

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

*Fear of Missing Out (FoMO)* seringkali dihubungkan dengan karakteristik masalah emosional dengan melibatkan media sosial. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia. *FoMO* merupakan kekhawatiran yang dialami seseorang bahwa orang lain sedang melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada atau tanpa dirinya, dimana perasaan tersebut dipicu oleh pembaharuan (*update*) aktivitas orang lain melalui media sosial (Przybylski et al, 2013). *FoMO* pada seseorang juga diidentikkan dengan perasaan kesepian dan kebosanan dengan hidup yang sedang dijalannya dan merupakan indikasi kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi dalam diri seseorang sehingga muncul perasaan tidak bahagia.

Banyaknya kasus *FoMO* pada remaja terjadi karena ketakutan akan kehilangan momen yang muncul karena tidak dapat terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* yaitu jika individu tidak memiliki kedekatan dengan orang lain dan tidak dapat terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*, yaitu jika individu yang merasa tidak nyaman atau tidak dapat memenuhi keinginan diri sendiri dan media sosial bisa membuat seseorang memiliki gejala *FoMO* (Akbar et al, 2018).

Fenomena *FoMO* sangat erat hubungannya dengan penggunaan media sosial di era digital. *FoMO* merupakan fenomena yang cukup memprihatinkan karena keberadaannya membuat individu terdistraksi oleh stimulus-stimulus yang dipaparkan oleh penggunaan media sosial saat ini (Sianipar & Kaloeti, 2019). Studi menunjukkan bahwa orang-orang yang mengalami *FoMO* lebih mungkin terjerumus dalam tuntutan psikologis untuk tetap terhubung dan berhubungan dengan orang lain, selain itu *FoMO* juga dapat menyebabkan masalah seperti mengalami perasaan takut, cemas, serta khawatir yang menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam menguasai lingkungan, menjalin relasi positif dengan orang lain, dan menerima dirinya, masalah-masalah itu akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu tersebut (Beyens *et al.*, 2016).

Penggunaan media sosial di perkembangan zaman saat ini terus meningkat setiap tahunnya termasuk di Indonesia. Data dari *We are social Hootsuite* (2019) menunjukkan bahwa jumlah pengguna aktif media sosial di Indonesia pada Januari 2019 dengan jumlah 150 juta yaitu 56% dari seluruh populasi Indonesia. Laporan data dari Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemenkominfo) menyatakan bahwa pengguna media sosial di Indonesia pada tahun 2023 mencapai 167 juta orang, presentase terbesar pengguna media sosial ialah dikalangan remaja, sebesar 79,5% dari total populasi (Kemenkominfo, 2023).

Temuan atas riset yang dilakukan oleh Przybylski (2013) remaja yang berusia 12-18 tahun mempunyai kecenderungan yang sangat tinggi untuk mengalami *FoMO*. Hal tersebut membuat mereka tidak bisa untuk berhenti memantau aktivitas orang lain

di media sosial, salah satu penyebab seseorang ketagihan dalam menggunakan media sosial yaitu *FoMO* yang merupakan kekuatan dan pendorong dibalik penggunaan internet khususnya media sosial pada remaja (Sklar 2017).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Aisyah responden dalam penelitian ini sebanyak 402 yang merupakan remaja akhir di kota Makassar dengan menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala *Fear of Missing Out* yang telah dimodifikasi oleh Siregar (2019) berdasarkan teori dari Weggman *et al* (2017). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gambaran *Fear of Missing Out* pada remaja akhir di Kota Makassar berada pada kategori sedang dengan persentase 62,2% atau sebanyak 250 remaja akhir.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 1 November 2023 di SMAN 1 Banjarmasin yang merupakan salah satu sekolah populer dengan akreditasi A, dengan jumlah 755 siswa. Maka dari itu hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 10 orang siswa/siswi yang dilakukan dengan wawancara secara acak pada kelas X dan XI, didapatkan bahwa seluruh siswa/siswi yang berpartisipasi dalam wawancara mengetahui apa itu *FoMO*. Mereka mengatakan selalu membuka media sosial untuk sekedar melihat serta mengetahui kabar terbaru dan saat dilakukanya wawancara, 5 siswa mengungkapkan bahwa mereka dapat menghabiskan waktu 2-3 jam perhari, dan 3 siswa menghabiskan waktu 4-6 jam perhari, serta 2 siswa lainnya mengatakan dapat menghabiskan waktu 8-10 jam perhari untuk mengecek serta bermain media sosial untuk mengetahui kabar atau berita terbaru yang ada di media sosial. Mereka mengatakan bahwa saat di sekolah

mereka juga bisa mengecek sosial media secara diam-diam saat guru sedang menerangkan pelajaran yang mengakibatkan kurang fokus dalam mengikuti pelajaran, mereka juga mengatakan saat jam istirahat, dan dirumah mereka juga mengambil waktu untuk membuka sosial media dikarenakan ingin selalu *update* berita terbaru yang sedang diperbincangkan. Selain itu, ada 4 siswa (40%) juga mengatakan bahwa mereka selalu mengikuti tren-tren yang ada di sosial media seperti melihat tren *fashion* dan juga film anime maupun drama korea terbaru. Mereka selalu ingin mengetahui tren-tren terbaru yang sedang ramai di sosial media. Saat mereka tidak mengikuti tren terbaru yang sedang ramai diperbincangkan mereka mengatakan ada perasaan takut serta malu saat teman-temannya berkumpul dalam satu aktivitas.

Berdasarkan fenomena yang ada, pembahasan terkait FoMO masih terbatas dan referensi yang didapatkan masih sangat minimalis. Studi pendahuluan masih menjangring sedikit dari jumlah remaja yang berada di SMAN 1 Banjarmasin, oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran *Fear of Missing Out (FoMO)* Pada Remaja di SMAN 1 Banjarmasin”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah Gambaran *FoMO* Pada Remaja di SMAN 1 Banjarmasin?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Gambaran *FoMO* Pada Remaja di SMAN 1 Banjarmasin, bila tidak dilakukan penelitian *FoMO* dapat menyebabkan

masalah seperti mengalami perasaan takut, cemas, serta khawatir yang menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam menguasai lingkungan.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian yang akan didapat diharapkan dapat menjadi sumber pustaka dalam mengembangkan konsep teori mengenai *FoMO* pada kelompok khusus pada remaja

### **2. Manfaat Umum**

#### **a. Bagi Sekolah**

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi sumber wawasan terhadap fenomena *FoMO* yang terjadi pada remaja sekolah

#### **b. Bagi Siswa dan Siswi**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai *FoMO* dan membantu agar siswa dan siswi dapat menggunakan media sosial dengan baik dan bijak dan dapat mengatasi gejala *FoMO*.

#### **c. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian yang berkaitan dengan *FoMO* terutama pada kelompok remaja dan sebagai referensi atau tambahan informasi untuk evaluasi program terutama tentang keperawatan jiwa.

## E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan penelusuran yang peneliti lakukan mengenai keaslian penelitian, ditemukan beberapa persamaan dan perbedaan dari hasil penelitian. Adapun penelitian yang berkaitan diantaranya:

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian	Tahun dan Nama Peneliti	Metode dan Hasil	Persamaan dan Perbedaan
1.	Gambaran Fear of Missing Out mahasiswa kedokteran universitas tarumanegara tahun 2022	2022/Amadea, Saputera & Chris	Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan desain penelitian cross-sectional. Sampel penelitian adalah mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2020-2022. Hasil penelitian didapatkan total responden sebanyak 148 responden. Sebagian besar responden mengalami FoMO rendah(58,1%), diikuti dengan FoMO sedang(31,1%), dan FoMO tinggi (10,8%).Berdasarkan jenis kelamin, responden dengan jenis kelamin perempuan cenderung lebih	Persamaan: Penelitian ini sama-sama membahas variabel topik FOMO  Perbedaan: Responden dalam penelitian ini yaitu mahasiswa dan dilakukan ditempat yang berbeda.

			tinggi mengalami FoMO. Sedangkan berdasarkan usia, responden yang berusia 18 dan 19 tahun cenderung lebih tinggi mengalami FoMO.	
2.	Hubungan tingkat neurotisme dengan Fear Of Missing Out (FOMO) pada remaja pengguna aktif media sosial	2019/Tomczyk & Elma	<p>Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling, subyek yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 110 orang.</p> <p>Berdasarkan uji korelasi Pearson Product Moment dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara variabel neurotisme dengan FOMO pada remaja pengguna aktif media sosial</p>	<p>Persamaan : Penelitian ini sama-sama membahas variabel topik FOMO dengan populasi pada remaja</p> <p>Perbedaan : Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dan dilakukan ditempat yang berbeda.</p>
3.	Hubungan intensitas penggunaan instagram terhadap regulasi diri dan Fear Of Missing Out	2019/Sianipar & Kaloeti	<p>Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif</p>	<p>Persamaan : Penelitian ini sama-sama membahas variabel FOMO</p>

---

korerasional, Sampel penelitian sebanyak 150 mahasiswa menggunakan teknik penentuan sampling purposive sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan skala durasi dari penggunaan instagram dikalangan mahasiswa Universitas X.	Perbedaan Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan populasi mahasiswa.
--	---

---