

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola komunikasi dan gaya hidup masyarakat dunia secara signifikan. *International Telecommunication Union* (ITU, 2024) melaporkan bahwa 66% populasi global atau sekitar 5,3 miliar orang telah terhubung ke internet, dan hampir 90% di antaranya berusia 15-24 tahun. Survei Penetrasi Internet Indonesia 2024 oleh (APJII, 2024) mencatat penetrasi internet nasional mencapai 79,5% dengan jumlah pengguna lebih dari 221 juta jiwa, dan kelompok usia 16-24 tahun menempati porsi terbesar, yaitu 92%. Di tingkat provinsi, BPS (2024) di Statistik Pendidikan melaporkan bahwa sekitar 67,65% peserta didik usia 5-24 tahun menggunakan internet setiap hari untuk mengakses media sosial. Berdasarkan data BPS (2025) mencatat peningkatan pesat dalam telekomunikasi di kalangan pelajar, di mana rata-rata penggunaan media sosial mencapai 3-6 jam per hari. Studi Lestari & Juliejantiningsih (2024) menemukan bahwa siswa SMA dan SMK di Semarang memiliki tingkat kecanduan media sosial yang cukup tinggi, sekaligus menekankan bahwa pelajar di wilayah tersebut termasuk dalam kategori pengguna aktif media sosial. Remaja kini mengakses media sosial seperti Instagram, TikTok, dan WhatsApp sebagai sarana utama untuk berkomunikasi, belajar, berbagi informasi secara real-time, mencari hiburan dan mengekspresikan diri (Tong, 2023). Namun, penggunaan media sosial yang intensif tidak hanya membawa

dapat positif, tetapi juga dapat menimbulkan permasalahan psikologis baru, salah satunya adalah fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) yaitu perasaan cemas dan takut ketinggalan informasi, pengalaman, atau interaksi sosial yang dialami orang lain (Gupta & Sharma, 2021).

Fear of Missing Out (FoMO) pertama kali diperkenalkan oleh Przybylski et al. (2013) sebagai perasaan takut tertinggal dari pengalaman penting yang dialami orang lain, yang berakar dari motivasi psikologis dasar berupa kebutuhan akan keterhubungan sosial. Krisnawati (2022) melaporkan bahwa sebagian besar remaja menggunakan internet lebih dari 3 jam per hari, dengan media sosial sebagai aktivitas utama. Rasmita et al. (2024) menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial pada remaja di Indonesia berhubungan dengan meningkatnya sindrom FoMO. Servidio et al. (2024) menambahkan bahwa FoMO dapat diperparah oleh kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain di media sosial. Penelitian Milyavskaya et al. (2018) juga mengungkapkan bahwa FoMO yang tinggi seringkali berkorelasi dengan rendahnya kepuasan hidup dan meningkatnya stress. Studi mengenai FoMO di Indonesia juga telah dilakukan dengan pendekatan pengembangan instrumen, di mana Kaloeti et al. (2021) melakukan validasi *Fear of Missing Out Scale* (FoMOS) dalam versi Indonesia dan menemukan bahwa remaja cenderung memiliki skor tinggi dalam ketakutan tertinggal, sekaligus menegaskan bahwa FoMO memiliki reliabilitas tinggi dalam mengukur fenomena psikologis tersebut.

FoMO memiliki dampak yang luas terhadap kesehatan mental remaja. Milyavskaya et al. (2018) menemukan bahwa remaja dengan tingkat FoMO tinggi cenderung mengalami penurunan kebahagiaan serta meningkatnya rasa kesepian. Hal ini menunjukkan bahwa FoMO tidak hanya berkaitan dengan interaksi sosial, tetapi juga memengaruhi kesejahteraan emosional secara umum. Yuan (2022) juga menambahkan bahwa FoMO berdampak negatif terhadap aspek fisiologis, seperti penurunan kualitas tidur dan konsentrasi belajar, yang pada akhirnya dapat mengganggu aktivitas sehari-hari remaja. Selain itu, beberapa penelitian menyoroti hubungan erat antara FoMO dan gangguan kecemasan. Gupta & Sharma (2021) menjelaskan bahwa FoMO dapat memicu stres dan kecemasan sosial yang berkelanjutan, sedangkan Tong (2023) menekankan bahwa remaja dengan tingkat FoMO tinggi lebih rentan mengalami depresi serta gangguan kecemasan. Sejalan dengan itu, Du et al. (2024) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat memperparah gejala kecemasan sosial, khususnya pada remaja dengan FoMO tinggi. Bahkan, Einstein et al. (2023) menegaskan bahwa FoMO berfungsi sebagai faktor moderator yang memperkuat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kecemasan sosial.

Meskipun FoMO mengandung unsur kecemasan, konsep ini berbeda dengan kecemasan sosial. FoMO berfokus pada ketakutan tertinggal pengalaman dan interaksi sosial orang lain, sedangkan kecemasan sosial merujuk pada ketakutan terhadap penilaian negatif atau evaluasi dari orang lain dalam situasi sosial (Arjanto, 2022). Dengan demikian FoMO bukanlah

kecemasan sosial itu sendiri. Namun, tingginya FoMO dapat meningkatkan sensitivitas terhadap penerimaan dan penolakan sosial, sehingga berpotensi memperkuat kecemasan sosial pada remaja.

Kecemasan sosial pada remaja ditandai dengan rasa takut berbicara di depan umum, khawatir dinilai negatif, serta kecenderungan menghindari interaksi sosial (Khairunnisa & Boediman, 2024). Studi terbaru menunjukkan tingkat kecemasan sosial remaja global berkisar 7-13%, namun dapat lebih tinggi pada pengguna aktif media sosial (Tong, 2023). Sengkey et al. (2025) menemukan bahwa remaja dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi mengalami kecemasan lebih besar, termasuk kecemasan sosial. Apriliana (2019) menjelaskan bahwa kecemasan sosial pada remaja Indonesia dapat diukur menggunakan *Social Anxiety Scale for Adolescence* yang telah dikonfirmasi validitasnya. Kecemasan sosial memiliki dampak yang signifikan terhadap perkembangan psikologis remaja, ditandai dengan kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial, menurunnya partisipasi akademik, serta terganggunya kesejahteraan emosional (R & V, 2021). Rasa takut akan penilaian negatif dan tidak diterima oleh kelompok sebaya semakin memperkuat kecemasan sosial dan menghambat kemampuan remaja dalam membangun relasi sosial yang sehat (Einstein et al., 2023). Du et al. (2024) menegaskan bahwa kecemasan sosial yang berkaitan dengan penggunaan media sosial berlebihan dapat memperburuk kesejahteraan psikologis remaja. Media sosial sering kali menjadi pelarian bagi remaja untuk melepas penat,

namun penggunaan media sosial berlebihan justru memicu permasalahan baru, seperti *Fear of Missing Out* (FoMO) dan kecemasan sosial (Tong, 2023).

Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara FoMO dan kecemasan sosial. Einstein et al. (2023) menegaskan bahwa FoMO berperan sebagai moderator dalam hubungan antara penggunaan media sosial dan gejala kecemasan sosial, di mana semakin tinggi tingkat FoMO, semakin besar pula kemungkinan individu mengalami kecemasan sosial. Servidio et al. (2024) menyatakan bahwa perasaan tidak berharga akibat perbandingan sosial memperkuat hubungan antara FoMO dan kecemasan sosial, karena remaja sering membandingkan dirinya dengan orang lain di media sosial cenderung merasa kurang puas terhadap diri sendiri. Dalam studi R & V (2021) ditemukan bahwa FoMO dan kecemasan sosial saling berkorelasi positif ($r=0,246$, $p < 0,01$), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi FoMO individu, semakin besar kecemasan sosialnya terutama ketika merasa tertinggal dari pengalaman sosial orang lain. Temuan ini sejalan dengan Sengkey et al. (2025) yang melaporkan adanya peningkatan kecemasan remaja akibat penggunaan media sosial berlebih yang memicu FoMO secara berulang. Milyavskaya et al. (2018) menambahkan bahwa FoMO tidak hanya meningkatkan kecemasan, tetapi juga menurunkan kesejahteraan psikologis, seperti kepuasan hidup dan rasa bahagia. Gupta & Sharma (2021) menegaskan bahwa FoMO dapat menciptakan siklus psikologis negatif, di mana kecemasan mendorong penggunaan media sosial yang lebih intensif, dan sebaliknya media sosial yang berlebihan memperkuat kecemasan sosial.

Dengan demikian, FoMO tidak hanya menjadi fenomena biasa pada remaja, tetapi berpotensi menjadi faktor risiko yang serius terhadap kesehatan mental apabila tidak ditangani secara tepat.

Penelitian internasional tentang FoMO dan kecemasan sosial telah banyak dilakukan, penelitian di Indonesia masih sangat terbatas dan belum mendalam. Rasmita et al. (2024) hanya meneliti hubungan antara intensitas pengguna media sosial dengan sindrom FoMO pada remaja, namun belum meneliti secara spesifik kaitannya dengan kecemasan sosial. Dalam studi internasional menunjukkan bahwa FoMO berperan signifikan dalam memperburuk kecemasan sosial, termasuk isolasi sosial, rendahnya kepercayaan diri, dan ketakutan berlebih terhadap evaluasi negatif dari orang lain (Du et al., 2024), temuan tersebut tidak dapat sepenuhnya digeneralisasikan ke konteks Indonesia. Perbedaan karakteristik budaya yang lebih menekankan keterhubungan dan penerimaan sosial, berpotensi memengaruhi dinamika hubungan antara FoMO dan kecemasan sosial pada remaja Indonesia. Oleh karena itu, diperlukan penelitian empiris yang menguji hubungan kedua variabel tersebut dalam konteks lokal.

Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan mengkaji hubungan antara FoMO dan kecemasan sosial secara spesifik pada remaja pengguna aktif media sosial di SMA Negeri 1 Bergas, Kabupaten Semarang. Lokasi ini relevan karena data menurut Krisnawati (2022) menunjukkan tingginya penetrasi internet dan intensitas penggunaan media sosial di wilayah tersebut. Belum ada studi yang memfokuskan pada populasi ini dengan pengukuran

terstandar seperti *Fear of Missing Out Scale* Kaloeti et al. (2021) dan *Social Anxiety Scale for Adolescence* versi Indonesia Apriliana (2019). Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu guru, konselor, dan tenaga kesehatan dalam merancang intervensi yang sesuai untuk mengurangi dampak FoMO dan kecemasan sosial. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi akademis, tetapi juga manfaat praktis dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja.

Berdasarkan uraian di atas, perkembangan teknologi digital dan penggunaan media sosial yang intensif telah memengaruhi kehidupan remaja secara signifikan, baik dari sisi interaksi sosial maupun kesejahteraan psikologis. Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) muncul akibat penggunaan media sosial yang berlebihan, ditandai dengan rasa takut tertinggal dari pengalaman orang lain, dan berpotensi menurunkan kebahagiaan, kualitas tidur, serta konsentrasi belajar. FoMO juga berhubungan erat dengan kecemasan sosial, di mana remaja cenderung takut dievaluasi negatif dan mengalami isolasi sosial. Penelitian terdahulu menunjukkan hubungan signifikan antara FoMO dan kecemasan sosial, namun studi khusus pada remaja pengguna aktif media sosial di Indonesia, khususnya SMA masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memahami keterkaitan FoMO dan kecemasan sosial, sekaligus menjadi dasar pengembangan intervensi yang meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 7 Oktober 2025 di SMA Negeri 1 Bergas terhadap 11 siswa pengguna aktif media sosial, diperoleh hasil pengukuran FoMO menggunakan *Fear of Missing Out Scale* (FoMOS) menunjukkan bahwa 8 responden berada pada tingkat sedang dan 3 responden pada tingkat rendah. Sementara itu, pengukuran kecemasan sosial menggunakan *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A) menunjukkan bahwa 8 responden berada pada tingkat sedang dan 3 responden pada tingkat tinggi. Hasil tersebut mengindikasikan adanya kecenderungan hubungan antara fenomena FoMO dengan tingkat kecemasan sosial pada remaja pengguna aktif media sosial. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan Tingkat Kecemasan Sosial pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial di SMA Negeri 1 Bergas”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada Hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan Tingkat Kecemasan Sosial Pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial Di SMA Negeri 1 Bergas?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui dan menganalisis hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan tingkat kecemasan sosial pada remaja pengguna aktif media sosial di SMA Negeri 1 Bergas.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi gambaran *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja pengguna aktif media sosial di SMA Negeri 1 Bergas.
- b. Mengidentifikasi gambaran kecemasan sosial pada remaja pengguna aktif media sosial di SMA Negeri 1 Bergas.
- c. Menganalisis hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan tingkat kecemasan sosial pada remaja pengguna aktif media sosial di SMA Negeri 1 Bergas

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologis remaja dan kesehatan mental, dengan menambah pemahaman mengenai hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan tingkat kecemasan sosial pada remaja pengguna aktif media sosial. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya yang mengkaji fenomena FoMO dan dampaknya pada kesehatan mental remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Sebagai dasar penyusunan program literasi digital dan pendampingan psikososial untuk mengurangi dampak negatif pengguna media sosial.

b. Bagi Tenaga Kesehatan

Memberikan informasi untuk merancang intervensi pencegahan kecemasan sosial berbasis komunitas.

c. Bagi Orang Tua dan Remaja

Menambah pemahaman tentang risiko FoMO dan pentingnya manajemen waktu serta regulasi emosi dalam penggunaan media sosial.