

BAB II

KAJIAN KONSEPTUAL

Bab II menjelaskan tentang teori yang relevan dengan penelitian, dan kerangka berpikir. Pada bagian ini peneliti menyajikan gambaran tentang aspek-aspek *Self-Determination* dari Ryan & Deci (1985) yang melatar belakangi *Fear of Missing Out* dari Przybylski (2013), kajian tentang pekerja sosial dengan remaja.

2.1 *Fear of Missing Out*

2.1.1 Pengertian Kondisi *Fear of Missing Out* (FoMO)

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan teori yang didasari pada *self-determinant* dari (Ryan & Deci, 1985). Secara teoritis, Przybylski *et al.*, (2013) menjelaskan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan suatu ketakutan akan kehilangan suatu momen yang dianggap berharga yang dialami oleh individu atau kelompok lain. Ketakutan tersebut sering ditandai dengan adanya keinginan yang kuat untuk tetap terhubung dengan aktivitas atau peristiwa yang dialami orang lain, baik secara langsung, internet atau pada media sosial.

Abel *et al.*, (2019) menyatakan bahwa individu yang memiliki kecenderungan *Fear of Missing Out* (FoMO), akan sulit melepaskan diri dari *smartphone*, merasa gelisah dan cemas apabila tidak dapat mengakses media sosial, berkomunikasi dengan dunia maya akan dirasa lebih penting dibandingkan dengan teman nyata. Mereka akan antusias pada postingan seseorang di media sosial, selalu ingin membagikan aktivitas yang dilakukannya dengan cara membagikan foto dan video di media sosial dan merasa gelisah bahkan depresi apabila hanya sedikit orang yang tertarik melihat postingannya atau menyukai postingannya.

Pengertian *Fear of Missing Out* menurut para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa *Fear of Missing Out* merupakan suatu fenomena dimana individu merasa cemas jika orang lain sedang mengalami pengalaman yang menyenangkan. Hal ini akan memicu individu untuk terus terhubung dengan aktivitas orang lain melalui media sosial, sehingga mereka tetap terhubung dengan apa yang terjadi. Secara mendasar *Fear of Missing Out* diartikan sebagai ketakutan akan kehilangan momen menarik dan kekhawatiran apabila tidak *up to date*.

Przybylski *et al.*, (2013) menyatakan bahwa *Fear of Missing Out (FoMO)* dapat menimbulkan perasaan kehilangan, *stress*, hingga keterasingan apabila seseorang tidak merasakan peristiwa penting yang dialami oleh individu atau kelompok lainnya. Fenomena ini berdasar dari konteks sosial bahwa media sosial memunculkan kecenderungan untuk membandingkan tingkat kebahagiaan dan tingkat kesejahteraan diri dengan apa yang ditampilkan orang lain. Dalam konteks ini bahwa media sosial berfungsi sebagai *platform* untuk memperlihatkan kehidupan seseorang dan memperoleh validasi dari orang lain. Tampilan kehidupan yang dibagikan di media sosial sering kali memberikan kepuasan sendiri bagi individu, meskipun tidak selalu mencerminkan kondisi sebenarnya.

Adapun rendahnya tingkat kepuasan mengenai kebutuhan yang berkaitan *Fear of Missing Out* dan keterlibatan media sosial. Przybylski *et al.*, (2013;182), sebagai berikut :

“Low levels of basic need satisfaction may relate to FoMO and social media engagement in two ways. The link could be direct, individuals who are low in basic need satisfaction may gravitate towards social media use because it is perceived as a resource to get in touch with others, a tool to develop social competence, and an opportunity to deepen social ties. The relation between basic needs and social media engagement could also be indirect,

that is, linked by way of FoMO. Providing that need deficits could lead some towards a general sensitivity to Fear of Missing Out, it is possible that need satisfaction is linked to social media use only insofar as it is linked to FoMO. Said differently, Fear of Missing Out could serve as a mediator linking deficits in psychological needs to social media engagement.”

Keterlibatan media sosial secara langsung individu yang memiliki tingkat kepuasan yang rendah cenderung menggunakan media sosial sebagai sarana untuk menjalin hubungan dengan orang lain. Sedangkan secara tidak langsung, keterlibatan ini berhubungan dengan *Fear of Missing Out (FoMO)*, dimana individu yang merasa kurang terpenuhi kebutuhannya menjadi lebih sensitif terhadap ketakutan akan ketertinggalan. Dengan demikian, dapat diasumsikan bahwa kepuasan dan kebutuhan seseorang berhubungan dengan penggunaan media sosial, tetapi dipengaruhi oleh *Fear of Missing Out*. Oleh karena itu, perasaan takut tertinggal dapat dihubungkan dengan media sosial sebagai alat yang menjembatani keterbatasan pemenuhan kebutuhan psikologis dengan keterlibatan individu dalam *platform* digital.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *Fear of Missing Out* merupakan perasaan takut atau khawatir seseorang akan kehilangan suatu momen. Dimana seseorang akan merasakan cemas, khawatir, dan takut apabila kehilangan suatu momen tertentu yang disebabkan oleh kurangnya kepuasan psikologis.

2.1.2 Ciri-Ciri *Fear of Missing Out (FoMO)*

Przybylski et al., (2013), adapun karakteristik khusus dari *Fear of Missing Out* meliputi beberapa hal yaitu:

1. Seseorang memiliki kecenderungan untuk memeriksa media sosial orang lain agar tetap terhubung dengan kegiatan terbaru yang dilakukan oleh mereka.

2. Seseorang merasa perlu aktif dalam berbagai aktivitas sehingga memiliki bahan untuk memposting aktivitas yang dilakukannya untuk mencari validasi eksistensi mereka di media sosial.
3. Seseorang yang mengalami *Fear of Missing Out* cenderung akan menjadikan sosial media sebagai wadah untuk memamerkan dirinya baik secara *online* maupun *offline* dengan dorongan untuk menunjukkan pencapaian atau gaya hidup yang lebih baik dibandingkan orang lain.
4. Seseorang yang mengalami *Fear of Missing Out* kerap mengalami rasa tidak puas dan selalu merasa kekurangan dalam kehidupan nyata mereka. Akibatnya mereka akan mencari validasi melalui sosial media sebagai bentuk pengganti ketehubungan yang tidak terpenuhi dalam kehidupan sehari-harinya.

Pada teori diatas, *Fear of Missing Out (FoMO)* ditandai dengan kecenderungan individu dalam memantau media sosial orang lain agar tetap terhubung dengan perkembangan aktivitas terbaru. *Fear of Missing Out (FoMO)* mendorong individu untuk terlibat dalam berbagai kegiatan, membagikan aktivitas tersebut di media sosial, dan mencari validasi atas keberadaan mereka. Selain itu, individu dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* sering menggunakan media sosial sebagai panggung untuk memamerkan pencapaian atau gaya hidup mereka, serta merasa kurang puas dengan kehidupan nyata dan lebih mencari pengakuan serta interaksi di dunia maya. Hal ini mencerminkan kebutuhan akan pengakuan sosial yang tidak sepenuhnya terpenuhi dalam kehidupan sehari-hari.

2.1.3 Aspek-Aspek *Fear of Missing out* (FoMO)

Przybylski *et al.*, (2013) menyebutkan bahwa aspek-aspek *Fear of Missing Out* merupakan aspek yang diadaptasi dari *Self-Determination Theory* (SDT) yang disebutkan oleh Ryan & Deci (1985) dengan menyatakan aspek terdiri dari otonomi, kompetensi, dan keterhubungan dengan rincian sebagai berikut:

1. Otonomi

Merujuk pada kebutuhan seseorang untuk merasa bahwa tindakan dan keputusan yang diambil berasal dari keinginan sendiri, bukan karena tekanan eksternal. Individu merasa otonomi lebih memotivasi secara intrinsik karena memiliki kendali atas hidupnya.

2. Kompetensi

Merupakan kebutuhan untuk merasa mampu, efektif, dan berkembang dalam suatu aktivitas. Ketika seseorang merasa kompeten, mereka akan lebih terdorong untuk berusaha dan mencapai keberhasilan, sedangkan kurangnya rasa kompetensi dapat menyebabkan perasaan rendah diri dan kehilangan motivasi.

3. Keterhubungan

Merujuk pada kebutuhan merasa terhubung, dihargai, dan memiliki hubungan yang bermakna dengan orang lain. Keterhubungan yang terpenuhi dapat meningkatkan kesejahteraan emosional, sementara kurangnya hubungan dapat menyebabkan perasaan kesepian dan ketidakpuasan.

Berdasarkan pernyataan diatas bahwa aspek-aspek *Fear of Missing Out* dipengaruhi oleh tiga kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi yaitu, Otonomi berkaitan dengan kebutuhan individu dalam tindakan dan keputusan berasal dari

keinginan sendiri, bukan tekanan eksternal. Kompetensi mencerminkan kebutuhan untuk merasa mampu, efektif, dan berkembang. Keterhubungan merujuk pada kebutuhan individu untuk merasa terhubung dan dihargai dalam hubungan sosial. Apabila dari ketiga aspek ini tidak terpenuhi maka akan memicu *Fear of Missing Out*, mendorong individu untuk terus memantau aktivitas sosial orang lain demi memenuhi kebutuhan psikologis mereka.

2.1.4 Faktor-Faktor yang Melatarbelakangi *Fear of Missing Out (FoMO)*

Menurut Przybylski *et al.*, (2013), *Fear of Missing Out* dipengaruhi oleh tidak terpenuhinya aspek psikologis dalam *Self-Determination Theory* (SDT) yang dikembangkan oleh Ryan & Deci (1985). *Self-Determination Theory* menjelaskan bahwa manusia memiliki tiga kebutuhan dasar yang jika tidak terpenuhi dapat meningkatkan resiko mengalami *Fear of Missing Out* yaitu, sebagai berikut:

1. Kurangnya otonomi (Kemandirian)

Kurangnya otonomi membuat individu merasa tidak memiliki kendali atas pilihannya sendiri, sehingga mereka lebih mudah mengalami tekanan sosial untuk selalu mengikuti tren dan aktivitas teman-temannya di media sosial.

2. Kurangnya kompetensi

kurangnya kompetensi dapat meningkatkan *Fear of Missing Out*, karena individu yang merasa kurang kompeten atau tidak cukup berprestasi lebih rentan membandingkan diri dengan orang disekitarnya. Melihat pencapaian atau gaya hidup yang lebih menarik di media sosial. Dapat menimbulkan kecemasan bahwa mereka tidak cukup baik atau produktif.

3. Kurangnya keterhubungan

Kurangnya keterhubungan memperparah *Fear of Missing Out* karena individu merasa kesepian atau kurang memiliki hubungan sosial yang kuat lebih takut kehilangan kesempatan untuk terlibat dalam interaksi sosial yang bermakna. Mereka cenderung menggunakan media sosial untuk mempertahankan keterhubungan, tetapi justru semakin merasa tertinggal jika tidak ikut serta dalam suatu aktivitas.

Berdasarkan pernyataan diatas, kurangnya otonomi membuat individu lebih rentan terhadap tekanan sosial untuk terus mengikuti tren dan aktivitas teman-temannya di media sosial, sedangkan kurangnya kompetensi meningkatkan perasaan tidak cukup baik atau tidak produktif, dan kurangnya keterhubungan memperburuk *Fear of Missing Out* karena individu merasa kesepian dan takut kehilangan momen penting dalam interaksi sosial. Oleh karena itu, apabila kebutuhan psikologis dalam *Self-Determination Theory* (SDT) tidak terpenuhi akan menjadi faktor utama pemicu *Fear of Missing Out*, dimana individu merasa semakin bergantung pada media sosial untuk mengatasi kecemasan dan ketidakpuasan sosial mereka.

2.2 Teori *Self-Determination* Terkait dengan *Fear of Missing Out* (FoMO)

2.2.1 Pengertian *Self-Determination*

Self-determination theory (SDT), merupakan pendekatan dalam memahami motivasi dan kepribadian manusia yang berfokus pada pentingnya sumber daya batin manusia untuk pengembangan kepribadian perilaku regulasi diri (Ryan dan Deci, 1985). Secara istilah *self-determination* memiliki arti determinasi diri yang dapat dimaknai sebagai suatu keteguhan individu dalam menentukan arah hidupnya

sendiri. Istilah ini juga dapat mencerminkan suatu sikap tidak menyerah terhadap situasi yang tidak menguntukan serta dapat mengambil keputusan dan bertindak. Selain itu, dapat dimaknai dengan tindakan yang didasarkan pada pilihan pribadi dan dilakukan secara sadar dan sesuai dengan dirinya , tanpa danya tekanan atau pengaruh eksternal (Ryan dan Deci, 1985).

Teori tentang *self-determination* ini juga maknai sebagai motivasi internal yang memicu kebutuhan dasar individu yang terdiri dari kemandirian (*autonomy*), kompetensi (*competence*), serta keterhubungan (*relatedness*). Teori ini dipengaruhi oleh dua hal yaitu, aspek kontrol yang merujuk pada sejauh mana pernyataan atau tindakan orang lain yang bersifat mengatur dan aspek informasi merujuk umpan balik yang menekankan adanya kemampuan dalam diri seseorang yang dapat meningkatkan motivasi dalam diri

Menurut Ryan & Deci (1985), *Self-determination theory (SDT)*, merupakan suatu teori makro meliputi enam teori kecil yaitu: pertama, *cognitive evaluation theory*, yang menjelaskan fenomena-fenomena yang berkaitan dengan motivasi dari dalam diri serta kondisi sosial yang dapat merusak, mempertahankan atau bahkan meningkatkannya. Kedua, *organismic integration theory*, menjelaskan bagaimana motivasi dari luar dapat diterima dan diintegrasikan menjadi bagian dari diri seseorang. Ketiga, *causality orientations theory* menggambarkan bahwa setiap orang memiliki perbedaa dalam cara mengarahkan motivasi dan mengatur perilaku sesuai motivasi dan lingkuang yang mereka miliki. Keempat, *basic psychological needs theory* menjelaskan bagaimana kebutuhan dasar psikologis seseorang dan bagaimana hal tersebut berhubungan dengan kesehatan mental dan kebahagiaan.

Kelima, *goal content theory* membahas mengenai tujuan dan gaya hidup dengan membedakan asal datangnya tujuan tersebut seperti mengejar status atau materi. Keenam, *relationships motivation theory* menekankan pentingnya hubungan dan kualitas yang baik mempengaruhi motivasi dan kesejahteraan seseorang.

Pada penjelasan tersebut maka, *Self-Determination Theory* oleh Ryan & Deci (1985) menjelaskan bahwa ketika individu tidak dapat memenuhi kebutuhan dasar *autonomy*, *competence*, dan *relatedness* maka individu cenderung mengalami motivasi rendah dan mencari kompetensi melalui faktor eksternal seperti media sosial.

Dalam konteks *Fear of Missing Out (FoMO)* menurut Przybylski *et al.*, (2013), ketidakterpenuhan kebutuhan terkait *Self-Determination Theory* dari Ryan & Deci (1985) khususnya keterkaitan sosial dapat meningkatkan tingkat *Fear of Missing Out*, dimana individu merasa perlu selalu terhubung dan tidak ingin tertinggal dari aktivitas sosial.

2.3 Teori Kecemasan Terkait dengan *Fear of Missing Out (FoMO)*

2.3.1 Pengertian Kecemasan

Kecemasan (*anxiety*) merupakan suatu kondisi psikologis yang ditandai dengan adanya perasaan khawatir, takut, atau gelisah yang berlebihan terhadap situasi tertentu, seringkali datang secara tiba-tiba tanpa alasan yang jelas. Menurut (Spielberger 2013), kecemasan adalah suatu respons emosional yang ditandai dengan perasaan tidak nyaman, takut, atau ketegangan yang biasanya disertai oleh aktivasi sistem saraf otonom.

1. Macam-macam Kecemasan

- 1) *Generalized anxiety disorder* (GAD) merupakan salah gangguan kecemasan yang munculnya perasaan cemas berlebihan ketika akan melakukan suatu kegiatan atau aktivitas. GAD ini juga dapat dikatakan sebagai gangguan general. Menurut *United Kingdom Mental Health Foundation*, penderita GAD memiliki kecenderungan mengalami perasaan gelisah, perasaan takut, sulit berkonsentrasi, *insomnia* dan sering mudah marah (Prajogo , 2021 : 86)
- 2) Gangguan panik/*Panic Disorder* merupakan jenis gangguan kecemasan yang ditandai dengan “serangan panik” yang terjadi berulang-ulang. Periodenya pun terpisah dari perasaan takut yang terjadi intens dan dengan respin fisik seperti ketidaknyamanan di dada, jantung berderbar-debar, , berkeringat, gemetar, sesak napas, pusing dan sebagainya. Penderita gangguan panik sering merasa cemas bahwa gejala ini merupakan indikasi adanya penyakit parah seperti jantung atau kehilangan kontrol, dengan begitu ia akan mencegah terjadinya serangan panik dengan menghindari baik tempat atau situasi tertentu (Aryati, 2020 : 749). kesimpulannya bahwa kecemasan dapat berasal dari berbagai faktor, termasuk perasaan bersalah, kekhawatiran berlebihan, serta ketakutan terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak berbahaya. Dalam konteks *Fear of Missing Out (FoMO)*, kecemasan muncul sebagai reaksi terhadap ketakutan akan tertinggal informasi atau pengalaman sosial yang dianggap penting. Remaja yang mengalami *Fear of Missing Out (FoMO)* sering kali merasa cemas jika tidak terhubung dengan media sosial, khawatir kehilangan tren, atau merasa terisolasi dari

- 3) lingkungan sosialnya. Fenomena ini mencerminkan bagaimana kecemasan tidak hanya dipicu oleh ancaman nyata, tetapi juga oleh tekanan sosial dan digital, yang semakin diperparah oleh penggunaan media sosial secara berlebihan.

2.4 Teori Tentang Anak

2.4.1 Pengertian Anak

Pandangan global mengenai hak asasi manusia serta regulasi di Indonesia mendefinisikan anak berdasarkan batas usia. Konvensi Hak-hak Anak (1989) menetapkan bahwa anak adalah individu yang berusia di bawah 18 tahun, kecuali jika undang-undang suatu negara menentukan usia dewasa lebih awal. Dalam Undang-Undang No. 39 Tahun 1999 tentang Hak Asasi Manusia, anak didefinisikan sebagai seseorang yang berusia di bawah 18 tahun dan belum menikah, termasuk anak dalam kandungan jika hal tersebut demi kepentingannya. Sementara itu, Undang-Undang No. 35 Tahun 2014, yang merupakan revisi dari Undang-Undang No. 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak, menyatakan bahwa anak adalah individu yang belum mencapai usia 18 tahun, termasuk yang masih dalam kandungan. Revisi undang-undang ini menghilangkan ketentuan mengenai status pernikahan dalam definisi anak.

2.4.2 Hak-Hak Anak

Setiap anak mempunyai hak asasi manusia yang sama, melekat dan tidak dapat dipisahkan dari semua anggota manusia. Hak anak merupakan alat untuk melindungi anak dari berbagai bentuk tindakan yang dapat merugikan seperti, diskriminasi, segala bentuk kekerasan, dan perlakuan salah lainnya. Menurut

Undang-Undang No. 23 Tahun 2004 Tentang Penghapusan KDRT, setiap anak dalam pengasuhan orang tua wali, atau pihak lain manapun yang bertanggung jawab atas pengasuhan, berhak mendapatkan perlindungan dari perlakuan diskriminasi, eksploitasi, penelantaran, kekerasan, ketidakadilan, dan perlakuan salah lainnya.

Landasan hukum yang digunakan dalam melaksanakan pemenuhan hak-hak anak bertumpu pada Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 serta prinsip-prinsip dasar Konvensi Hak Anak yang disahkan pada tahun 1989 kemudian diserap ke dalam Undang-Undang No. 23 Tahun 2002.

2.4.3 Kebutuhan Anak

Menurut Wijaya (2011), kebutuhan dasar anak agar dapat bertumbuh kembang dengan optimal yaitu sebagai berikut:

1. Kebutuhan Fisik-Biologis (Asuh)

Kebutuhan asuh agar anak mendapat pertumbuhan yang baik maka anak harus mendapatkan kebutuhan akan sandang, pangan, dan papan seperti nutrisi serta gizi yang seimbang, imunisasi, kebersihan diri dan lingkungan, pakaian, fasilitas kesehatan, bermain, olahraga, dan istirahat.

2. Kebutuhan Kasih Sayang-Emosi (Asih)

Sejak anak berada dalam kandungan, anak mutlak membutuhkan ikatan yang kuat dengan ibunya agar terjamin tumbuh kembang mental, fisik, dan psikososial anak. Adapun cara agar terpenuhinya kebutuhan emosi dengan menciptakan perasaan aman dan nyaman sehingga anak merasa mendapat perlindungan, memberikan perhatian terhadap pendapatnya, mengajarkan anak akan sesuatu

bukan dengan cara dipaksa akan tetapi diberikan contoh berikan bantuan dorongan, memotivasi agar anak merasa dihargai dan mendidiknya dengan rasa bahagia dan kasih sayang, bukan dengan cara memberikan ancaman maupun hukuman.

3. Kebutuhan Stimulus (Asah)

Anak perlu diberikan stimulus sejak dini agar dapat mengembangkan kemampuan kognitif, sensorik, motorik, bicara, emosi-sosial, kreativitas, moral, spritual, kemandirian, dan kepemimpinan.

2.5 Teori Tentang Remaja

2.5.1 Pengertian Remaja

Menurut Sofia dan Adiyanti (2013), masa remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai dengan perkembangan signifikan di berbagai aspek, seperti biologis, psikologis, dan sosial. Hal ini selaras dengan pendapat Hurlock (1980), yang mengatakan bahwa perkembangan remaja dapat dikelompokkan menjadi tiga tahap, yaitu masa remaja awal (usia 11-13 tahun), masa remaja tengah (usia 14-16 tahun), dan masa remaja akhir (usia 17-20 tahun).

Pada teori tersebut, masa remaja merupakan fase transisi dalam perkembangan manusia yang berada diantara masa anak-anak dan dewasa. Secara umum, masa remaja mencakup rentang usia sekitar 11 hingga 20 tahun, meskipun batas usia dapat berbeda tergantung pada konteks sosial, budaya atau ilmiah yang digunakan. Pada tahap ini, individu mengalami perubahan yang sangat terlihat dalam aspek fisik, emosional, kognitif, dan sosial. Masa remaja juga menjadi periode penting bagi individu untuk membangun identitas pribadi, menjalani proses

sosialisasi yang lebih kompleks, serta menghadapi tantangan baru dalam menjalin hubungan sosial dan memulai mengambil tanggung jawab atas kehidupan sendiri.

2.5.2 Ciri-Ciri Masa Remaja

Berikut adalah ciri-ciri masa remaja menurut Hurlock (1999:203):

1. Masa Remaja sebagai Periode Penting

Setiap fase kehidupan memiliki arti penting, termasuk masa remaja yang memberikan dampak signifikan terhadap sikap, perilaku, serta konsekuensi jangka panjang, baik dalam aspek fisik maupun psikologis.

2. Masa Remaja sebagai Fase Peralihan

Pada tahap ini, status individu seringkali tidak jelas, sehingga menimbulkan kebingungan mengenai peran yang harus diambil. Remaja berada diantara masa kanak-kanak dan dewasa, namun tidak sepenuhnya menjadi salah satunya. Akibatnya, mereka tertarik untuk mencoba berbagai gaya hidup yang dapat membentuk pola perilaku, sifat, dan nilai yang dirasa sesuai dengan diri mereka.

3. Masa Remaja sebagai Periode Perubahan

Masa remaja ditandai dengan berbagai perubahan, baik dalam sikap maupun perilaku, yang terjadi bersamaan dengan perubahan fisik. Lima perubahan yang bersifat *universal* selama masa ini meliputi:

- 1) Peningkatan intensitas emosi.
- 2) Perubahan pada tubuh.
- 3) Munculnya berbagai masalah baru.
- 4) Pergeseran minat dan kebiasaan.
- 5) Sikap yang ambivalen

4. Masa Remaja sebagai Masa Penuh Tantangan

Setiap fase kehidupan memiliki tantangan, tetapi masalah yang dihadapi oleh remaja cenderung lebih sulit untuk diatasi. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengalaman remaja dalam menyelesaikan masalah, karena sebelumnya masalah-masalah mereka biasanya diselesaikan oleh orang tua atau guru. Selain itu, remaja sering kali merasa mampu mengatasi masalah sendiri tanpa bantuan dari orang lain.

5. Masa Remaja sebagai Masa Pencarian Identitas

Pada awal masa remaja, individu cenderung menyesuaikan diri dengan norma-norma yang berlaku di kelompok mereka. Seiring berjalannya waktu, mereka mulai mencari identitas pribadi dan kelompok yang sejalan dengan nilai-nilai yang mereka anut.

Menurut teori Hurlock, ciri-ciri remaja dapat dibagi menjadi beberapa tahap. Pertama, masa remaja dipandang sebagai periode penting yang berpengaruh terhadap sikap dan kehidupan mereka. Kedua, masa remaja merupakan fase peralihan dari masa anak-anak, dimana remaja cenderung tertarik pada hal-hal baru dan mulai menentukan perilaku, sifat, serta nilai-nilai yang dianggapnya sesuai dengan dirinya. Ketiga, masa remaja ada periode perubahan fisik, emosi, munculnya masalah baru, serta pergeseran minat. Keempat, masa remaja merupakan fase penuh tantangan, dimana individu akan dihadapkan pada masalah yang lebih kompleks dan sering merasa mampu menyelesaikan sendiri tanpa bantuan orang lain. Kelima, remaja adalah masa pencarian identitas, dimana remaja

cenderung menyesuaikan diri dengan norma dan lingkungan kelompoknya untuk menemukan identitas pribadi.

2.5.3 Tahap Perkembangan Remaja

Hurlock (1980) membagi perkembangan remaja ke dalam beberapa tahap, yaitu remaja awal (usia 11-13 tahun), remaja tengah (usia 14-16 tahun), dan remaja akhir (usia 17-20 tahun). Dalam hal kematangan psikososial dan seksual, setiap remaja melalui tahapan berikut:

1. Masa remaja awal/dini (*early adolescence*): usia 11-13 tahun
 - 1) Remaja cenderung merasa lebih dekat dan terhubung dengan teman sebaya.
 - 2) Mulai menunjukkan keinginan untuk menjadi lebih mandiri.
 - 3) Lebih memperhatikan kondisi tubuh mereka, disertai dengan kemampuan berpikir abstrak dan kecenderungan berfantasi.
2. Masa remaja pertengahan (*middle adolescence*): usia 14-16 tahun
 - 1) Remaja mulai menunjukkan keinginan yang kuat untuk menemukan identitas diri mereka.
 - 2) Mulai muncul ketertarikan terhadap lawan jenis dan keinginan untuk menjalin hubungan romantis.
 - 3) Perasaan cinta yang lebih mendalam mulai berkembang pada tahap ini.
 - 4) Kemampuan berpikir abstrak semakin matang dan berkembang, termasuk kecenderungan untuk berfantasi.
 - 5) Fantasi terkait hal-hal yang berhubungan dengan aspek seksual juga mulai muncul.

3. Masa remaja lanjut (*late adolescence*): usia 17-20 tahun

- 1) Remaja mulai menunjukkan kemampuan untuk mengekspresikan kebebasan diri secara lebih jelas.
- 2) Menjadi lebih selektif dalam memilih teman sebaya.
- 3) Memiliki pemahaman yang lebih baik tentang citra diri, termasuk keadaan, peran, dan identitas mereka.
- 4) Mulai mampu mewujudkan perasaan cinta secara lebih nyata dan mendalam.

Berdasarkan teori tersebut, perkembangan remaja terbagi menjadi tiga tahap. Tahap pertama adalah remaja awal, yang berlangsung pada usia 11-13 tahun, dimana remaja cenderung lebih suka berkelompok. Tahap kedua adalah remaja pertengahan, yang terjadi pada usia 14-16 tahun, dimana mereka mulai tertarik pada hal-hal baru dan fokus mencari identitas diri. Terakhir, tahap remaja lanjut 17-20 tahun, dimana remaja mulai menunjukkan minat yang lebih berkembang terhadap lawan jenis. Beberapa alasan umum yang mendorong remaja untuk berkencan meliputi hiburan, sosialisasi, peningkatan status, atau mencari calon pasangan hidup.

2.6 Tinjauan Tentang Pekerja Sosial Anak dan Remaja

Praktik pekerja sosial merupakan penyedia bantuan yang dilakukan secara profesional, terkoordinasi, terencana, dan diawasi untuk mencegah masalah sosial, serta membantu memulihkan dan meningkatkan fungsi sosial individu, keluarga, kelompok dan masyarakat (UU No. 14 Tahun 2019 tentang Pekerjaan Sosial). Dalam konteks pekerjaan sosial dengan anak dan remaja, ini menjadi fokus utama, bersama dengan pekerjaan di bidang gangguan sosial, lansia, dan lainnya (Ashman, Kirst & Karen, 2010). Secara khusus, pekerjaan sosial dengan anak dan remaja

memerlukan tantangan serta pengetahuan dan keterampilan yang spesifik (O'Loughlin et al., 2008; Steve Rogowski, 2012). Pekerja sosial di bidang ini menghadapi berbagai tantangan, bekerja dengan kelompok anak dan keluarga mereka, mulai dari bayi hingga remaja, termasuk orang tua tunggal, keluarga utuh, serta pengasuh alternatif.

Berdasarkan Undang-Undang Perlindungan Anak No. 35 Tahun 2014 tentang Perlindungan Anak menyatakan bahwa:

“Anak adalah seseorang yang belum berusia 18 tahun (delapan belas) tahun, termasuk anak yang masih dalam kandungan.”

Oleh karena itu, remaja dalam konteks ini juga dianggap sebagai anak. Tujuan utama praktik pekerjaan sosial dengan anak dan remaja adalah untuk membantu mereka mengatasi masalah yang dihadapi dan memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

2.6.1 Peran Pekerja Sosial dengan Remaja

1. Fasilitator

Peran fasilitator bertujuan untuk mendukung pekerja sosial dalam mencapai tujuan dengan menyediakan sarana dan memberikan layanan yang diperlukan oleh klien atau remaja. Hal ini dilakukan untuk membantu mereka mengatasi masalah, memenuhi kebutuhan, serta mengembangkan potensi yang dimiliki. Dalam peran ini, pekerja sosial mendampingi klien, memberikan perhatian penuh, dan memberikan dukungan emosional, sehingga klien merasa didukung dan kebutuhannya terpenuhi.

2. Mediator

Pekerja sosial berperan sebagai mediator dengan memberikan mediasi saat klien atau anak menghadapi konflik dengan pihak lain, baik dalam maupun di luar lembaga. Peran ini bertujuan untuk membantu mencapai kesejahteraan sosial bagi semua pihak yang terlibat dalam konflik tersebut.

3. *Liaison*

Peran *liaison* adalah tugas yang dilakukan oleh pekerja sosial untuk menyampaikan informasi kepada keluarga mengenai kondisi remaja dan lembaga, sehingga keluarga dapat mempertimbangkan dan mengambil keputusan yang sesuai dengan kepentingan klien.

4. Konselor

Sebagai konselor, pekerja sosial berperan dalam memberikan bantuan dan layanan konsultasi kepada klien yang ingin membahas permasalahan mereka. Dalam peran ini, pekerja sosial menawarkan berbagai alternatif solusi untuk membantu klien mengatasi masalah yang sedang mereka hadapi.

5. *Broker*

Peran *broker* melibatkan upaya untuk menjembatani klien dengan lembaga terkait atau memfasilitasi akses klien ke berbagai sumber daya yang dapat membantu mereka dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

Berdasarkan peran pekerja sosial terhadap remaja yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa pekerja sosial memiliki tanggung jawab untuk membantu remaja mengatasi permasalahan mereka. Pekerja sosial berperan dalam memperjuangkan keadilan, mendampingi, memfasilitasi, dan menghubungkan

remaja dengan sistem sumber yang diperlukan. Tujuan dari peran ini adalah untuk memulihkan fungsi sosial remaja dan meningkatkan kesejahteraan sosial mereka.

2.7 Pekerjaan Sosial dengan Kelompok (*Group Work*)

International Association for Social Work with Groups (IASWG), 2015

Menjelaskan pekerja sosial dengan pendekatan kelompok didasarkan pada keyakinan bahwa perubahan dapat terjadi melalui proses dinamika kelompok yang berlangsung secara berkelanjutan, serta melalui interaksi antar anggota kelompok. dalam praktiknya, pendekatan ini menekankan pentingnya saling ketergantungan, komunikasi, dan dukungan antar anggota sebagai sarana untuk mendorong perubahan. Fokus intervensi tidak hanya tertuju pada individu, tetapi juga pada kelompok secara keseluruhan, dengan tetap mempertimbangkan kebutuhan dan otonomi masing-masing anggota.

Terdapat ahli yang juga mengemukakan tentang pekerjaan sosial dengan kelompok yaitu Zastrow (2010;43) yang menjelaskan bahwa,

Group work seeks to facilitate the intellectual, emotional, and social development of individuals through group activities. Different groups have different objectives, such as improving socialization, exchanging information, curbing delinquency, providing recreation, changing socially unacceptable values, helping to achieve better relations among cultural and racial groups, or explaining adoption procedures and helping applicants prepare for becoming adoptive parents.

Pada pernyataan tersebut dapat dipahami bahwa kelompok dalam konteks pekerjaan sosial berfungsi sebagai salah satu sarana untuk mendukung perkembangan intelektual, emosional, dan sosial individu melalui aktivitas yang dilakukan secara berkelompok. Setiap kelompok memiliki tujuan yang beragam seperti mendorong kemampuan bersosialisasi, saling berbagi informasi,

menurunkan perilaku menyimpang, menyediakan kegiatan rekreatif, mengubah nilai-nilai yang tidak sesuai dengan norma sosial, memperbaiki hubungan antar kelompok budaya dan ras, atau memberikan pemahaman mengenai proses adopsi serta membantu calon orang tua dalam mempersiapkan diri menjadi orang tua angkat.

2.7.1 Tipe-tipe Kelompok

Kelompok dapat diartikan sebagai sekumpulan dua orang atau lebih yang berinteraksi secara langsung, dimana setiap individu menyadari dirinya sebagai bagian dari kelompok, mengenali anggota lainnya, serta memahami adanya ketergantungan positif satu sama lain dalam rangka mencapai tujuan bersama. Saat ini, hampir semua lembaga pelayanan sosial memiliki setidaknya satu atau lebih bentuk kelompok. Menurut Zastrow (2010), terdapat berbagai jenis kelompok yang digunakan dalam praktik pekerjaan sosial. Sebagai berikut:

1. Kelompok Percakapan Sosial (*Social Conversation Groups*)

Kelompok ini berisi interaksi yang cenderung santai dan tidak memiliki tujuan agenda formal yang jelas. Meskipun setiap individu mungkin memiliki tujuan pribadi seperti menjalin relasi atau saling mengenal, tujuan-tujuan tersebut tidak secara otomatis menjadi fokus utama kelompok secara keseluruhan.

2. Kelompok Rekreasi (*Recreation Groups*)

Kelompok ini dibantu untuk menyediakan aktivitas yang menyenangkan dan bersifat hiburan, termasuk olahraga. Kegiatan dalam kelompok ini

seringkali berlangsung spontan, dan biasanya tidak dipimpin oleh seorang pemimpin formal.

3. Kelompok Rekreasi Berbasis Keterampilan (*Recreation-Skill Groups*)

Tujuan dari kelompok ini adalah mengembangkan keterampilan tertentu sambil tetap memberikan hiburan atau kesenangan. Kelompok semacam ini dipandu oleh tenaga profesional yang ahli di bidang rekreasi, bukan pekerja sosial. Contohnya termasuk kegiatan seperti menjahit, berenang, serta seni dan kerajinan tangan.

4. Kelompok Edukasi (*Education Groups*)

Kelompok ini berfokus pada peningkatan pengetahuan dan pembelajaran keterampilan lanjutan. Dipimpin oleh profesional dengan keahlian di bidangnya, kelompok ini memberikan pelatihan terstruktur, misalnya pelatihan dalam mengasuh anak.

5. Kelompok Tugas (*Task Groups*)

Kelompok ini dibentuk untuk melaksanakan tugas atau mencapai sasaran tertentu. Contohnya termasuk dewan direksi yang berfungsi menetapkan kebijakan dalam suatu lembaga. Fokus utama adalah pencapaian tujuan organisasi atau institusi.

6. Kelompok Pemecahan Masalah dan Pengambilan Keputusan (*Problem-Solving and Decision-Making Groups*)

Dalam kelompok ini, setiap anggota biasanya memiliki kepentingan pribadi atas proses dan hasil keputusan yang diambil. Kelompok ini umumnya

dipimpin oleh seorang pemimpin formal, meskipun peran kepemimpinan bisa bergantian selama proses berlangsung.

7. Kelompok Bantu Diri (*Self-Help Groups*)

Menurut Alfred Katz dan Eugene Bender, *self-help groups* adalah kelompok kecil yang terbentuk secara sukarela untuk saling mendukung dan mencapai tujuan bersama. Ciri khas kelompok ini adalah adanya pengakuan masalah dari tiap anggota, berbagi pengalaman masa lalu, serta menyusun rencana penanganan untuk masa depan.

8. Kelompok Sosialisasi (*Socialization Groups*)

Kelompok ini bertujuan untuk mengarahkan perubahan sikap dan perilaku anggota agar lebih sesuai dengan norma sosial. Disamping itu, kelompok ini juga membantu meningkatkan keterampilan sosial, kepercayaan diri, dan perencanaan masa depan. Pekerja sosial umumnya memimpin kelompok ini.

9. Kelompok Terapi (*Therapy Groups*)

Kelompok ini terdiri dari individu-individu yang menghadapi masalah pribadi atau emosional yang cukup kompleks. Pemimpinnya harus memiliki keahlian tinggi, karena terapi kelompok sering digunakan dalam *setting* kelompok atau intervensi psikologis.

10. Kelompok Sensitivitas (*Sensitivity Groups*)

Kelompok ini berbeda dengan kelompok terapi karena tidak secara langsung menangani masalah emosional atau pribadi tertentu seperti kecanduan, depresi, atau disfungsi seksual. Fokusnya lebih pada peningkatan kesadaran diri dan sensitivitas terhadap perilaku dan perasaan diri serta orang lain.

2.7.2 Teknik Pekerjaan Sosial dengan Kelompok

Menurut Corey (2013), terdapat sejumlah teknik yang digunakan dalam kegiatan kelompok untuk membantu anggota dalam menghadapi dan menyelesaikan permasalahan yang mereka alami. Corey mengidentifikasi tiga teknik utama dalam kelompok, yaitu terapi kelompok, bermain peran, serta latihan keterampilan dan aktivitas yang bersifat kreatif. Berikut uraian teknik-teknik tersebut:

1. Terapi Kelompok

Merupakan salah satu metode dalam kerja kelompok dimana individu dengan pengalaman atau permasalahan serupa berkumpul untuk saling berbagi, mendiskusikan, dan memahami kondisi yang mereka alami, termasuk perilaku yang muncul sebagai akibat dari pengalaman tersebut.

2. Permainan Peran (*Role Playing*)

Teknik ini melibatkan anggota kelompok untuk memerankan situasi atau pengalaman yang pernah mereka alami, melalui kegiatan ini, peserta diharapkan dapat lebih memahami dinamika interaksi, belajar menyelesaikan konflik, serta mengasah kemampuan sosial mereka.

3. Latihan Keterampilan

Dalam teknik ini, anggota kelompok diarahkan untuk mengembangkan kemampuan fisik dan psikis guna meningkatkan kesejahteraan pribadi dan sosial. keterampilan yang dilatih mencakup komunikasi yang efektif, pengambilan keputusan, pengelolaan stres, dan pemecahan masalah.

4. Aktivitas Kreatif

Teknik ini mengajak anggota kelompok untuk melakukan kegiatan kreatif sebagai sarana ekspresi diri. Contohnya meliputi menggambar, menyanyi, menulis, atau kegiatan lain yang positif, aktivitas ini tidak hanya membantu anggota dalam menyalurkan perasaan dan memahami masalah yang dihadapi, tetapi juga memperkuat keterlibatan dan hubungan antar anggota dalam kelompok.

Pekerjaan sosial dalam konteks kelompok membutuhkan sejumlah keterampilan penting guna mendukung interaksi yang efektif serta kerja sama antar anggota. Keterampilan seperti kemampuan berkomunikasi, mendengarkan secara aktif, melakukan observasi, serta memfasilitasi diskusi dan membangun hubungan yang positif sangat diperlukan untuk mencapai tujuan kelompok secara optimal.

1. Diskusi (Multi Arah)

Teknik ini memberikan kesempatan bagi setiap anggota untuk ikut serta dalam percakapan, saling mendengar, dan merespon satu sama lain. Dengan begitu, tercipta suasana komunikasi yang hidup, terbuka, dan saling melibatkan.

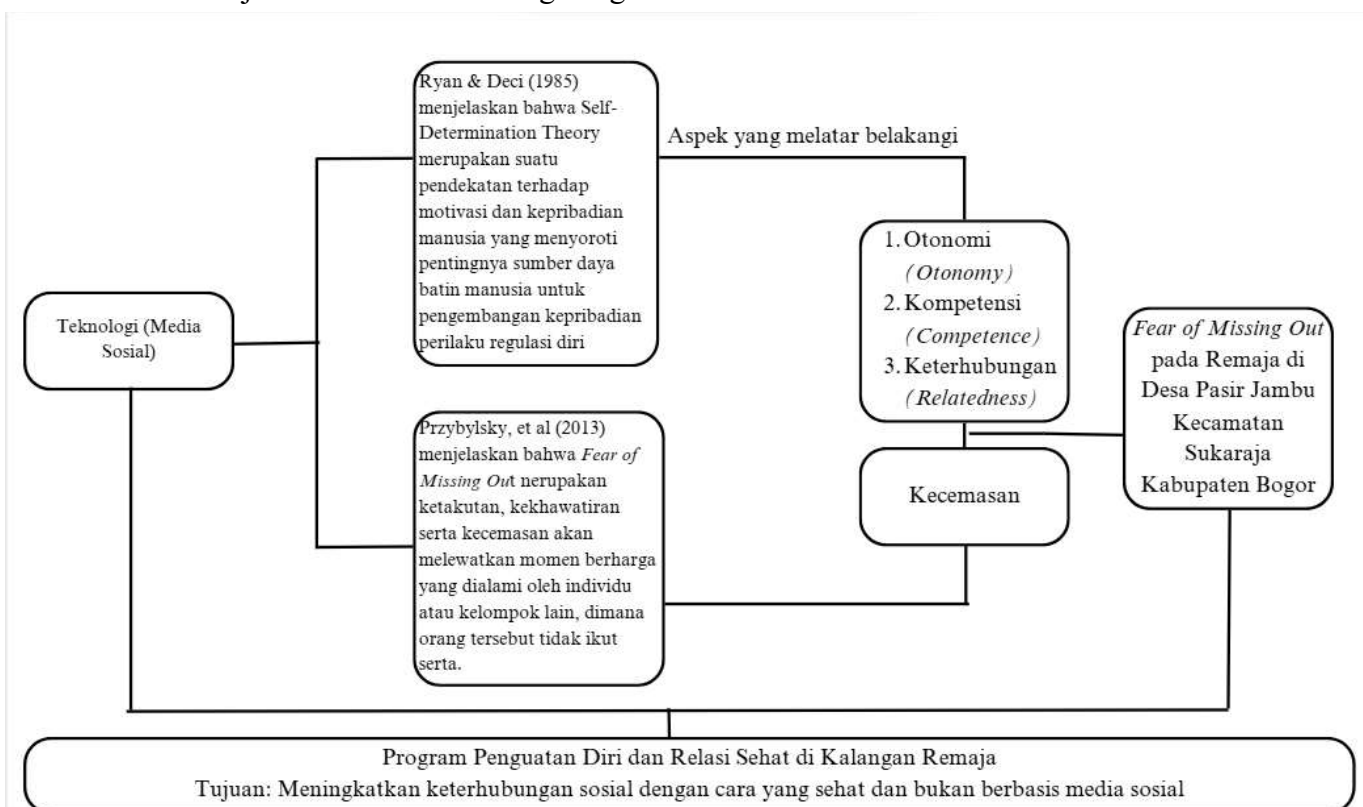
2. Teknik Penyampaian Informasi dan Saran

Teknik ini digunakan untuk menyampaikan informasi atau memberikan saran dengan cara yang jelas dan mudah dipahami. Diperlukan keterampilan memilih kata yang sesuai, kemampuan komunikasi, mendengarkan dengan cermat, dan melakukan pengamatan. Informasi disampaikan secara singkat,

padat, dan tepat agar pesan dapat diterima secara efektif oleh anggota kelompok.

2.8 Kerangka Pemikiran

Penggunaan media sosial berdampak besar pada remaja, terutama dalam memicu *Fear of Missing Out (FoMO)*. Menurut Przybylski *et al.*, (2013), *Fear of Missing Out* adalah ketakutan, kekhawatiran serta kecemasan melewatkan momen berharga yang dialami individu atau kelompok lain. *Fear of Missing Out* dilatar belakangi oleh *Self-Determination Theory* dari Ryan & Deci (1985) yang terdiri dari tiga aspek utama: otonomi, kompetensi, dan keterhubungan yang mendorong remaja untuk terus terhubung dengan media sosial.



Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran