *handphonenya* hingga rusak. Siswa 1 seringkali merasa cemas jika tidak dapat bergabung bersama teman-temannya dalam suatu acara, alhasil siswa 1 mengaku akan terus-menerus mengecek sosial media untuk mengetahui apa yang dilakukan teman-temannya. Kemudian siswa 2 mengaku memiliki kebiasaan sejak SMP yakni selalu mengecek sosial medianya saat bangun tidur, tujuannya melakukan hal tersebut agar dapat membalas chat/sekedar melihat informasi apa yang sedang ada di media sosial. Kebiasaan tersebut di lakukan oleh siswa 2 setiap hari, terkadang

hingga menyebabkan lupa waktu. Dari pantauan di media sosialnya, terlihat siswa 2 banyak mengikuti akun-akun informatif agar ia tidak ketinggalan informasi-informasi terbaru di media sosial. Selanjutnya siswa 3 mengaku bahwa semakin hari durasi bermain internetnya semakin meningkat bahkan sering menanti-nanti waktu untuk mengakses internet ketika sedang tidak melakukannya. Alasan mengapa semakin hari durasi bermain internetnya semakin meningkat adalah karena siswa 3 takut menjadi anak yang *kudet* (kurang update) dalam lingkungan pertemanannya sehingga siswa 3 sering menggunakan internet untuk mencari tahu informasi dan juga tren kekinian khas anak muda.

Kemudian siswa 4 yang pada saat pelajaran sering mengakses internet untuk berjualan. Saat *handphone* yang digunakan tidak dapat mengakses internet, siswa 4 akan mengalami keresahan, kecemasan dan melakukan segala cara agar dapat mengakses internet kembali. Terlihat pula bahwa di sosial media, siswa 4 seringkali membagikan moment-moment berharganya hal tersebut dilakukan agar ia tidak ketinggalan apa yang juga dilakukan oleh oranglain. Siswa 5 mengakui bahwa sangat sering nongkrong di warung kopi bersama teman-temannya untuk bermain *game online*. Selain itu siswa 5 juga sering begadang karena asyik bermain media sosial. Siswa 5 mengungkapkan sangat suka menjalin pertemanan dengan orang baru yang tidak dikenal agar banyak orang mengenali dirinya.

Selain menampilkan bentuk-bentuk kecanduan, sejumlah siswa juga merasakan beberapa dampak akibat terlalu sering bermain internet. Dari hasil wawancara menunjukkan bahwa terdapat beberapa dampak yang menimpa siswa, yakni : dampak terhadap akademis, dampak terhadap fisik, serta dampak terhadap finansial siswa. Dapat diketahui bahwa hampir seluruh narasumber mengalami permasalahan akademik akibat internet. Siswa 1 sering merasa tidak fokus ketika mengerjakan PR di rumah. Hal tersebut diakibatkan pada saat mengerjakan PR, siswa 1 juga sambil mengaktifkan internetnya. Pada saat di sekolah pun, siswa 1 pernah mendapat teguran dari guru mata pelajaran karena didapati sedang bermain *handphone* saat pelajaran berlangsung. Alhasil *handphone* siswa 1 disita oleh pihak sekolah selama tiga hari. Selanjutnya siswa 2 yang pernah mengalami penurunan nilai raport akibat malas belajar dan tugas-tugas sekolahnya tececer. Pada saat itu siswa 2 berpikir bahwa belajar adalah hal yang membosankan dan lebih memilih untuk mencari kesenangan di internet. Selanjutnya siswa 3 mengakui bahwasannya sering mengabaikan PR karena menunda-nunda waktu mengerjakan tugas dan lebih memilih bermain internet, alhasil ketika sudah mendekati dateline pengumpulan siswa 3 seringkali begadang dan bahkan mengerjakan PR disekolah karena tidak sempat

mengerjakan dirumah. Selanjutnya siswa 4 yang mengaku pernah mendapat teguran dari guru akibat membuka whatsapp pada saat pelajaran, dan pada siswa 5 mengalami dampak terhadap akademik yang terbilang cukup parah hal tersebut karena *handphone* yang di miliki pernah disita oleh pihak sekolah karena siswa 5 bermain game *online* pada saat pembelajaran berlangsung. Alhasil tindakan pemanggilan orangtua pun dilakukan.

Selain menimbulkan dampak terhadap akademik siswa, ada pula dampak lain yang dialami oleh siswa yaitu dampak terhadap kesehatan fisiknya karena terlalu sering menatap layar *handphone*. Hal tersebut sudah dirasakan oleh beberapa narasumber, yakni pada siswa 1 yang mengaku sering merasa pusing kepala dan pandangan berkunang-kunang pada saat berdiri setelah bermain *handphone* dengan posisi tidur. Selain itu siswa 1 juga sering merasa kesemutan di area pergelangan tangannya akibat kelelahan. Pada siswa 2, pada saat SMP sering bermain *handphone* dalam posisi yang salah dan penerangan yang redup alhasil saat ini siswa 2 sudah diharuskan menggunakan kacamata karena indra penglihatannya mengalami minus. Selain itu siswa 2 juga diwajibkan rutin untuk mengkonsumsi multivitamin untuk mata minusnya. Penggunaan internet secara intens akan lebih cepat menghabiskan kuota internet, alhasil siswa yang aktif berinternet harus menyisihkan sebagian uang saku yang mereka miliki untuk memenuhi kebutuhan tersebut, apalagi posisi mereka yang masih belum mandiri secara finansial sering merasa keberatan akibat harus menyisihkan uang saku. Hal tersebut dirasakan oleh siswa 3 dan 5 yang merasa keberatan karena harus membeli kuota internet dengan uang mereka sendiri. Selain itu keinginan mengikuti *life style* zaman sekarang juga mengharuskan mereka menyisihkan uang saku yang tidak sedikit.

Pembahasan

Hasil penelitian yang di dapat berdasarkan wawancara, observasi dan dokumentasi di SMK Negeri 1 Driyorejo, didapati 5 siswa yang mengalami kecanduan internet hingga menyebabkan FoMO. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa masing-masing siswa menampakkan bentuk-bentuk kecanduan dan perilaku FoMO yang cenderung beragam. Senada dengan yang dikemukakan oleh Young, Yue, & Ying, (2011) yang menjelaskan bahwa kecanduan internet merupakan sebuah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan terlalu banyak waktu di internet dan tidak memiliki kemampuan untuk mengontrolnya sehingga individu akan terus menambah durasi berinternetnya agar memenuhi kepuasan yang diinginkan. Selain itu terdapat efek emosional pada diri individu ketika mencoba untuk mengurangi atau menghentikan penggunaan internet, pada

kondisi ini individu akan merasa gelisah, murung, depresi dan mudah marah. Pada individu yang sudah mengalami kecanduan, ia akan membuat argumen-argumen berbohong untuk menutupi lamanya waktu berinternet, isolasi sosial individu akibat penggunaan internet, serta kelelahan secara fisik akibat terlalu lamanya penggunaan internet. Dalam kaitannya antara kecanduan internet dan FoMO Przyblyski, Murama, DeHaan dan Gladwell serta JWTIntelligence (2013) menjelaskan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan fenomena dimana individu merasa ketakutan ketika orang lain memperoleh pengalaman yang menyenangkan namun ia tidak terlibat secara langsung di dalamnya, sehingga menyebabkan individu berusaha untuk tetap terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui media sosial dan internet. Secara lebih sederhananya, *Fear of Missing Out* dapat diartikan sebagai ketakutan ketinggalan hal-hal menarik di luar sana dan atau takut dianggap tidak eksis dan up to date. Beberapa fakta mengenai FoMO diantaranya adalah FoMO merupakan kekuatan pendorong dibalik penggunaan internet khususnya, tingkat *Fear of Missing Out* tertinggi dialami oleh remaja dan dewasa awal (*emerging adulthood*), rendahnya kepuasan dalam hidup dapat mendorong FoMO yang tinggi dan hal tersebut disebabkan karena terlalu sering mengakses internet ketika sedang menjalani aktivitas yang membutuhkan konsentrasi tinggi seperti belajar didalam kelas.

Penggunaan internet oleh siswa dapat memberikan dampak positif maupun negatif, hal ini terjadi karena individu cenderung mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial tanpa mempertimbangkan efek yang akan diterima saat melakukan aktivitas internet (Dharmawan, 2012).

Dampak positif yang ditimbulkan oleh internet antara lain untuk memudahkan proses komunikasi baik menggunakan *email*, pesan singkat, *chatting*, mengambil atau mengirim informasi dan sarana untuk hiburan. Namun pada umumnya individu tidak mampu memfilter hal-hal baik ataupun buruk dari internet tersebut, sehingga rentan terkena dampak negatif dari penggunaannya. Beberapa dampak negatif dari penggunaan internet adalah kedisiplinan belajar menurun, munculnya stress dan kecemasan serta hilangnya konsep diri pada siswa. Pada tahap perkembangannya siswa yang notabene adalah remaja yang berada pada tahap krisis identitas, mereka cenderung mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi, selalu ingin mencoba hal-hal baru, dan mudah terpengaruh oleh teman-teman sebayanya. Individu yang memiliki rasa ingin tahu yang tinggi pada umumnya memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan bebas untuk menyatakan pikiran, perasaan dan kreativitasnya. Hal inilah yang membuat individu mengalami dampak negatif dari penggunaan internet, salah satu dampaknya ialah menjadi sangat tergantung pada pengaksesan internet untuk

mencapai kepuasan dengan menghabiskan waktu berlarut-larut, sehingga mengakibatkan kecanduan (Fauziawati, 2015).

Dalam hal ini peranan Guru Bimbingan dan Konseling sangat dibutuhkan, mengingat bahwa guru bimbingan konseling merupakan seorang pendidik yang ditugaskan untuk memandirikan siswa, mengembangkan potensi siswa dan membantu siswa dalam menyelesaikan masalah-masalah yang dialaminya baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Tatalaksana pengentasan ini dapat mencakup perubahan gaya hidup siswa melalui pelaksanaan konseling dengan berbagai layanan, salah satunya dengan konseling individual. Konseling merupakan salah satu faktor yang mendukung dalam penanganan suatu masalah, nantinya guru bimbingan dan konseling membantu siswa untuk meningkatkan pemahaman serta mendorong untuk membuat penyelesaian terhadap masalahnya, dengan dilakukannya konseling diharapkan terjadi perubahan perilaku dan gaya hidup siswa menjadi lebih baik. Disamping pelaksanaan konseling individual yang dilakukan secara tatap muka, guru bimbingan dan konseling juga dapat memanfaatkan situasi ini dengan membuat suatu inovasi dengan memanfaatkan kemajuan internet. Salah satunya dengan membuat sebuah konseling berbasis *online*. Menurut penelitian Prahesti dan Wiyono (2017) konseling *online* terbukti efektif diterapkan pada SMA Negeri 1 Gresik dimana konseling *online* menjadi media alternatif bagi guru Bimbingan dan Konseling untuk semakin dekat dengan siswa melalui pemberian layanan konseling dengan memanfaatkan layanan internet. Sehingga nantinya guru bimbingan dan konseling dapat membantu mengentaskan masalah siswa secara optimal tanpa terhalang tempat dan waktu. Selain itu dengan adanya konseling *online*, memungkinkan bagi siswa untuk dapat memanfaatkan internet secara positif.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat 5 siswa yang mengalami kecanduan internet dan FoMO. Bentuk-bentuk kecanduan internet yang dialami adalah beragam seperti sering merasa kesal dan cemas jika handphone yang digunakan tidak dapat tersambung ke internet, melaku segala cara agar dapat mengakses internet dengan lancar, terlalu asyik mengakses internet hingga melupakan kewajiban-kewajibannya sebagai pelajar, sering menanti waktu untuk mengakses internet ketika sedang tidak melakukannya serta durasi bermain internet semakin hari semakin bertambah.
2. Masalah kecanduan internet dan FoMO juga berdampak pada beberapa aspek seperti, dampak terhadap akademik

siswa, dampak pada fisik siswa serta dampak secara finansial.

3. Peran/upaya yang dilakukan guru bimbingan dan konseling adalah dengan melakukan konseling individu kepada siswa yang mengalami kecanduan internet dan FoMO agar siswa tersebut dapat merubah perilakunya menjadi lebih baik. Selain itu, guru bimbingan dan konseling juga bekerjasama dengan wali kelas dan orangtua siswa untuk memantau serta mengawasi kegiatan siswa agar masalah kecanduan internet ini tidak terulang kembali pada siswa.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terhadap beberapa saran untuk kepentingan praktis dan teoritis. Secara praktis yaitu bagi guru bimbingan dan konseling, secara teoritis yaitu bagi peneliti lain.

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Diharapkan guru bimbingan dan konseling agar dapat lebih memperhatikan penggunaan internet siswa pada saat disekolah. Sebaiknya selain memberi konseling secara individual guru bimbingan dan konseling juga memberikan layanan konseling kelompok baik via *online* maupun bertatap muka secara langsung. Hal tersebut sebagai tindak represif atas permasalahan kecanduan internet. Selain itu diharapkan pula terdapat sosialisasi kepada orangtua siswa agar orangtua juga ikut membantu mengontrol penggunaan internet siswa pada saat dirumah.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dan dapat dikembangkan pada penelitian selanjutnya berkaitan dengan kecanduan internet dan FoMO. Dalam penelitian ini masih terdapat keterbatasan dimana jumlah responden masih terlalu sedikit. Diharapkan jika ada yang melakukan penelitian serupa dapat memperluas populasi penelitian agar data yang diperoleh lebih representatif.

DAFTAR PUSTAKA

- APJII. 2015. *Profil Pengguna Internet Indonesia 2014*. Jakarta.
- Kemkominfo Republik Indonesia. 2014. *Kemkominfo: Pengguna Internet di Indonesia Capai 82 Juta*. Jakarta.
- Dharmawan, H. A dan Ekasari, P. 2012. Dampak Sosial-Ekonomi Masuknya Pengaruh Internet dalam Kehidupan Remaja di Pedesaan. *Jurnal Sosiologi Pedesaan*. Vol. 06 (01) hal. 57-71.
- Fauziawati, W. 2015. Upaya Mereduksi Kebiasaan Bermain Game Online Melalui Teknik Diskusi Kelompok. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 115–123.

- Göritz, A. S., Sigh, R. K., & Voggeser, B. J. 2012. *Encyclopedia Of Cyber Behavior*. USA : IGI Global.
- Hanurawan, Fattah. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Ilmu Psikologi*. Surabaya: Komisi Peningkatan Kinerja Masyarakat (KPPM) Unair.
- JWTIntelligence. 2011. *Fear Of Missing Out (FOMO)*. New York: JWTIntelligence.
- Miles, M.B. Huberman, A.M, dan Saldana, J. 2014. *Qualitative Data Analysis, A Methods Sourcebook*, USA: Sage Publications. Terjemahan Tjetjep Rohindi, Rohidi, UI-Press
- Moelong, L. J., 2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nurmandia H., Wigati, D., & Masluchah, L. 2013. Hubungan Antara Kemampuan Sosialisasi Dengan Kecanduan Jejaring Sosial. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(2), 107
- Prahesti Yunita dan Wiyono, B.D. 2017. Pengembangan Website Konseling Onlie Untuk Siswa di SMA Negeri 1 Gresik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 07(03), 144-154
- Przybylski, K. Andrew., et al. 2013. Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. *Journal of Computers in Human Behavior* 29(2013), 1841-1848.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Timbung. 2017. Hubungan Antara Fear Of Missing Out dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial. Skripsi. Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana.
- W.S. Winkel dan M.M Sri Hastuti. 2012. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Young, K. S., & de Abreu, C. N. 2010. *INTERNET ADDICTION: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. United States of America: John Wiley & Sons, Inc