

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode transisi antara masa kanak-kanak dan kedewasaan. Menurut Kemenkes RI (2023), masa remaja adalah salah satu fase penting dalam perkembangan manusia. Sementara itu, *World Health Organization* (WHO, 2022) mendefinisikan remaja sebagai fase antara masa kanak-kanak dan dewasa dengan rentang usia 10 hingga 19 tahun, yang dibagi menjadi remaja awal (10–14 tahun) dan remaja akhir (15–19 tahun). Perubahan yang terjadi pada masa ini dapat memengaruhi cara berpikir, perasaan, dan pengambilan keputusan. Jika tidak dikelola dengan baik, kondisi ini menjadikan remaja sebagai kelompok yang rentan terhadap masalah psikologis, sehingga perhatian terhadap kesehatan mental remaja menjadi sangat penting.

Kesehatan mental merupakan kondisi dimana individu dapat memahami potensinya, bekerja dengan baik, dapat mengatasi tekanan dan mampu berkontribusi dalam komunitasnya (WHO, 2020). Remaja yang sehat secara mental ditandai dengan kemampuan mengendalikan emosi, keyakinan diri (*self-esteem*), serta hubungan sosial yang positif dengan lingkungan sekitarnya. Masa remaja merupakan periode yang memiliki risiko cukup tinggi terhadap munculnya gangguan kesehatan mental. Oleh karena itu, remaja perlu menyadari dan mengoptimalkan potensi diri agar mampu menghadapi tekanan hidup, berperilaku produktif, serta memberikan kontribusi positif kepada lingkungan sekitar (Ruswandi & Fitriyani, 2023). Menurut (Rosmalinda et al., 2021) Kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk

karakteristik pribadi, faktor genetik, riwayat gangguan kesehatan mental dalam keluarga, serta aspek sosial, budaya, dan agama.

Prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan remaja berusia 10–19 tahun di seluruh dunia meningkat sekitar 16%, menjadikan kelompok usia ini sebagai yang paling rentan terhadap gangguan kesehatan mental (WHO, 2021).

Kesehatan Mental Remaja Indonesia-*National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS ,2022) menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja (34,9%) atau sekitar 15,5 juta remaja memiliki masalah kesehatan mental. Prevalensi depresi pada remaja diperkirakan 1,3% pada usia 10–14 tahun dan 3,4% pada usia 15–19 tahun, sedangkan gangguan kecemasan terjadi pada 4,1% remaja usia 10–14 tahun dan 5,3% remaja usia 15–19 tahun. Selain itu, Menurut Sri Rahayu, (2025), sekitar 5,5% remaja usia 10–17 tahun mengalami gangguan mental, termasuk depresi, kecemasan, *post traumatic stress disorder* (PTSD), *attention deficit hyperactivity disorder* (ADHD) dan gangguan perilaku lainnya. Di Provinsi Sumatera Barat, sekitar 13% remaja berusia  $\geq 15$  tahun dilaporkan mengalami gangguan kesehatan mental emosional.

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan, karena ketika seseorang memiliki kesehatan mental yang baik, aktivitas hidup sehari-hari dapat berjalan lancar dan seimbang. Menurut Adhyka et al., (2023), secara umum kesehatan mental dapat diartikan sebagai kondisi dimana individu memiliki motivasi untuk hidup berkualitas, selaras dengan nilai-nilai agama dan budaya, serta mampu berperan dalam kehidupan pribadi, keluarga, dan masyarakat. Selain itu, *American Psychiatric Association* (2020) menekankan bahwa kesehatan mental tidak hanya berarti bebas dari gangguan, tetapi juga

mencakup kemampuan untuk mengelola emosi, membina interaksi sosial, dan menyesuaikan diri dengan perubahan.

Kesehatan mental yang baik, memungkinkan individu mengelola emosi dan berinteraksi secara optimal, di sisi lain, gangguan pada kesehatan mental dapat muncul. Kondisi ini biasanya ditandai oleh perubahan emosional dan jika berlangsung terus-menerus, berpotensi berkembang menjadi keadaan patologis (Malfasari et al., 2020). Data global menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental menjadi salah satu penyebab utama disabilitas pada anak-anak dan remaja (Zawaadi et al., 2021) dengan prevalensi yang meningkat pada usia remaja.

Kondisi kesehatan mental yang tidak ditangani dan tidak memperoleh penanganan, baik akibat keterbatasan pengetahuan atau kesadaran petugas kesehatan maupun adanya stigma yang menghambat remaja dalam mencari bantuan, berpotensi meningkatkan risiko perilaku berisiko dan menurunkan kesejahteraan psikologis serta emosional pada remaja (Malfasari et al, 2020). Masalah kesehatan mental di kalangan remaja Indonesia semakin menjadi perhatian serius.

Kesehatan mental di Indonesia cukup tinggi berdasarkan (I-NAMHS, 2022) prevalensi paling banyak yang menjadi faktor masalah pada mental remaja di Indonesia yaitu faktor keluarga (83.9%), disusul teman sebaya (62.1%), sekolah atau pekerjaan (58.1%), dan distress personal (46.0%). Selain faktor faktor tersebut perubahan biologi, psikologi dan sosial juga dapat menjadi faktor risiko atau menjadi faktor protektif terhadap munculnya masalah kesehatan mental pada remaja. Menurut (Goldstein et al., 2020), Perubahan biologis, seperti pertumbuhan fisik dan perubahan hormonal yang dapat

memengaruhi kondisi emosi. Dari sisi psikologis, remaja mulai mencari identitas diri, mengalami perubahan emosi, serta berusaha mengembangkan kemandirian. Sementara itu, pada aspek sosial, remaja semakin banyak bergantung pada teman sebaya dan memiliki kebutuhan yang kuat untuk mendapatkan pengakuan dari lingkungannya.

Perkembangan sosial remaja tidak dapat dipisahkan dari perubahan zaman. Pada era digital saat ini, interaksi yang dahulu berlangsung secara tatap muka kini semakin banyak beralih ke ruang virtual melalui media sosial. Media sosial kemudian menjadi ruang baru bagi remaja untuk berkomunikasi, menjalin relasi, dan membangun koneksi sosial yang lebih luas (Ramdahani & Jatnika, 2024). Penelitian lebih lanjut dilakukan (Senekal et al., 2022), Media sosial juga berperan sebagai sarana penting bagi remaja untuk memperoleh pengakuan sosial dan membentuk identitas diri di hadapan teman sebaya

Media sosial yang kini menjadi ruang penting dalam interaksi sosial remaja terlihat dari tingginya intensitas penggunaan media sosial, Penelitian yang dilakukan oleh (Fazria et al., 2024) menyatakan media sosial yang paling banyak digunakan remaja adalah WhatsApp sebanyak (100%), Tiktok (81%), Instagram (77%), dan Youtube (46%) sebagai platform yang paling banyak digunakan. Meskipun bermanfaat seperti memperluas jaringan dan mempermudah akses informasi, penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif seperti kecemasan, tekanan sosial, gangguan tidur, dan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain.

Media sosial kini menjadi platform dominan untuk remaja berinteraksi, mengekspresikan diri, dan mencari informasi. Namun, intensitas penggunaannya yang tinggi juga memunculkan fenomena psikologis yang

kompleks, salah satunya adalah *Fear of Missing Out* (FoMO) (Rahardjo & Soetjningsih, 2022). FoMO dipahami sebagai perasaan cemas atau khawatir ketika individu merasa tertinggal dari informasi atau pengalaman yang dimiliki orang lain. Menurut Przybylski et al. (2013), yang mengembangkan konsep FoMO, fenomena ini didefinisikan sebagai ketakutan kehilangan pengalaman penting atau menyenangkan yang dialami orang lain, yang kerap diperkuat oleh penggunaan media sosial. Fenomena FoMO, adalah bagian dari tekanan sosial dan kecenderungan membandingkan diri, sehingga dapat memengaruhi kesehatan mental remaja secara signifikan.

FoMO adalah 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 (Przybylski, 2013). Sedangkan menurut Adji Wibowo et al., (2023) mendefinisikan 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.

Ada beberapa indikator FoMO menurut Przybylski *et al.*, (2013) yakni ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan. Beberapa penelitian lainnya juga menjelaskan bahwa 62,12% orang mengalami FoMO 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 FoMO karena melewatkan pengalaman untuk bergabung dalam aktivitas di media sosial. Penelitian oleh Alt & Boniel (2020) menyatakan bahwa membandingkan diri sendiri dan teman berkontribusi sebanyak 65,6%

dalam FoMO. Menurut (Sette et al., 2020), FoMO tidak hanya dipengaruhi oleh beberapa indikator namun juga oleh beberapa aspek yaitu kebutuhan untuk diterima, kebutuhan untuk popularitas, kecemasan dan kecanduan.

FoMO memiliki dampak buruk bagi kesehatan seperti kecemasan, depresi, gangguan tidur, kecanduan dan gangguan psikologis (Zahirah et al., 2024). FoMO pada remaja 60-70% dipengaruhi oleh media sosial *Instagram* (Chyquitita, 2024), dan 20-30% dipengaruhi oleh media sosial *Tiktok* (Putri et al., 2024). FoMO pada remaja bukan sekadar kebiasaan sementara, melainkan memiliki konsekuensi psikologis yang serius. Interaksi berlebihan dengan media sosial yang memicu FoMO dapat meningkatkan risiko kecemasan, depresi, gangguan tidur, dan stres, sehingga berdampak signifikan terhadap kesehatan mental remaja.

FoMO berhubungan erat dengan kesehatan mental remaja. FoMO juga memiliki hubungan positif dengan kecanduan media sosial dan penggunaan *smartphone* berlebihan, serta berdampak negatif terhadap kepuasan hidup dan kesehatan mental. Dengan demikian, FoMO bukan hanya fenomena perilaku yang bersifat sementara, tetapi juga dapat menjadi faktor risiko psikologis yang berdampak jangka panjang (Bakioğlu et al., 2022). Hubungan FoMO dengan kesehatan mental telah banyak dikaji dalam penelitian internasional. (Astleitner et al., 2023) menemukan bahwa FoMO, dan fenomena negatif media sosial lainnya berperan sebagai mediator signifikan yang berkorelasi dengan meningkatnya kecemasan, stres, dan depresi. FoMO yang tinggi pada remaja berhubungan dengan depresi, penurunan kualitas hidup, serta meningkatnya risiko perilaku menyakiti diri sendiri. Temuan ini memperlihatkan bahwa FoMO dapat memperburuk kondisi kesehatan mental remaja yang aktif menggunakan

media sosial. Dengan demikian, remaja merupakan bagian dari kelompok usia yang memiliki kerentanan lebih besar terhadap dampak dari FoMO.

Penelitian sebelumnya oleh Dewi & Suryani (2024) pada 236 remaja Di SMA Saraswati 1 Denpasar menunjukkan bahwa 40,7% siswa mengalami tingkat FoMO tinggi dan menunjukkan bahwa 60,1% siswa mengalami kesehatan mental, di mana remaja dengan tingkat FoMO tinggi cenderung lebih rentan mengalami gangguan mental emosional akibat tekanan untuk terus mengikuti aktivitas sosial di media sosial. Penelitian lain Putri et al. (2023) pada siswa kelas XI MIPA di SMA Negeri 5 Padang yang mengungkapkan bahwa tingkat penggunaan media sosial di sekolah tersebut berada pada kategori tinggi.

Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat tahun 2021, Kota Padang memiliki 30 SMA Negeri dan 75 SMA Swasta. Di antara sekolah-sekolah tersebut, SMA Negeri 5 Padang merupakan salah satu SMA dengan jumlah siswa terbanyak, yaitu sebanyak 1.214 siswa, sedangkan rata-rata jumlah siswa di SMA lain berkisar antara 800–1.000 siswa. Jumlah siswa yang besar menjadikan SMA Negeri 5 Padang sebagai sekolah yang representatif untuk menggambarkan kondisi remaja SMA di Kota Padang. Selain itu, SMA Negeri 5 Padang menerapkan kebijakan yang memperbolehkan penggunaan *smartphone* dalam proses pembelajaran, sehingga paparan siswa terhadap media sosial menjadi lebih tinggi dibandingkan dengan sekolah yang menerapkan pembatasan penggunaan *smartphone*. Kondisi ini berpotensi meningkatkan risiko munculnya FoMO serta dampaknya terhadap kesehatan mental siswa.

Hasil penelitian yang dilakukan Zahra (2021) menunjukkan bahwa lebih dari separuh (62,9%) remaja mengalami gejala gangguan mental emosional, sehingga menunjukkan bahwa isu kesehatan mental pada remaja SMA 5 merupakan masalah yang nyata. Meskipun demikian, belum ada penelitian yang secara khusus meneliti hubungan FoMO dengan kesehatan mental pada siswa SMA Negeri 5 Padang, sehingga penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi kekosongan data lokal. Berdasarkan data di atas peneliti telah melakukan studi pendahuluan

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 10 siswa SMA Negeri 5 Padang, yang berlokasi di Jalan Raya Baru, Kelurahan Gunung Sarik, Kecamatan Kuranji, Kota Padang, menunjukkan temuan yang menarik terkait kesehatan mental dan kecenderungan FoMO. Meskipun tidak berada di pusat kota. Hasil pengisian kuesioner kesehatan mental menunjukkan bahwa 4 siswa berada pada kategori gangguan kesehatan mental emosional, 6 siswa berada pada kategori normal. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa berada pada kondisi normal, terdapat sebagian siswa yang mengalami masalah kesehatan mental dengan tingkat keparahan berbeda.

Hasil pengisian kuesioner FoMO memperlihatkan bahwa mayoritas siswa memiliki kecenderungan FoMO yang cukup tinggi. Dari 10 siswa, sebanyak 6 siswa berada pada kategori FoMO tinggi dan 4 siswa berada pada kategori FoMO sedang. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa memiliki rasa takut tertinggal informasi atau pengalaman, khususnya yang berkaitan dengan aktivitas di media sosial. Fenomena-fenomena ini menunjukkan tingkat FoMO yang cukup tinggi. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hu

bungan *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan Kesehatan Mental pada Remaja SMA Negeri 5 Padang.”

## **B. Penetapan Masalah**

Berdasarkan Latar belakang fenomena FoMO merupakan isu yang signifikan di kalangan remaja, di mana dorongan untuk terus terhubung dengan media sosial dapat menyebabkan perasaan cemas, khawatir, dan takut akan ketinggalan. Fenomena tersebut tidak hanya memengaruhi perilaku, tetapi juga berpotensi menimbulkan masalah kesehatan mental. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk merumuskan masalah: “Hubungan antara FoMO dengan Kesehatan Mental Remaja di SMA N 5 Padang”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan FoMO dengan Tingkat Kesehatan Mental Pada Remaja di SMA Negeri 5 Padang

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui distribusi frekuensi FoMO pada remaja di SMA Negeri 5 Padang.
- b. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat kesehatan mental pada remaja di SMA Negeri 5 Padang.
- c. Mengetahui hubungan FoMO dengan kesehatan mental pada remaja di SMA Negeri 5 Padang.

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

##### **1. Bagi Institusi Pelayanan Keperawatan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dalam memberikan pelayanan keperawatan, khususnya upaya promotif dan preventif kesehatan mental remaja yang berkaitan dengan penggunaan media sosial.

##### **2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan referensi dan bacaan, penelitian ini juga dapat di jadikan sebagai data yang mendukung atau bahan perbandingan penelitian selanjutnya

##### **3. Bagi Keperawatan**

Penelitian ini dapat menjadi dasar dalam pengembangan praktik keperawatan jiwa, terutama dalam memberikan edukasi, konseling, dan intervensi keperawatan terkait kesehatan mental remaja.

##### **4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data awal dan sumber informasi bagi peneliti berikutnya yang ingin meneliti lebih lanjut tentang (FoMO), maupun kesehatan mental pada remaja

