

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan kedewasaan. Masa remaja awal berlangsung dari usia 13 hingga 17 tahun, yang ditandai dengan kematangan seksual, sementara masa remaja akhir dimulai pada usia 18 tahun, ketika seseorang dianggap dewasa menurut hukum (Kemenkes RI, 2023). Sedangkan menurut WHO (2022) remaja merupakan fase antara masa kanak-kanak dan dewasa dalam rentang usia antara 10 hingga 19 tahun. Batas usia remaja menurut WHO dibagi menjadi 2 bagian, remaja awal usia 10-14 tahun, remaja akhir 15-19 tahun. Masa remaja merupakan tahap perkembangan psikologis yang potensial dan rentan, dikenal dengan fase mencari jati diri (Fauzia & Rahmiaji, 2019).

Anderson *et al.*, (2022) menyatakan bahwa 60% remaja merasa media sosial membantu dalam mencari dan mengekspresikan diri mereka sendiri. Penelitian terbaru telah menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial dan perkembangan identitas remaja. Media sosial dapat menjadi alat penting untuk eksplorasi identitas dan ekspresi diri (Sari, 2024).

Berdasarkan data *We Are Social* (2024) menunjukkan bahwa adanya peningkatan penggunaan media sosial di dunia dari tahun ke tahun, yakni pengguna media sosial di dunia pada tahun 2022 mencapai 4,62 milyar orang dan naik pada tahun 2023 menjadi 4,76 milyar serta diperkirakan akan meningkat menjadi 5,04 milyar pada tahun 2024 dengan persentase peningkatan 5,6% dari tahun sebelumnya. Di Indonesia, berdasarkan survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2024), jumlah pengguna internet Indonesia mencapai 221.563.479 jiwa (79,50%) dari total populasi 278.696.200 jiwa penduduk Indonesia tahun 2023.

Berdasarkan survei yang dilakukan *We are Social* (2024), menunjukkan persentase penggunaan media sosial berbanding jumlah populasi di Indonesia yaitu *Whatsapp* 90,9%, *Instagram* 85,5%, *Facebook* 81,6%, *Tiktok* 73,5% dengan waktu rata – rata penggunaan media sosial di Indonesia selama 7 jam 38 menit sehari (*We Are Social*, 2024). Menurut Khan (2017), media sosial adalah sebuah teknologi/ alat/ konsep berbasis internet yang memungkinkan adanya pertukaran informasi yang dapat membangun identitas, percakapan, konektivitas, hubungan, dan reputasi bagi penggunanya. Selain manfaat positif penggunaan media sosial dikalangan remaja juga memiliki dampak negatif, salah satunya yaitu dapat menyebabkan kecanduan (Aprilia *et al.*, 2020). *American Psychological Association* menjelaskan kecanduan tidak hanya disebabkan oleh ketergantungan terhadap zat adiktif, namun suatu kegiatan atau

perilaku tertentu juga dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah menggunakan media sosial (Adityaputra, 2022).

Kecanduan media sosial merupakan suatu gangguan perilaku dalam penggunaan media sosial secara berlebihan dan mengarah kepada kecenderungan untuk terus menerus menggunakan media sosial (Eijnden *et al.*, dalam Aisafitri & Yusriyah, 2021). Pengguna media sosial dapat dikatakan berada pada kategori kecanduan media sosial apabila mengakses media sosial berkisar 5-6 jam sehari (Syamsuedin, Bidjuni & Wowiling dalam Sachiyati *et al.*, 2023).

Kecanduan media sosial telah menyebar di banyak negara dengan remaja menjadi salah satu kelompok rentan dengan tingkat kecanduan dan prevalensi yang tinggi (Cheng *et al.*, 2021). Pengguna media sosial terbanyak adalah pada kelompok usia 13-18 tahun yaitu hampir seluruhnya (99,16% dari populasi remaja) terhubung ke media sosial (Pahlevi, 2022).

Remaja merupakan kelompok yang lebih rentan mengalami kecanduan dikarenakan masa remaja merupakan masa dengan rasa ingin tahu yang tinggi terhadap berbagai hal yang tanpa disadari mungkin akan mendatangkan masalah (Elda, 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Azhari *et al.*, (2022) dari siswa remaja yang berusia 16-19 tahun di Inggris terdapat 27% siswa yang menggunakan media sosial secara terus menerus, 68,3% siswa yang gagal dalam membatasi penggunaan media sosial.

Sedangkan penelitian yang dilakukan Aprilia *et al.*, (2020) menyatakan bahwa 51,4% remaja mengalami kecanduan media sosial tingkat rendah, 48,6% remaja mengalami kecanduan media sosial tingkat tinggi. Penelitian lainnya oleh Purwandini (2023) sekitar 80,6% remaja di SMA Kolombo Sleman mengalami kecanduan media sosial.

Kecanduan media sosial ditandai dengan mendedikasikan banyak waktu dan energi untuk menggunakan media sosial, mengakibatkan aktivitas sosial yang buruk, hubungan interpersonal, studi dan pekerjaan, dan kesehatan yang buruk (Andreassen & Pallesen dalam Lay *et al.*, 2023). Dampak negatif dari kecanduan media sosial pada remaja yaitu stres, depresi, kecemasan, insomnia, harga diri rendah, kurangnya partisipasi sosial, perasaan gelisah saat tidak melihat media sosial, menurunnya prestasi akademik, mengabaikan kegiatan lain, gangguan dalam konsentrasi dan fokus pada satu kegiatan (Fitrialis *et al.*, 2024). Penelitian yang dilakukan Azhari *et al.*, (2022) menyatakan bahwa 73% remaja memiliki kualitas tidur yang buruk dan 55% remaja mengalami kesepian tingkat tinggi. Selain itu, penelitian yang dilakukan Sabrina (2024) menyatakan bahwa 42% remaja mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi pada pelajaran karena distraksi dari media sosial.

Kecanduan media sosial disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup *fear of missing out (FoMO)*, *the big five factor personality*, kesepian, kebutuhan, emosional, dan ketergantungan. Sedangkan faktor eksternal terdiri atas kebutuhan

dukungan sosial, motivasi hiburan dan presentasi diri, dan pemenuhan tujuan pribadi (Praditha & Wulanyani , 2024). Sejalan dengan penelitian Sabrina (2024) dengan hasil korelasi menunjukkan *fear of missing out* menjadi faktor penyebab dominan kecanduan media sosial 60%. Analisis menunjukkan bahwa semakin tinggi *fear of missing out* seseorang maka akan semakin tinggi pula penggunaan media sosial (Brailovskaia & Margraf, 2024).

Przybylski (2013) mendefinisikan FoMO sebagai kekhawatiran yang meluas bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman yang bermanfaat yang tidak dialami oleh seseorang, FoMO dicirikan oleh keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain. Sedangkan menurut Adjiwibowo *et al.*, (2023) mendefinisikan *fear of missing out* (FoMO) adalah perasaan cemas atau takut yang muncul akibat individu merasa telah melewatkan sesuatu yang terjadi di luar sana, hal tersebut muncul karena rasa takut melewatkan hal-hal yang terjadi di lingkungan sekitar.

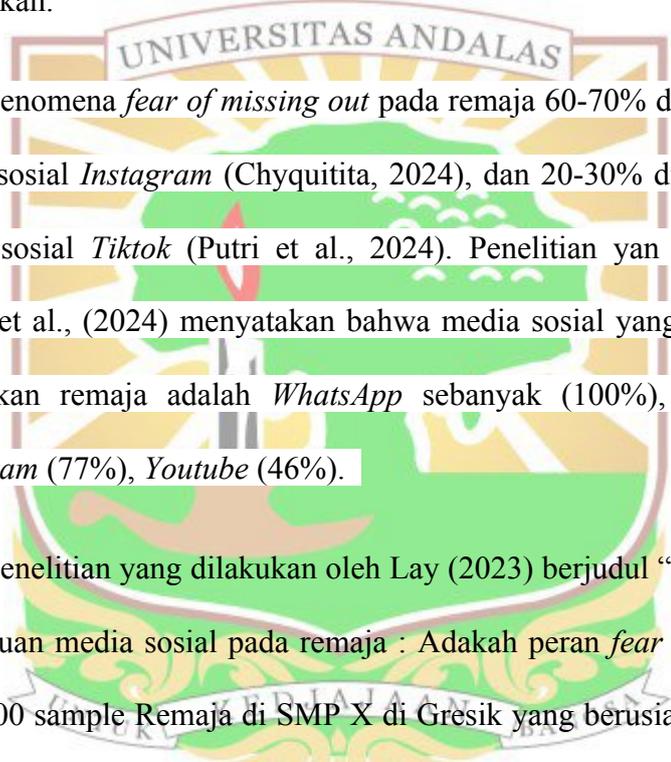
Sumini (2018) menjelaskan gejala individu yang mengalami *fear of missing out* (FoMO) yaitu adanya rasa takut tertinggal informasi, cemas dan gelisah jika belum mengecek akun media sosial, terobsesi dengan kegiatan orang lain serta takut tidak bisa eksis di media sosial. Sedangkan menurut Hariadi (2018) bahwa setelah megalami *fear of missing out* maka selanjutnya individu akan memasuki tahap meningkatnya penggunaan media sosial.

Perasaan cemas dan takut saat tertinggal informasi dari media sosial merupakan indikasi seseorang mengalami *fear of missing out* (Filibiana *et al.*, 2023). Ada beberapa indikator *fear of missing out* menurut Przybylski *et al.*, (2013) yakni ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan. Beberapa penelitian lainnya juga menjelaskan bahwa 62,12% orang mengalami *fear of missing out* karena tidak bisa mengikuti kegiatan yang dilakukan orang lain (Kaloeti *et al.*, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Przybylski *et al.*, (2013) menyatakan 67,7% orang mengalami *fear of missing out* karena melewatkan pengalaman untuk bergabung dalam aktivitas di media sosial. Penelitian oleh Alt & Boniel (2018) menyatakan bahwa membandingkan diri sendiri dan teman berkontribusi sebanyak 65,6% dalam *fear of missing out*.

*Fear of missing out* tidak hanya dipengaruhi oleh beberapa indikator namun juga oleh beberapa aspek yaitu kebutuhan untuk diterima, kebutuhan untuk popularitas, kecemasan dan kecanduan (Sette, 2020). Menurut Buglass *et al.*, (2017) FoMO memediasi hubungan antara peningkatan penggunaan media sosial dan penurunan harga diri. Individu akan terus menggunakan media sosial untuk meningkatkan harga diri dan kepopuleran (A'yun, 2024).

*Fear of missing out* memiliki dampak buruk bagi kesehatan seperti kecemasan, depresi, gangguan tidur, kecanduan dan gangguan psikologis (Zahirah, 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Sabrina(2024), menyatakan bahwa 55% remaja merasa cemas, stres, atau mengalami

gangguan tidur akibat dari *fear of missing out*. Adapun menurut Fathadhika (2018) *fear of missing out* merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap terjadinya kecanduan media sosial karena saat remaja mengalami *fear of missing out* tingkat keingintahuan akan segala hal semakin tinggi sehingga mendorong remaja untuk terus menggunakan media sosial tanpa memperdulikan berapa banyak waktu yang telah dihabiskan.



Fenomena *fear of missing out* pada remaja 60-70% dipengaruhi oleh media sosial *Instagram* (Chyquitita, 2024), dan 20-30% dipengaruhi oleh media sosial *Tiktok* (Putri et al., 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Fazria et al., (2024) menyatakan bahwa media sosial yang paling banyak digunakan remaja adalah *WhatsApp* sebanyak (100%), *Tiktok* (81%), *Instagram* (77%), *Youtube* (46%).

Penelitian yang dilakukan oleh Lay (2023) berjudul “Kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja : Adakah peran *fear of missing out*” pada 100 sample Remaja di SMP X di Gresik yang berusia 13 – 16 tahun. Ditemukan bahwa korelasi positif yang signifikan dengan tingkat hubungan yang kuat antara variabel *fear of missing out* dengan variabel kecenderungan kecanduan media sosial. Artinya hubungan yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi *fear of missing out* maka semakin tinggi kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *fear of missing out* maka semakin rendah kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja. Penelitian lain yang

dilakukan oleh Maslukha *et al.* (2024) menyatakan bahwa ada hubungan positif antara FoMO dengan kecanduan media sosial pada 162 sampel remaja.

Kecanduan media sosial dapat dikatakan sebagai gangguan mental emosional karena tak sedikit orang yang kecanduan media sosial menjadi lebih stres atau bahkan berubah menjadi orang yang *toxic* (Dewi, 2022).

Berdasarkan Rekap Laporan Kesehatan Jiwa Dinas Kesehatan Kota Padang, Kecamatan Pauh merupakan wilayah dengan angka gangguan neurotik atau gangguan mental emosional tertinggi di Kota Padang sebanyak 117 orang (Dinkes Padang, 2020), dan mengalami kenaikan pada tahun 2022 sebanyak 490 orang (Dinkes Padang, 2022). Berdasarkan data Dinas Pendidikan Kota Padang, menyatakan bahwa dari 136 SMA di Kota Padang, 36 di antaranya telah terkoneksi dengan internet.

Penelitian sebelumnya oleh Evelin (2022), menunjukkan bahwa 54,40% remaja di SMA N 15 Padang mengalami kecanduan media sosial. Berdasarkan data tersebut peneliti telah melakukan studi pendahuluan yang dilakukan pada salah satu sekolah menengah atas Kecamatan Pauh yaitu SMA Negeri 15 Padang, melalui wawancara dengan Wakil Kurikulum didapatkan informasi bahwa siswa diperbolehkan untuk membawa *smartphone* ke sekolah dengan tujuan menunjang proses belajar.

Berdasarkan wawancara langsung dengan 10 orang siswa didapatkan bahwa media sosial yang sering digunakan yaitu *Whatsapp, Instagram, Facebook, TikTok dan Twitter (X)*. Selanjutnya dilakukan wawancara menggunakan beberapa pertanyaan di dalam kuesioner, didapatkan bahwa 7 orang mengakses media sosial dengan total waktu 5 jam bahkan lebih dalam sehari. Dalam proses pembelajaran di kelas yang menggunakan *smartphone* siswa terkadang cenderung membuka media sosial. Siswa juga mengatakan bahwa mereka sering lalai dan lupa waktu jika sudah menggunakan media sosial. 6 siswa juga mengatakan bahwa mereka pernah mencoba untuk tidak menggunakan media sosial namun tidak berhasil, 8 orang mengatakan mereka mengakses media sosial sebagai sarana hiburan.

Hasil wawancara lainnya dengan menggunakan beberapa pertanyaan dari kuesioner, didapatkan data bahwa 10 siswa mengatakan bahwa mereka akan merasa ada yang kurang dan takut tertinggal informasi dan tren baru jika tidak membuka media sosial selama beberapa jam. Sedangkan 8 orang mengatakan penting bagi mereka untuk mengetahui lelucon yang sedang populer di media sosial. 7 orang mengatakan sering membuka media sosial saat liburan untuk mengetahui aktivitas yang dilakukan teman-temannya.

Berdasarkan fenomena-fenomena dan saran dari peneliti sebelumnya, maka dilakukan penelitian dengan variabel baru mengenai

hubungan *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada siswa SMA Negeri 15 Padang.

## B. Rumusan Masalah

Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) mendorong individu untuk terus terhubung dengan media sosial demi menghindari rasa tertinggal. Ketergantungan ini tidak hanya memengaruhi pola perilaku pengguna, tetapi juga berpotensi dapat menyebabkan kecanduan media sosial. Oleh karena itu, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu adalah “Hubungan *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Siswa SMA Negeri 15 Padang”

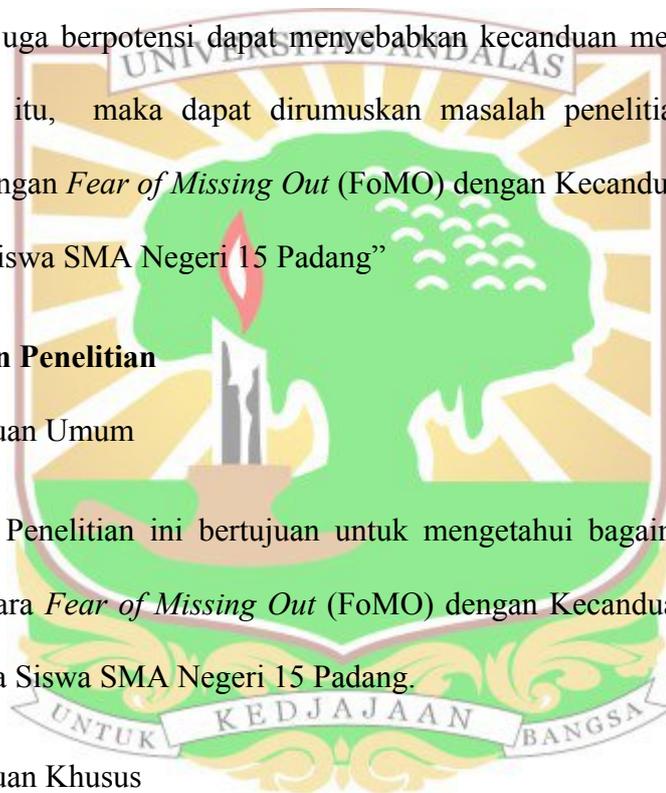
## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana Hubungan Antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Siswa SMA Negeri 15 Padang.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya rerata skor *Fear of Missing Out* pada siswa SMA Negeri 15 Padang
- b. Diketuainya rerata skor kecanduan media sosial pada siswa SMA Negeri 15 Padang



- c. Diketuainya hubungan, arah, dan kekuatan hubungan *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada siswa SMA Negeri 15 Padang.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi atau data bagi sekolah mengenai masalah *Fear of Missing Out* dan kecanduan media sosial, dan guru – guru dapat lebih memperhatikan siswanya untuk tidak menggunakan sosial media secara berlebihan.

2. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan kajian atau referensi dalam menganalisis permasalahan yang berkaitan dengan *Fear of Missing Out* dan kecanduan media sosial pada remaja. Dan dapat bermanfaat untuk penelitian di bidang keperawatan selanjutnya, terkhususnya untuk keperawatan jiwa pada remaja.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan peneliti mengenai hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan kecanduan media sosial pada siswa, sehingga peneliti dapat menggunakan hasil penelitian dalam pembelajaran praktek peneliti nantinya.