

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

World Health Organization (WHO) mengatakan bahwa remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Remaja merupakan kelompok masyarakat yang menjalani perilaku beresiko dalam berbagai bentuk masalah kesehatan baik fisik maupun psikososial, sehingga perlu adanya perhatian pada kesehatan remaja karena remaja merupakan aset sekaligus investasi generasi mendatang serta sebagai sumber daya manusia yang potensial. Remaja berada pada tahap krisis identitas, cenderung mempunyai rasa keingintahuan yang tinggi, selalu ingin mencoba hal baru, dan cenderung terpengaruh oleh teman sebayanya (*peer groups*) (Sarwono, 2013).

Remaja dengan segala karakteristik dan tugas perkembangannya tidak dapat lepas dari perkembangan teknologi yang semakin canggih seiring dengan perkembangan zaman membuat remaja memanfaatkan fasilitas internet dengan berbagai pemenuhan kebutuhan. Pengguna internet diseluruh dunia terus menerus mengalami peningkatan, hal tersebut dibuktikan dengan laporan Data Reportal mencatat jumlah pengguna internet dunia pada tahun 2021 sebesar 4,76 miliar. Jumlah tersebut mengalami kenaikan pada tahun

2022 sebesar 4,95 miliar pengguna internet dari populasi dunia (Data Reportal, 2022).

Menurut data survei APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) pada tahun 2019-2020 jumlah penetrasi pengguna internet di Indonesia sebesar 73,7% yaitu 196,71 juta jiwa dari total populasi 266,91 juta jiwa penduduk Indonesia. Penetrasi pengguna internet di Indonesia pada tahun 2021-2022 meningkat sebesar 77,2% yaitu 210,03 juta jiwa dari total populasi 272,68 juta jiwa penduduk Indonesia (APJII, 2021).

Perkembangan Internet yang semakin pesat membuat orang-orang dari berbagai belahan dunia dengan mudah terhubung satu sama lain untuk berkomunikasi. Melalui perkembangan aplikasi media sosial, beragam aplikasi media sosial bermunculan seperti *Facebook*, *Line*, *WhatsApp*, *Twitter*, *Instagram*, *LinkedIn*, *Telegram*, dan lain sebagainya. Berdasarkan data survei Nasional (2021) Penggunaan media social di Indonesia yang paling banyak digunakan yaitu *WhatsApp* (89,2%), *Youtube* (72,3%), *Facebook* (70,2%), *Instagram* (60,1%), *Tiktok* (33,5%), *Telegram* (32,9%), *Twitter* (23,0%), *Line* (7,8%), dan *LinkedIn* (7,3%).

Menurut Kaplan & Haenlein media sosial adalah sekelompok aplikasi berbasis internet yang dibangun atas dasar ideologis web 2.0 yang memungkinkan pengguna untuk membuat dan berbagi informasi (Haryono, 2018). Adanya media sosial dapat memudahkan pengguna internet dalam berkomunikasi yang tidak terbatas oleh waktu dan tempat. Kegunaan media sosial tidak hanya sebagai media komunikasi, media sosial juga dapat menjadi tempat untuk aktualisasi diri seseorang. Adanya media sosial orang-orang

menjadi lebih mudah mengetahui aktivitas, kegiatan dan keseharian orang lain (Komala *et al*, 2022).

Media sosial telah membawa dampak positif dan negatif bagi siapa saja yang mengaksesnya. Dampak positif penggunaan media sosial pada remaja berkaitan dengan tugas perkembangan yaitu pembentukan identitas diri (Hurlock, 2009, Saphiro & Margolin, 2014). Manfaat lain dari penggunaan media sosial bagi remaja yaitu untuk sarana komunikasi antar remaja, mendapatkan saran dan informasi terkait dengan tujuan karir dalam Fathandika & Afriani, 2018 (Siddiqui & Singh, 2016).

Sebaliknya, media sosial juga dapat berdampak negatif terhadap psikologis remaja, khususnya menghasilkan pola perilaku bermasalah, seperti penggunaan media sosial yang berlebihan (Al-Menayes, 2015). Dampak lain yaitu remaja akan lebih malas belajar karena terlalu asyik dengan media sosial dan konsentrasinya pun biasanya akan terganggu, lebih mementingkan diri sendiri, dan menjadi tidak sadar akan lingkungan sekitarnya. Hal ini dapat mengakibatkan menjadi kurang berempati di dunia nyata (Mulyono, 2021).

Keinginan untuk selalu terhubung dengan media sosial secara terus menerus tersebut disebabkan karena adanya rasa takut kehilangan moment terpenting. Rasa takut itulah yang sekarang dikenal dengan istilah FoMO (*Fear of Missing Out*). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh JWT (Json Web Token) – Intellegence, sebanyak 40% pengguna internet di dunia mengalami FoMO (JWT (Json Web Token) – Intelligence, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Santika (2015) diketahui bahwa terdapat hubungan yang

positif antara FoMO dengan Kecanduan Internet pada siswa SMAN 4 Bandung.

FoMO (*Fear of Missing Out*) merupakan ketakutan akan kehilangan momen berharga individu atau kelompok lain dimana individu tersebut tidak dapat hadir di dalamnya dan ditandai dengan keinginan untuk tetap terhubung dengan apa yang orang lain melalui internet atau dunia maya (Pryzbylski *et al.*, 2013). FoMO (*Fear of Missing Out*) terbentuk karena rendahnya kepuasan dalam kebutuhan dasar psikologis dari aspek *relatedness*, *autonomy* dan *relatedness*. FoMO (*Fear of Missing Out*) menimbulkan perasaan kehilangan, stres, dan merasa jauh jika tidak mengetahui peristiwa penting individu atau kelompok lain. Hal ini didasarkan pada pandangan determinasi sosial bahwa media sosial memberikan efek pemberian pembandingan antara individu mengenai tingkat kesejahteraan serta persepsi kebahagiaan menurut individu lain. Media sosial memberikan jalan kepada individu lain mengetahui perilaku-perilaku yang terjadi dalam hidupnya sebagai bentuk penghargaan diri individu dan ketika individu lain melihat persepsi yang dimunculkan, hal tersebut diterjemahkan sebagai bentuk kebahagiaan yang sebenarnya (Przybylski *et al.*, 2013).

Hasil survei FoMO (*Fear of Missing Out*) yang dilakukan oleh organisasi profesi psikologi Australia (*Australian Psychological Society*) atau disingkat APS menunjukkan bahwa remaja rata-rata 2,7 jam perhari. Prevalensi FoMO (*Fear of Missing Out*) pada remaja adalah 50% sedangkan pada kelompok dewasa adalah 25%. Penelitian ini juga menemukan bahwa, remaja secara

signifikan lebih besar kemungkinannya mengalami fenomena FoMO (*Fear of Missing Out*) dibandingkan kelompok dewasa, artinya media sosial sangat berpengaruh pada remaja dalam pembentukan identitas diri (Akbar *et al*, 2018).

Menurut Przybylski, dkk (dalam Akbar *et al*, 2018) remaja yang mengalami FoMO (*Fear of Missing Out*) di media sosial ternyata mengalami pemuasan kebutuhan mood, dan kepuasan hidup yang rendah dalam kehidupan nyata. Remaja yang mengalami FoMO (*Fear of Missing Out*) terasa tidak bisa terpisahkan sedikitpun dari *Smartphone* dan media sosial, dan merasa galau jika tidak tahu berita terbaru atau bila ada teman yang mempertanyakan mengapa ia tidak tahu berita terbaru. Konsekuensi negatif dari FoMO (*Fear of Missing Out*) bagi remaja adalah masalah identitas diri, kesepian, gambaran diri negatif, perasaan inadkuat, perasaan terpinggirkan, iri hati, ketidakmampuan mengontrol perilaku dan emosi, mengalami kesulitan tidur, minimnya motivasi belajar. Dampak lain dari FoMO menurut penelitian Nadzirah, dkk (2022) yaitu kurangnya interaksi sosial dengan lingkungan sekitar.

Situs media sosial telah menjadi faktor yang berkontribusi besar terhadap sensasi FoMO (*Fear of Missing Out*). Orang mengembangkan perasaan dan emosi negatif dari situs media sosial karena iri terhadap postingan dan kehidupan orang lain. Orang yang mengalami FoMO (*Fear of Missing Out*) lebih cenderung menggunakan situs media sosial karena mereka merasa perlu selalu “tetap terhubung” (Akbar *et al*, 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada beberapa SMA yang berada di kecamatan Rancaekek. SMAN 1 Rancaekek merupakan satu-satunya SMA negeri yang ada di kecamatan Rancaekek, sehingga menjadikan sekolah ini sebagai sekolah favorit yang banyak diminati oleh siswa-siswi di Rancaekek dan memiliki jumlah kelas dan siswa terbanyak serta dari hasil wawancara dengan 5 orang siswa di kelas XII dengan intensitas penggunaan media sosial >5 jam, 2 orang mengatakan bahwa dirinya merasa *kepo* atau merasa ingin tahu yang tinggi terkait dengan informasi terbaru yang terdapat pada media sosial, 2 orang mengatakan tidak mampu jauh dari *smartphone* untuk segera mengakses media sosial karena jika tidak mengecek media sosial akan merasa cemas dan khawatir serta takut tertinggal berita terbaru sehingga mereka merasa tidak *update* dibandingkan dengan teman-teman lainnya, dan 1 orang mengatakan merasa khawatir ketika tidak mengetahui berita terbaru yang nantinya akan berdampak pada sosialisasi maupun komunikasi dengan teman-temannya. Peneliti juga mendapat data bahwa siswa mengalami penurunan kualitas tidur dan kurangnya interaksi sosial dengan lingkungan sekitar.

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran FoMO (*Fear of Missing Out*) pada Remaja Pengguna Media Sosial di SMAN 1 Rancaekek”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan maka permasalahan yang muncul dalam penelitian ini adalah “bagaimanakah gambaran FoMO (*Fear of Missing Out*) pada remaja pengguna media sosial di SMAN 1 Rancaekek?”

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui gambaran FoMO (*Fear of Missing Out*) pada remaja pengguna media sosial di SMAN 1 Rancaekek.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi bagi perkembangan ilmu keperawatan Jiwa dan Keperawatan Anak terkait dengan FoMO (*Fear of Missing Out*) pada remaja pengguna media sosial.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi SMAN 1 Rancaekek, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dan mampu mengambil langkah atau kebijakan yang tepat.
2. Bagi remaja, penelitian bisa dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam mengakses media sosial dengan bijaksana, sehingga tidak ada rasa cemas yang timbul.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk menyempurnakan penelitian selanjutnya

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini membahas mengenai ruang lingkup penelitian Keperawatan Jiwa dan Keperawatan Anak yaitu gambaran FoMO (*Fear of Missing Out*) pada remaja pengguna media sosial di SMAN 1 Rancaekek. Penelitian ini merupakan jenis penelitian *Deskriptif Kuantitatif*. Variable yang diambil dari penelitian ini adalah FoMO (*Fear of Missing Out*).