

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada masa digital saat ini, teknologi berkembang sangat cepat. Berbagai informasi baru dan terkini dapat diakses dengan mudah melalui berbagai media teknologi. Selain itu, teknologi juga mempermudah aktivitas sehari-hari, seperti adanya portal pekerjaan online dan layanan pengiriman makanan serta barang (Nadzirah, Fitriani, and Yeni 2022). Setiap tahun, penggunaan teknologi di media semakin meningkat di Indonesia. Menurut data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) (2023), penetrasi internet di Indonesia mencapai 78,19 persen pada tahun 2023, dengan 215 juta dari 275 juta penduduk menggunakan internet. Angka ini menunjukkan peningkatan sebesar 1,17% dibandingkan dengan tahun 2022 yang mencapai 210 juta pengguna internet. Pada rentang usia 13-18 tahun merupakan pengguna internet terbesar yaitu sebesar 98,20%. Kelompok ini sangat tertarik dengan internet, terutama media sosial, sehingga seringkali mereka memantau media sosial mereka hampir 24 jam (Kurniasih 2017).

Fase transisi adalah peralihan dari masa kanak-kanak kepada masa dewasa yang disebut masa remaja. Menurut Hurlock (2006) pada masa remaja awal dan akhir terbagi menjadi dua tahap yang masing-masing memiliki karakteristik berbeda. Menurut Desmita (2011), istilah "adolescence" berasal dari kata Latin "adolescere," yang berarti "tumbuh" atau "beranjak dewasa." Pada masa

ini, remaja mengalami perubahan fisik serta psikologis yang mencakup gangguan mental, sosial, dan emosional. Sebagai periode krisis dalam siklus perkembangan individu menuju dewasa, perubahan ini sering menimbulkan rasa cemas dan ketidaknyamanan. Menurut Slavin (2000) remaja mengalami goncangan emosi akibat stres dan kecemasan dalam mencapai kematangan fisik dan sosial. Oleh karena itu, mereka harus belajar beradaptasi dan mulai mengeksplorasi identitas pribadi serta pengalaman mereka dengan menganalisis nilai-nilai, aspirasi, dan cara hidup mereka. Selama periode ini, perempuan secara bertahap akan menemukan kembali identitas mereka dan berusaha memahami siapa diri mereka sebenarnya (Mcleod, 2018).

Menurut Hurlock (2006), selama proses pencarian jati diri, remaja sering kali merasa bingung dan cemas tentang keputusan yang harus mereka ambil. Mereka sering kali terpengaruh oleh idealisme yang tidak realistis, menyadari bahwa untuk mencapai tingkat status mereka saat ini, mereka harus bertindak cepat untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Selama perjalanan pencarian jati diri ini, remaja secara bertahap menentang norma-norma yang ada, enggan bergaul dengan orang-orang di sekitarnya, dan bekerja keras untuk menunjukkan diri mereka sebagai individu yang unik dengan karakteristik yang tidak dimiliki oleh orang lain (Hurlock, 2004). Di sisi lain, remaja sering kali dipengaruhi oleh ketidakstabilan emosi, yang membuat mereka lebih mudah dipengaruhi oleh orang lain dan cenderung melemahkan hubungan mereka. (Ningrum 2013) menyatakan bahwa emosi yang tidak stabil dapat memengaruhi kemampuan remaja dalam menghadapi masalah mereka. Kadang-kadang, perempuan tidak mampu menyelesaikan masalah mereka sendiri karena masalah keluarga dan faktor

lingkungan di sekitarnya. Tekanan dan tuntutan ini menghambat mereka dalam mengembangkan identitas diri mereka.

Karena media sosial, perempuan dapat mengubah identitas mereka sesuai dengan keinginan mereka, seperti dengan mengunggah aktivitas pribadi, hobi, dan foto-foto yang menampilkan mereka dalam cara yang lebih menarik. Hal ini menunjukkan bagaimana media sosial dapat digunakan oleh remaja untuk mengembangkan kesadaran tentang diri mereka dan mendapatkan perhatian (Sofia Zahara, Nandang Mulyana 2021). Hal penting yang harus diamati adalah betapa mudahnya remaja terjebak dalam media sosial. Remaja saat ini sering kali terpengaruh oleh tren di media sosial, terutama bagi mereka yang memiliki karakteristik psikologis yang mudah dipengaruhi oleh kelompok sebaya. Karena rendahnya harga diri dan kurangnya kontrol diri dalam kehidupan sehari-hari, remaja sekarang merasa lebih sulit untuk mengikuti tren dengan cepat (O'Keeffe et al. 2011).

Ini menciptakan tantangan baru dalam mengelola perasaan dan kebutuhan seorang diri remaja karena keberadaan teknologi dan media sosial tidak jarang sebagai ajang Eksistensi yang memperlihatkan gaya hidup maupun kemampuan seseorang yang ideal, menyebabkan para remaja berlomba-lomba membentuk citra diri dengan cara apa pun yang sesuai dengan keinginan mereka (Beyens, Frison, and Eggermont 2016) Fenomena tersebut membuat individu merasa lebih eksis karena adanya komentar dan *like* dari pengguna media sosial mengenai keikutsertaan, membuat mereka lebih tertarik untuk mengekspresikan diri dan membuat orang lain lebih terkesan. Dengan demikian sebagai penonton terkadang merasa tertinggal atau merasa memiliki derajat sosial yang rendah dari orang

lainnya, Perasaan inilah yang memicu rasa cemas, khawatir dan gelisah tidak merasakan trend terbaru yang ada di Indonesia, yang disebut Fenomena *FoMO*.

Fear of Missing Out (FoMO) adalah perasaan ketika individu tidak bisa mengikuti tren. Ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk terus memantau dan tetap terkoneksi melalui media sosial (Przybylski et al. 2013). Menurut (Abel, et al 2016) seseorang mungkin mengalami *FoMO* jika mereka menghadapi situasi tertentu, seperti merasa tidak nyaman jika tidak terus-menerus memeriksa ponsel mereka, merasa sedih dan bingung jika tidak mendapatkan informasi terbaru dari media sosial, merasa khawatir mengetahui orang lain bersenang-senang tanpa kehadiran mereka, serta selalu ingin menjadi pusat perhatian dengan membagikan pengalaman sehari-hari mereka dan merasa tertekan jika tidak ada yang memvalidasi identitas mereka. *FoMO* membuat orang merasa bahwa mereka harus terlibat dalam interaksi komunikasi dengan orang lain (Sayrs, 2013). Hal ini semakin didukung oleh Triani dan Ramdhani (2017), Kecenderungan untuk mengalami *FoMO* saat menggunakan media sosial yang semakin meningkat seiring untuk meningkatkan kebutuhan masyarakat akan interaksi sosial orang lain. *FoMO* dapat disebut sebagai kebutuhan psikologis dasar (Beyens, et al 2016). Penyebabnya adalah karena kebutuhan psikologis tidak terpenuhi; orang-orang dengan harga diri rendah terkait kebutuhan dasar mereka semakin sering menggunakan media sosial untuk mencari pemuasan emosional dan tujuan hidup (Przybylski et al. 2013). Teori Hierarki Kebutuhan, sebagaimana didefinisikan oleh Abraham Maslow, menunjukkan sejauh mana pemenuhan kebutuhan manusia mempengaruhi kehidupan sehari-hari. Berdasarkan teori ini, orang termotivasi untuk memenuhi kebutuhan mereka mulai dari yang paling mendasar,

yaitu kebutuhan fisik, hingga yang paling tinggi, yaitu aktualisasi diri. Peneliti menemukan bahwa kebutuhan psikologis seperti hubungan sosial, harga diri, dan stabilitas emosional dapat berdampak negatif pada *FoMO*. Jika kondisi ini terus berlanjut, hal tersebut dapat mempengaruhi kesehatan mental.

Menurut Hamid (2017), kesehatan mental mengacu kepada keadaan seseorang yang tidak mengalami gangguan mental seperti stres, depresi, serta memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial. Orang dengan kesehatan mental yang baik akan merasa bahagia dan aman dalam berbagai situasi, serta mampu melakukan introspeksi diri terhadap peristiwa yang terjadi, sehingga mereka dapat menjaga kontrol dan kesadaran diri dalam setiap situasi (Handayani, 2022). Kondisi mental yang tidak seimbang dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk menangani tugas sehari-hari, menghadapi stres, dan mengelola hubungan. Kesehatan mental mencakup aspek emosional, psikologis, dan sosial yang berfungsi dalam kehidupan sehari-hari secara baik. Ini meliputi kemampuan untuk memahami dan menghadapi hambatan, kemunduran, serta membantu seseorang menjadi lebih percaya diri, produktif, dan membangun silaturahmi yang sehat dengan orang lain.

Berdasarkan observasi dan Daftar Cek Masalah (DCM) yang dilakukan di SMAN 3 Medan, data awal menunjukkan bahwa dari 65 siswa, 25 di antaranya mengalami masalah kesehatan mental dan secara konsisten mengalami *FoMO*. Temuan penelitian menunjukkan bahwa adanya *FoMO* dapat menurunkan tingkat kesehatan mental pada remaja, membuat mereka merasa cemas atau gelisah jika tidak berada dalam kelompok mereka saat ini. Mereka sering merasa harus berpartisipasi dalam aktivitas yang dilakukan oleh teman-teman mereka agar

merasa nyaman dan tidak merasa tertekan jika tidak ikut serta dalam kegiatan tersebut. Selain itu, mereka juga merasa bingung dengan anggapan bahwa temanteman mereka lebih menarik dibandingkan diri mereka dan merasa hidup mereka kurang berarti tanpa adanya media sosial. Banyak siswa juga menunjukkan dampak negatif media sosial terhadap kemampuan mereka untuk merasa terhubung dan nyaman mengetahui fenomena *FoMO* dan didapati banyaknya siswa yang belum merasa puas akan dirinya sendiri dan sering kali mengalami kegagalan dalam perkembangan dimasa remajanya karena merasa kehidupan nyatanya tidak memberi keadilan dan adanya rasa kesal ketika berbagai hal tidak sesuai keinginannya, banyaknya persaingan akademik dan non akademik yang membuat para siswa merasa tertekan ketika tidak mampu memenuhi segala ekspektasi yang ada dan mencurahkan pada media sosial, tidak jarang siswa menganggap bahwa media sosial adalah tempat *healing* karena siswa merasa bosan dengan kehidupannya dan di media sosial yang mampu mengerti perasaan yang mereka alami, dapat menjadi hiburan ketika mereka membutuhkannya dan kata-kata motivasi yang membangkitkan semangat didalam diri para siswa yang sedang marak diperbincangkan yang terjadi pada diri remaja.

Data awal penelitian ini juga dilengkapi dengan melakukan wawancara terhadap salah satu guru BK disekolah. Ibu MP yang menjadi narasumber merupakan guru BK sekolah SMAN 3 Medan, setelah dijelaskan maksud penelitian ini mengenai *FoMO*, ibu MP menjelaskan bahwa anak didiknya sering menggunakan media sosial disaat jam pelajaran, ada siswa yang sering mengikuti tren yang ada dengan membuat video *challenge* maupun membeli barang-barang yang diklaim lucu dan viral dan ketika dibawa kesekolah dan dipamerkan pasti

ada siswa lainnya yang beberapa hari kemudian memiliki barang tersebut juga. Ibu MP juga menjelaskan bahwa jika ada suatu kegiatan dan dipilih secara random pasti ada saja siswa yang ingin sekali ikut dan merasa kecewa dan takut jika tidak diikuti sertakan, ibu MP juga mengatakan bahwa media sosial sangat berpengaruh kepada kesehatan mental siswanya karena jika mereka merasa kesepian dan bosan pasti pelampiasannya mereka melihat media sosial untuk mengisi kekosongan, seperti yang dijelaskan juga jika ada yang membeli barang yang diklaim lucu dan viral pasti ada siswa yang menginginkannya juga tapi tidak mampu membelinya dapat dipastikan itu juga mempengaruhi kesehatan mentalnya.

Menurut Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan (2006) menyatakan bahwa konselor memiliki berbagai layanan yang tersedia di sekolah. Dalam konteks mengurangi dampak *FoMO* terhadap kesehatan mental, program bimbingan konseling dapat mencakup beberapa langkah. Ini termasuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa tentang *FoMO* melalui seminar atau workshop, menganalisis studi kasus *FoMO* , serta melakukan diskusi kelompok tentang pentingnya kesehatan mental dan pengaruh media sosial terhadap persepsi dan stabilitas emosional siswa. Selain itu, guru dapat menyediakan flyer, poster, dan video untuk mengedukasi siswa tentang penggunaan media sosial yang tidak tepat.

Penelitian sebelumnya oleh Purba dkk. (2021) dengan hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh diantara tingkat *FoMO* dengan gangguan psikologis yang terjadi pada generasi muda yang aktif menggunakan media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa dengan meningkatnya *FoMO* maka semakin besar

kemungkinan untuk mengalami masalah psikologis seperti kesulitan mengingat kembali masa lalu, kecemasan tidak menemukan jati diri, mudah tersinggung, dan kesulitan beradaptasi.

Selanjutnya, penelitian oleh Przybylski et al. (2013) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *FoMO* individu dengan kualitas hidup. Menurut penelitian Wegmann dkk. (2017), menunjukkan bahwa orang dengan *FoMO* memiliki kecenderungan kuat untuk terus menggunakan media sosial, yang dapat meningkatkan intensitas penggunaannya sekaligus berpotensi menurunkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Dengan kata lain, ketika *FoMO* meningkat maka kualitas hidup yang dialami individu tersebut juga meningkat, begitu pula sebaliknya. Individu dengan *FoMO* merasa perlu untuk terus menjaga hubungan sosial dan ingin mengetahui aktivitas orang lain (Fuster, Chamarro, and Oberst 2017). Dampak *FoMO* terhadap kesehatan mental adalah isu krusial yang perlu dibahas lebih mendalam (Przybylski et al. 2013).

Berdasarkan masalah yang terjadi dan hasil pengamatan langsung, peneliti ingin mengkaji bagaimana dampak *FoMO* mempengaruhi kesehatan mental siswa, khususnya di SMA Negeri 3 Medan. Dengan demikian, judul penelitian ini adalah **"Pengaruh *FoMO* (*Fear of Missing Out*) terhadap Kesehatan Mental Siswa di SMA Negeri 3 Medan."**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, peneliti mengidentifikasi beberapa masalah utama sebagai berikut:

1. Beberapa siswa mengalami rasa takut dan cemas ketinggalan (*FoMO*) karena mereka aktif menggunakan media sosial.
2. *FoMO* menyebabkan gangguan kesehatan mental yang dapat mempengaruhi kesejahteraan siswa.
3. Ada pengaruh dari *FoMO* terhadap kesehatan mental remaja.

1.3 Batasan Masalah

Untuk mempersempit fokus pada pertanyaan penelitian, data akan dianalisis dalam satu area studi. Penelitian ini berfokus kepada bagaimana media sosial mempengaruhi kesehatan mental siswa termasuk bagaimana mereka memperlakukan diri sendiri, orang lain dan keyakinan agama mereka di SMA Negeri 3 Medan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan poin-poin utama yang telah diuraikan, peneliti merangkum pertanyaan penelitian sebagai berikut: Apakah ada Pengaruh *FoMO* (*fear of missing out*) terhadap kesehatan mental siswa di SMA Negeri 3 Medan?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah disebutkan, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi Pengaruh *FoMO* (*Fear of Missing Out*) terhadap kesehatan mental siswa di SMA Negeri 3 Medan selama tahun ajaran 2023–2024.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini terdiri dari manfaat konseptual dan manfaat praktis.

1. Manfaat konseptual

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber untuk menambah wawasan dan pengetahuan penelitian di bidang bimbingan dan konseling yang terkhusus mengenai pengaruh *FoMO* terhadap kesehatan mental pada remaja.

2. Manfaat Praktis

a) Untuk Penulis dan Peneliti Selanjutnya: Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman penulis serta menjadi panduan bagi penelitian selanjutnya, khususnya bagi mahasiswa yang ingin mendalami topik *FoMO* dan kesehatan mental lebih dalam.

b) Untuk Guru BK: Penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk evaluasi dan diskusi mengenai dampak *FoMO*, sehingga guru dapat memberikan layanan yang efektif untuk mengurangi *FoMO* dan meningkatkan kesehatan mental siswa.

- c) Untuk Guru Bidang Studi: Diharapkan penelitian ini akan menginspirasi guru untuk mengajarkan siswa tentang dampak *FoMO* dan meningkatkan pemahaman mereka tentang isu ini.
- d) Untuk Orang Tua, Penelitian ini bertujuan untuk mendidik orang tua tentang cara membantu anak-anak mereka agar tidak terjebak dalam *FoMO* dengan mengajarkan cara moderasi penggunaan media sosial dan mendorong penggunaan media sosial yang tidak merugikan kesehatan mental.
- e) Untuk Sekolah: Diharapkan penelitian ini dapat menjadi panduan bagi sekolah dalam menangani masalah kesehatan mental siswa yang mengalami *FoMO* dengan menerapkan rencana tindakan korektif yang tepat.
- f) Untuk Siswa: Penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa memperbaiki kesehatan mental mereka dan mengontrol penggunaan media sosial agar tidak terjerumus dalam kecanduan *FoMO*.