

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja SMA saat ini dikenal sebagai generasi Z sebagai kelompok yang berusia sekitar 16-18 tahun memiliki karakteristik unik dalam pola interaksi dengan teknologi. Generasi ini keterlibatan dengan media sosial menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari. Penggunaan media sosial dengan intensitas yang tinggi. Hal ini tidak hanya meningkatkan paparan terhadap *Fear of Missing Out* (FOMO), tetapi juga memicu kecemasan akibat perbandingan sosial, tekanan untuk selalu terlibat, dan rasa takut kehilangan informasi penting [Schmid, Brianza, and Petko \(2021\)](#).

Pemicu kecemasan pada remaja SMA didapatkan dari kemudahan dan keuntungan yang ditawarkan oleh media sosial. Di balik kemudahan dan berbagai keuntungan yang ditawarkannya, media sosial juga menyimpan sejumlah implikasi proses psikologis yang signifikan berupa perbandingan sosial dan kekhawatiran tertinggal dari aktivitas atau pengalaman teman sebaya. Kondisi ini mendorong siswa untuk terus memantau media sosial guna memenuhi kebutuhan akan keterhubungan dan penerimaan sosial, yang pada akhirnya berdampak negatif pada kondisi emosional serta kesejahteraan psikologis mereka ([Świątek et al., 2021](#))

Penggunaan media sosial di Indonesia menunjukkan angka yang sangat tinggi dan terus meningkat setiap tahunnya. Berdasarkan laporan DataReportal: Digital 2024 Indonesia, tercatat bahwa jumlah pengguna aktif media sosial di

Indonesia mencapai 139 juta orang, setara dengan sekitar 49,9% dari total populasi. Hal ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari penduduk Indonesia aktif menggunakan berbagai platform media sosial seperti Facebook, Instagram, TikTok, dan WhatsApp dalam aktivitas sehari-hari, baik untuk hiburan, komunikasi, maupun informasi. Dalam konteks usia, laporan tersebut juga mengungkap bahwa sebagian besar pengguna media sosial di Indonesia berasal dari kalangan muda, khususnya remaja berusia 13 hingga 19 tahun, yang menggunakan media sosial sebagai sarana utama untuk berinteraksi, mengekspresikan diri, dan mencari identitas sosial. Tren ini memperlihatkan bahwa media sosial telah menjadi bagian penting dari kehidupan sosial remaja Indonesia di era digital saat ini (Azzahra, Yona & Jaya, 2025)

Menurut ([Świątek](#) et al., 2021) kecemasan merupakan suatu keadaan emosional negatif yang bersifat persisten, ditandai oleh perasaan khawatir berlebihan, ketegangan psikologis, kegelisahan, serta antisipasi terhadap kemungkinan ancaman atau situasi yang dipersepsikan sebagai tidak menyenangkan, meskipun ancaman tersebut tidak selalu bersifat nyata atau langsung. Kecemasan melibatkan proses kognitif maladaptif, seperti pikiran berulang yang sulit dikendalikan, penilaian negatif terhadap diri sendiri, dan kecenderungan membandingkan kondisi pribadi dengan standar eksternal. Dalam konteks kehidupan modern, khususnya penggunaan media sosial, kecemasan dapat diperkuat oleh paparan informasi sosial yang intens, yang memicu perbandingan sosial dan meningkatkan rasa tidak aman, tekanan emosional, serta kekhawatiran akan penerimaan sosial. Penulis menekankan

bahwa kondisi ini berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis individu dan berkaitan erat dengan fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO), di mana kecemasan muncul sebagai respons terhadap persepsi tertinggal dari pengalaman sosial orang lain.

Fear of Missing Out (FOMO) adalah kekhawatiran yang menetap bahwa orang lain sedang mengalami pengalaman menyenangkan tanpa kehadiran diri sendiri, disertai keinginan kuat untuk selalu terhubung dengan aktivitas orang lain. *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan suatu keadaan emosional yang ditandai oleh kecemasan dan kekhawatiran mendalam, yang muncul dari persepsi atau keyakinan kuat bahwa orang lain sedang mengalami momen-momen hidup yang lebih menyenangkan, berharga, atau memuaskan, sementara individu tersebut merasa tertinggal dan tidak dapat turut serta. Mekanisme utama yang memicu fenomena ini adalah intensitas dan frekuensi tinggi dalam penggunaan media sosial, yang menyediakan platform bagi terjadinya proses perbandingan sosial secara instan, terus-menerus, dan seringkali tidak realistis. Paparan media sosial yang intens memperkuat persepsi ideal terhadap kehidupan orang lain, sehingga meningkatkan perasaan tidak puas, tekanan psikologis, serta memperbesar risiko munculnya *Fear of Missing Out* (FoMO) dan kecemasan emosional pada individu. Temuan penelitian terkini memperkuat besarnya dampak ini, dengan data menunjukkan bahwa lebih dari 60% individu yang merupakan pengguna aktif platform-platform sosial, khususnya dari kalangan Siswa SMA ([Groenestein et al. 2024](#)).

Fear of Missing Out (FOMO) menjadi salah satu pendorong utama intensitas penggunaan platform-platform seperti Instagram, TikTok dan Twitter. Menurut ([Wang et al. 2025](#)) berdasarkan hasil survei skor tingkat kekhawatiran untuk tidak mengetahui informasi atau acara penting mencapai angka 3,6 (dari skala 1-5) dengan 20% responden memberikan skor maksimal yaitu 5. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar pengguna mengalami tingkat kekhawatiran yang cukup tinggi terhadap potensi kehilangan informasi atau peristiwa yang dianggap penting. Tekanan psikologis yang secara langsung dikaitkan dengan *fear of missing out* (FoMO). Kondisi ini, apabila dibiarkan secara berlarut dan tidak dikelola dengan strategi yang tepat, berpotensi besar untuk berevolusi menjadi gangguan kecemasan yang lebih serius dan kompleks ([Wang et al. 2025](#)). Oleh karena itu, urgensi untuk memahami dinamika *fear of missing out* (FoMO) secara komprehensif terletak pada dampak langsung dan signifikannya terhadap stabilitas kesejahteraan mental generasi muda, yang pada akhirnya menegaskan sebagai sebuah isu kesehatan masyarakat yang krusial dan mendesak untuk segera diatasi.

Fear of Missing Out (FoMO) pada kalangan siswa SMA tidak hanya menimbulkan rasa takut kehilangan informasi, tetapi juga memunculkan tekanan psikologis akibat perbandingan sosial yang konstan, kebutuhan untuk selalu terhubung, serta dorongan mengikuti perkembangan terbaru di dunia digital. Kondisi ini berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan dan kegelisahan pada remaja, terutama melalui mekanisme kebutuhan akan keterhubungan dan penerimaan sosial dalam konteks *peer group*. Remaja

cenderung menilai diri dengan membandingkan posisi sosial, tingkat penerimaan, dan keterlibatan mereka dalam kelompok teman sebaya. Ketika individu mempersepsikan dirinya tertinggal dari aktivitas atau pengalaman sosial kelompoknya, muncul kecemasan berupa rasa takut tersisih, tidak diakui, atau kehilangan status sosial. Kecemasan yang timbul dalam konteks *fear of missing out* (FoMO) tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga sosial, karena berkaitan dengan keberlangsungan relasi dan pembentukan identitas diri dalam kelompok. Oleh karena itu, *fear of missing out* (FoMO) secara teoritis dipandang sebagai pemicu kecemasan yang erat kaitannya dengan dinamika sosial dan tekanan normatif di lingkungan teman sebaya, sehingga penting dilakukan eksplorasi mendalam mengenai pengalaman *fear of missing out* (FoMO) dan dampaknya terhadap kondisi psikologis siswa ([Fitri](#), Hariyono, and Arpandy 2024).

Penelitian [Elhai](#) et al., 2021 berjudul “*Problematic Smartphone Use and Mental Health: The Role of Fear of Missing Out, Social Anxiety, and Depression*” menunjukkan bahwa penggunaan smartphone yang berlebihan berkaitan dengan kesehatan mental melalui peran *fear of missing out* (FoMO), kecemasan sosial, dan depresi. Hasilnya menunjukkan bahwa *fear of missing out* (FoMO) memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kecemasan dan depresi serta berperan sebagai mediator antara penggunaan media sosial berlebihan dan gangguan psikologis. Sementara itu, [Keles](#) et al., 2020 dalam tinjauan sistematisnya menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berkontribusi terhadap meningkatnya depresi, kecemasan, dan

tekanan psikologis pada remaja, terutama melalui mekanisme perbandingan sosial`. Kedua penelitian tersebut menegaskan bahwa intensitas penggunaan media sosial berhubungan erat dengan kesejahteraan psikologis, meskipun sebagian besar masih berfokus pada pendekatan kuantitatif dan hubungan statistik antarvariabel. Lingkungan sekolah menengah atas (SMA) merupakan episentrum dimana tekanan sosial dan akademik saling beririsan. Siswa SMA, yang umumnya berusia remaja akhir, sedang dalam fase pencarian jati diri dan sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan sosialnya. Keinginan untuk diterima, diakui, dan tidak tertinggal dari tren membuat mereka menjadi kelompok yang paling berisiko mengalami *fear of missing out* (FoMO). Aktivitas seperti melihat teman-teman yang hangout tanpa mengundangnya, melihat prestasi akademik atau non-akademik orang lain, atau bahkan tren viral tertentu dapat memicu kecemasan dan perasaan tidak cukup (*inadequate*) (Zein & Abdillah, 2025)

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada 3 November 2026 terhadap sepuluh siswa di SMA Negeri 1 Salatiga, sebagian besar siswa menunjukkan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, dengan durasi lebih dari enam jam per hari dan akses berulang pada media sosial. Penggunaan tersebut didorong oleh rasa takut tertinggal informasi dan aktivitas teman sebaya. Kondisi ini menimbulkan kecemasan, kegelisahan, penurunan kepercayaan diri akibat perbandingan sosial, serta mengganggu konsentrasi belajar dan kestabilan emosi. Temuan awal ini mengindikasikan adanya fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) yang berpotensi memengaruhi tingkat

kecemasan siswa, sehingga penelitian ini penting untuk mengkaji hubungan keduanya sebagai dasar pengembangan strategi pendampingan dan promosi kesehatan mental di sekolah.

Penelitian mengenai hubungan antara *Fear of Missing Out* (FOMO) dan tingkat kecemasan pada siswa di SMA Negeri 1 Salatiga memiliki urgensi yang tinggi mengingat fenomena penggunaan media sosial yang semakin meluas di kalangan remaja. Korelasi antara *fear of missing out* (FoMO) dan kecemasan menjadi penting untuk diteliti karena keduanya saling memengaruhi secara signifikan: semakin tinggi rasa takut tertinggal terhadap aktivitas sosial di media digital, semakin besar pula potensi munculnya kecemasan, stres, dan tekanan psikologis pada siswa. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan emosional, tetapi juga dapat menurunkan motivasi belajar, konsentrasi, serta performa akademik. Dengan memahami hubungan tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam upaya pencegahan dan penanganan masalah kesehatan mental di lingkungan sekolah, serta menjadi dasar bagi pihak pendidik dan konselor dalam menyusun program edukasi digital dan dukungan psikologis yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan *Fear of Missing Out* (FOMO) Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswa di SMA N 1 SALATIGA” Hal ini dikarenakan belum ada penelitian khusus terkait analisa fenomena *fear of missing out* (FoMO) terhadap kecemasan pada Siswa SMA.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Hubungan *Fear Of Missing Out* (FOMO) terhadap Tingkat Kecemasan pada Siswa di SMAN 1 Salatiga?

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan *Fear Of Missing Out* (FOMO) Terhadap Tingkat Kecemasan pada Siswa di SMAN 1 Salatiga

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Siswa di SMAN 1 Salatiga
- b. Mengetahui kecemasan pada Siswa di SMAN 1 Salatiga
- c. Mengetahui hubungan antara *Fear Of Missing Out* (FOMO) dengan Tingkat Kecemasan pada Siswa di SMAN 1 Salatiga

C. Manfaat

1. Bagi Siswa

Diharapkan agar Generasi Z dapat memahami informasi mengenai dampak dari fenomena *Fear Of Missing Out* (FOMO) media sosial terhadap peningkatan kecemasan, sehingga mereka dapat melakukan pengontrolan diri dengan lebih baik dan mengurangi tingkat kecemasan terhadap *Fear Of Missing Out* (FOMO) media sosial.

2. Bagi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi tambahan dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya terkait upaya penanggulangan tingkat kecemasan (*anxiety*) pada remaja (Generasi Z)

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan referensi bagi penelitian selanjutnya yang menyoroti fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) media sosial terhadap peningkatan kecemasan di kalangan remaja (Generasi Z). Temuan yang diperoleh diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan ilmu kesehatan, terutama dalam meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya menjaga kesehatan jiwa dan mental serta dampak dari fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO)