BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang umum terjadi pada remaja di seluruh dunia. Kecemasan adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan perasaan tertekan, khawatir, dan takut, bahkan sebelum masalah nyata terjadi, serta disertai gejala fisik seperti ketegangan dan rasa tidak nyaman, khususnya dalam situasi sosial tertentu (Ulil et al., 2025). Berdasarkan laporan UNICEF (2023), diperkirakan satu dari tujuh remaja pada usia 10–19 tahun di dunia mengalami masalah kesehatan mental, dengan kecemasan dan depresi menyumbang sekitar 40% dari semua kasus.

Temuan ini sejalan dengan laporan WHO (2025), yang menyatakan bahwa sekitar 14,3% remaja mengalami gangguan mental, di mana depresi, kecemasan, serta gangguan perilaku menjadi penyebab utama penyakit dan disabilitas pada kelompok usia tersebut. Di Indonesia, penelitian oleh Akbar & Yenny, (2022) menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan mencapai 19,4% di kalangan remaja sekolah di Jakarta Timur. Kondisi ini menunjukkan bahwa kecemasan merupakan permasalahan serius yang memerlukan perhatian khusus pada kelompok usia remaja.

Kecemasan pada remaja tidak terjadi begitu saja, namun disebabkan oleh berbagai faktor. Faktor biologis seperti perubahan hormonal, faktor psikologis berupa kepribadian, serta faktor sosial dan lingkungan seperti tekanan akademik dan relasi dengan teman sebaya, semuanya berkontribusi terhadap munculnya kecemasan. Dalam konteks kehidupan modern, salah satu

faktor baru yang semakin sering dikaitkan dengan kecemasan adalah fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu kekhawatiran akan tertinggal dari berbagai aktivitas atau informasi dari lingkungan sosial (Alabri, 2022).

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan suatu keadaan di mana seseorang berpotensi atau sedang mengalami kecemasan, ketakutan, serta kekhawatiran akibat tidak tergabung dalam momen maupun pengalaman yang dianggap penting, sehingga muncul dorongan untuk tidak tertinggal dari lingkungan sosialnya (Senda et al., 2024). Fenomena FoMO semakin kuat seiring berjalannya peningkatan intensitas penggunaan media sosial pada remaja. Penelitian di Provinsi DKI Jakarta menunjukkan bahwa remaja memiliki rata-rata durasi waktu penggunaan media sosial mencapai 3,5 jam per hari, mencerminkan tingkat keterlibatan yang tinggi di kalangan generasi muda (Lusianawati et al., 2023). Sementara itu, data dari BPS (2024) menunjukkan bahwa 90,76% siswa berusia 5–24 tahun mengakses internet untuk tujuan hiburan, dengan 67,65% di antaranya aktif di platform media sosial. Meskipun awalnya dirancang sebagai alat komunikasi dan hiburan, media sosial kini sering menjadi sumber FoMO karena mendorong remaja untuk tetap terhubung secara terus-menerus, mengikuti tren, dan mencari pengakuan sosial.

Gejala FoMO pada remaja semakin jelas terlihat. Mereka sering merasa cemas ketika tidak terhubung secara online, khawatir akan ketinggalan informasi penting, dan sering membandingkan diri mereka dengan yang lain berdasarkan konten yang dibagikan di media sosial (Royantara et al., 2025). Situasi semacam ini tidak hanya menyebabkan kecemasan tetapi juga

berpotensi merusak kesejahteraan mental secara keseluruhan pada remaja. Beberapa studi sebelumnya telah membuktikan dampak negatif FoMO pada remaja. Semarajana et al., (2024) menyimpulkan bahwa FoMO berkorelasi dengan peningkatan kecemasan, stres, dan depresi di kalangan siswa sekolah menengah. Penelitian oleh Groenestein et al., (2025) juga menemukan bahwa FoMO cenderung menurunkan kualitas interaksi sosial akibat perasaan kesepian yang timbul. Selain itu, Daffanur et al., (2025) menambahkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat FoMO tinggi mengalami penurunan kesejahteraan psikologis. Namun, sebagian besar penelitian masih berfokus pada hubungan antara FoMO dan kecemasan serta depresi, sementara eksplorasi hubungannya dengan *self-esteem* di kalangan siswa SMA masih minim.

Fear of Missing Out (FoMO) disebabkan oleh sejumlah faktor, antara lain yaitu faktor internal yang berkaitan dengan karakteristik kepribadian. Menurut Packer dan Flack (2024) individu yang memiliki tingkat neurotisisme tinggi serta ekstroversi tertentu cenderung lebih mudah mengalami FoMO karena mereka lebih rentan terhadap emosi negatif dan memiliki kebutuhan sosial yang besar. Sejalan dengan hal tersebut, temuan oleh Isneniah et al., (2024) mengindikasikan *self-esteem* juga berperan penting, di mana individu yang tergolong dalam *self-esteem* rendah lebih berisiko lebih tinggi mengalami FoMO dibandingkan individu yang memiliki harga diri tinggi. Faktor eksternal meliputi frekuensi penggunaan media sosial, pengaruh teman sebaya, dan kemajuan budaya digital yang mendorong keterhubungan secara terus-menerus. Namun menariknya, FoMO memiliki aspek positif serta

negatif. Di satu sisi, hal ini dapat mendorong remaja untuk lebih terlibat dalam aktivitas sosial. Namun, secara umum efek negatif lebih dominan, termasuk peningkatan kecemasan, stres, dan penurunan *self-esteem* (Servidio et al., 2024).

Di antara faktor-faktor tersebut, *self-esteem* sebagai faktor internal memainkan peran penting karena dapat meningkatkan atau mengurangi kerentanan individu terhadap FoMO. *Self-esteem* merupakan persepsi individu pada dirinya sendiri, meliputi perasaan bernilai, memiliki kemampuan, serta merasa cukup atau memadai (Siddik et al., 2020). Menurut Juliansen et al., (2024) secara umum, 38% remaja memiliki harga diri rendah, dengan prevalensi lebih tinggi pada perempuan (42,7%) dibandingkan laki-laki (31,9%). Perbedaan antar jenjang pendidikan relatif kecil, yaitu 37,7% pada siswa SMP dan 38,7% pada siswa SMA.

Menurut Coopersmith (dalam Iswanti et al., 2025), *self-esteem* terdiri atas lima aspek utama, yaitu *power*, *significance*, *acceptance*, *virtue*, dan *competence*. Komponen *power* menggambarkan kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku serta memperoleh pengakuan dari orang lain. *Significance* mencerminkan rasa dihargai lewat perhatian dan kasih sayang dari lingkungan sosial. *Acceptance* menekankan penerimaan positif serta kehangatan dari orang lain, sedangkan *virtue* berkaitan dengan kepatuhan terhadap nilai moral, etika, dan agama. Sementara itu, *competence* menunjukkan kemampuan individu dalam menampilkan kinerja yang baik untuk memenuhi kebutuhan akan prestasi. Kelima komponen tersebut

berperan penting dalam membentuk *self-esteem* yang positif dan adaptif pada diri seseorang.

Self-esteem sendiri memiliki ciri yang beragam. Individu dengan *self-esteem* tinggi biasanya menunjukkan kepercayaan diri yang positif, mampu menghargai diri sendiri, dan memiliki kondisi psikologis yang lebih sehat dalam menghadapi tekanan lingkungan. Sebaliknya, remaja dengan *self-esteem* rendah sering merasa tidak berharga, mudah mengalami kecemasan, dan cenderung memandang diri serta lingkungannya secara negatif (Nabilla et al., 2024). *Self-esteem* yang rendah berhubungan dengan meningkatnya kerentanan terhadap FoMO, sedangkan *self-esteem* yang tinggi berperan sebagai faktor protektif dalam mengurangi kekhawatiran akan kehilangan pengalaman sosial. Oleh karena itu, penguatan harga diri pada remaja penting untuk menekan FoMO dan mendukung penyesuaian psikologis yang lebih sehat (Faizah et al., 2025).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan terhadap 10 siswa di SMAN 1 Bergas, diperoleh hasil bahwa tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *self-esteem* bervariasi di antara siswa. Dari pengukuran diketahui bahwa terdapat 3 siswa dengan tingkat FoMO rendah dan *self-esteem* tinggi, kemudian 4 siswa dengan tingkat FoMO sedang, dengan 2 diantaranya memiliki *self-esteem* sedang, 1 siswa menunjukkan *self-esteem* rendah dan sedangkan 1 siswa lainnya memiliki *self-esteem* tinggi. Sedangkan 3 siswa dengan tingkat FoMO tinggi, ketiganya menunjukkan *self-esteem* yang tinggi juga. Berdasarkan hasil pengukuran, mayoritas siswa dengan tingkat FoMO rendah maupun tinggi memiliki *self-esteem* yang tinggi. Sementara itu, siswa dengan FoMO sedang

menunjukkan variasi tingkat *self-esteem*, yaitu ada yang rendah, sedang, dan tinggi. Temuan ini mengindikasikan tidak selalu tingkat FoMO yang tinggi berhubungan dengan *self-esteem* yang rendah, dan tidak pula tingkat FoMO yang rendah selalu diikuti oleh *self-esteem* yang tinggi.

Berdasarkan fenomena tersebut, maka perlu adanya melakukan penelitian lebih lanjut mengenai "Hubungan *Self-Esteem* dengan Tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Remaja di SMAN 1 Bergas".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *self-esteem* dengan tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja di SMAN 1 Bergas?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara *self-esteem* dengan tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja di SMAN 1 Bergas.

2. Tujuan Khusus

a. Mengetahui gambaran *self-esteem* pada remaja di SMAN 1 Bergas.

b. Mengetahui tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja di SMAN 1 Bergas.

c. Menganalisis hubungan antara *self-esteem* dengan tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja di SMAN 1 Bergas.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat mendukung pengembangan ilmu keperawatan kesehatan mental dengan memperjelas hubungan antara *self-esteem* dan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja serta memperkuat teori perkembangan psikososial remaja di era digital sebagai dasar penelitian selanjutnya di bidang psikologi dan keperawatan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi bidang keperawatan**:** hasil ini diharapkan berkontribusi dalam merancang intervensi promotif dan preventif terkait kesehatan mental remaja, antara lain melalui edukasi penggunaan media sosial secara sehat, layanan konseling, serta program peningkatan *self-esteem*.

b. Bagi sekolah**:** diharapkan dapat mendukung pihak sekolah dan pembimbing konseling dalam mengembangkan strategi bimbingan yang lebih responsif terhadap masalah siswa terkait FoMO dan *self-esteem*, melalui kolaborasi dengan tenaga kesehatan atau perawat sekolah.

c. Bagi remaja**:** diharapkan hasil ini dapat menumbuhkan pemahaman remaja tentang dampak negatif FoMO, serta mendorong mereka untuk lebih menjaga harga diri dan kesehatan mental mereka.

d. Bagi peneliti selanjutnya**:** penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai acuan dalam mengembangkan kajian mengenai FoMO, harga diri, serta variabel psikologis lainnya.