

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi digital saat ini membuat remaja semakin sering menggunakan media sosial untuk berkomunikasi, mencari hiburan, dan mengekspresikan diri. Salah satu aplikasi yang sangat populer di kalangan remaja adalah TikTok yang menyediakan berbagai video hiburan serta *trend challenge* yang mudah diikuti. Akses yang mudah dan konten yang menarik membuat remaja sering menghabiskan banyak waktu untuk menonton atau membuat video di aplikasi tersebut. Banyak remaja merasa tertarik mengikuti *trend* yang sedang viral agar tidak ketinggalan dan tetap dianggap mengikuti perkembangan teknologi oleh teman-temannya. Kebiasaan ini membuat mereka semakin sering membuka media sosial TikTok. Jika hal tersebut berlangsung terus-menerus, maka dapat memunculkan suatu kondisi psikologis yang disebut *Fear of Missing Out* atau FoMO (Husnita, 2025).

FoMO pada remaja dapat memberikan dampak positif maupun negatif terhadap perkembangan psikososial mereka. Di satu sisi, FoMO dapat mendorong remaja untuk tetap menjalin komunikasi dengan teman sebaya dan aktif dalam lingkungan sosial, sehingga membantu mereka merasa diterima dan memiliki keterikatan dalam kelompok. Di sisi lain, apabila FoMO dialami secara berlebihan, kondisi ini dapat menimbulkan dampak negatif seperti meningkatnya rasa cemas dalam pergaulan, menurunnya kepercayaan diri, perbandingan sosial, menurunnya kualitas interaksi sosial secara langsung serta kecenderungan menggunakan media sosial secara berlebihan. Dampak tersebut berpotensi

mengganggu fungsi psikologis remaja dan menghambat proses pembentukan identitas diri serta kemampuan mereka dalam membangun hubungan sosial yang sehat (Rahayuningtyas et al., 2025).

Fenomena *Fear of Missing Out* sering terjadi pada remaja yang aktif menggunakan media sosial, terutama TikTok. Banyaknya konten yang terus muncul, seperti video viral dan *trend challenge*, membuat remaja ingin selalu mengetahui hal terbaru yang sedang populer. Ketika melihat teman yang mengikuti suatu *trend* di TikTok, mereka dapat merasa khawatir jika tidak ikut serta dalam mengikuti *trend* tersebut. Perasaan takut tertinggal dari aktivitas atau informasi yang sedang viral di media sosial inilah yang disebut FoMO. Akibatnya, remaja menjadi lebih sering membuka TikTok untuk melihat konten terbaru yang sedang *trend*. Semakin sering remaja menggunakan TikTok, semakin besar mereka berpotensi mengalami FoMO (Rahayuningtyas et al., 2025).

Fitur TikTok yang terus menampilkan video baru serta adanya berbagai *trend challenge* membuat remaja merasa perlu selalu mengikuti perkembangan agar tidak tertinggal oleh teman yang lainnya. Fenomena berbagai *trend* yang muncul di TikTok umumnya berupa video yang diciptakan oleh para kreator, seperti *dance challenge*, *velocity*, *trend fashion* dan bentuk konten lainnya. Sejak awal kemunculannya pada tahun 2020 hingga sekarang, jumlah pengguna TikTok terus meningkat, dengan durasi penggunaan pada remaja hingga orang dewasa mencapai sekitar 4 hingga 8 jam per hari. Jika FoMO tidak dikendalikan dan penggunaan TikTok secara berlebihan, hubungan dengan teman di dunia nyata bisa terganggu karena lebih banyak berinteraksi secara online. Akibatnya, remaja

bisa merasa kurang diterima atau takut dijauhi jika tidak mengikuti *trend* tertentu (Nur & Widodo, 2023).

Di Indonesia sendiri, terdapat 99,1 juta pengguna aktif TikTok. Adapun data dari VPNRanks (2025) menunjukkan bahwa sekitar 30 % anak muda diperkirakan ikut serta dalam tantangan daring seperti TikTok *challenge*. Berdasarkan survei yang melibatkan 638 remaja di Indonesia, diketahui bahwa sekitar 64,6% atau sebanyak 412 remaja mengalami FoMO dalam penggunaan media sosial (Haziq et al., 2024). Dalam studi *cross-sectional* yang dilakukan pada remaja di Jawa Timur, ditemukan distribusi tingkat FoMO dalam kelompok remaja yang relatif beragam. Dari sampel penelitian yang melibatkan 139 remaja berusia 12–25 tahun, sekitar 50,7 % mengalami FoMO pada kategori sedang ketika diukur melalui skala standar FoMO *scale* (Dewi, 2022). Sebuah studi survei di SMP Ihyausshalafiyah Surabaya melaporkan bahwa sekitar 60 % siswa mengalami FoMO dalam kehidupan digital mereka, berdasarkan pengukuran tingkat kecemasan terhadap keterhubungan media sosial (Sa’i et al., 2025). Menurut data prevalensi *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) yaitu 34,9% remaja Indonesia (10-17 tahun) mengalami masalah psikososial dalam 12 bulan terakhir ini setara dengan sekitar 15,5 juta remaja. Secara umum di berbagai negara, banyak penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial, termasuk TikTok, berhubungan dengan masalah perkembangan psikososial pada remaja, seperti rendahnya harga diri dan kesulitan diterima oleh teman sebaya. Studi Valkenburg et al (2021) menemukan bahwa sekitar 22% remaja mengalami penurunan kesejahteraan psikososial akibat pengalaman negatif di media sosial, yakni membandingkan diri dengan orang lain atau merasa kurang

diterima oleh teman. Salah satu aspek penting dalam perkembangan psikososial remaja yang dapat dipengaruhi oleh penggunaan media sosial adalah *self-esteem* atau harga diri. *Self-esteem* menggambarkan bagaimana individu menilai dan menghargai dirinya sendiri, baik secara positif maupun negatif. Penelitian yang dilakukan oleh (Ilmi et al., 2024) pada 270 siswa SMP Negeri 13 Pekanbaru menemukan bahwa sebanyak 66,3% remaja memiliki *self-esteem* tinggi, sedangkan 33,7% memiliki *self-esteem* rendah akibat media sosial. Hasil tersebut menunjukkan bahwa meskipun media sosial berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kondisi psikososial remaja, sebagian besar remaja masih memiliki penilaian yang positif terhadap dirinya.

Beberapa penelitian nasional telah mengkaji aspek-aspek mendekati topik ini, meskipun belum banyak yang menggabungkan variabel, intensitas penggunaan (termasuk *trend* TikTok), tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) dan perkembangan psikososial pada anak remaja awal. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya oleh Husnita (2025) Terdapat hubungan positif signifikan antara intensitas penggunaan TikTok dan tingkat FoMO pada remaja. Adapun penelitian oleh Jannah & Mariyati (2025) menunjukkan bahwa FoMO memiliki dampak yang kuat terhadap kecanduan media sosial TikTok pada siswa. Siswa yang mengalami FoMO tinggi biasanya lebih sering menggunakan TikTok karena takut ketinggalan informasi atau *trend* yang sedang ramai dibicarakan.

Adapun penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara intensitas penggunaan TikTok dan *self-esteem*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan TikTok dapat meningkatkan *self-esteem* pada pengguna dewasa awal. Menunjukkan bahwa penggunaan TikTok

tidak selalu memberikan dampak negatif, tetapi juga dapat menjadi sarana bagi individu untuk memperoleh pengalaman positif, mengekspresikan diri, serta meningkatkan rasa percaya diri (Reynaldo & Sari, 2023). Adapun penelitian lain yang menunjukkan bahwa FoMO berpengaruh signifikan terhadap *self-esteem* remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung memiliki *self-esteem* yang lebih rendah. Kondisi tersebut terjadi karena remaja sering membandingkan dirinya dengan orang lain di media sosial serta memiliki kekhawatiran apabila tertinggal informasi, aktivitas, atau pengalaman yang dimiliki teman sebayanya (Safitri et al., 2025).

Selain itu, penelitian oleh Robbani (2025) didapatkan hasil penelitian berupa dampak positif dan negatif dalam penggunaan media sosial TikTok terhadap akhlak peserta didik kelas VII H di SMPN 5 Surabaya, yang menggunakan metode kualitatif deskriptif. Dampak positif Tiktok yaitu meningkatkan kreativitas, media hiburan dan pelepasan stres, menambah wawasan (konten edukatif). Adapun dampak negatif yang lebih dominan yaitu penurunan sopan santun, menunda kewajiban, perubahan gaya bahasa, dan menurunnya fokus belajar. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara intensitas penggunaan TikTok yang relatif tinggi (1-5 jam per hari) serta dominan konten hiburan dibanding konten edukatif.

Penelitian ini dilakukan di SMPN 5 Surabaya. Berdasarkan studi pendahuluan di SMPN 5 Surabaya, data dari wawancara guru bimbingan konseling ditemukan adanya berbagai permasalahan yang berkaitan dengan perkembangan psikososial pada peserta didik. Salah satu kondisi yang teramati adalah kebiasaan siswa membawa *gadget* ke sekolah, meskipun selama kegiatan

pembelajaran berlangsung dikumpulkan oleh pihak sekolah. Situasi ini menunjukkan bahwa siswa tetap memiliki keterikatan yang cukup tinggi terhadap penggunaan media digital di luar jam pembelajaran. Kondisi tersebut berpotensi pada kebutuhan yang tinggi akan pengakuan dan penerimaan sosial. Menurut laporan guru bimbingan konseling, terkait siswa yang bermasalah ada di kelas 8 yang berada di umur 13-14 tahun.

Perkembangan psikososial pada remaja secara teori menjelaskan bahwa masa remaja berada pada tahap pencarian jati diri, di mana individu mulai mencoba memahami nilai hidup, tujuan, serta hubungan sosial yang semakin kompleks seiring berkembangnya kemampuan berpikir dan emosinya (*identity vs role confusion*). Menurut teori Erikson, menyebut setiap 8 tahapan perkembangan psikososial memiliki krisis sosial atau konflik. remaja yang mampu melewati tahap ini dengan baik akan memiliki identitas diri yang jelas dan mampu menjalin hubungan yang sehat dengan orang lain. Dukungan dari teman sebaya dan keluarga juga sangat penting dalam membantu remaja mengembangkan kemampuan berkomunikasi dan mengendalikan emosi (Pasenrigading et al., 2025). Di era digital saat ini, penggunaan media sosial seperti TikTok telah mengubah cara remaja berinteraksi dan membentuk persepsi terhadap dirinya. Interaksi sosial yang sebelumnya lebih banyak dilakukan secara langsung kini beralih ke ruang digital. Kondisi tersebut dapat memengaruhi *self-esteem* remaja, terutama ketika mereka mulai menilai dirinya berdasarkan respons yang diterima di media sosial, seperti jumlah *likes*, komentar, maupun jumlah pengikut. Remaja yang memperoleh respons positif cenderung merasa lebih dihargai, sedangkan respons yang kurang sesuai harapan dapat menimbulkan keraguan terhadap

dirinya dan menurunkan *self-esteem*. Namun di sisi lain, media sosial juga dapat menjadi sarana bagi remaja untuk mengekspresikan diri, memperoleh dukungan sosial, dan meningkatkan rasa percaya diri apabila digunakan secara bijak (Pouwels et al., 2025). Adapun penelitian yang menyebutkan bahwa tekanan untuk mengikuti *trend* dapat menimbulkan FoMO, yang berpotensi mengganggu keseimbangan perkembangan psikososial remaja (Taufik et al., 2025).

Meningkatkan literasi digital, mengajarkan pengendalian diri, dan memberi dukungan dari keluarga serta sekolah merupakan salah satu solusi yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah FoMO yang berlebihan pada remaja. Kolaborasi antara sekolah dan orang tua menjadi penting untuk memberikan edukasi, pemahaman mengenai konsekuensinya, serta bimbingan yang berkelanjutan. Sehingga remaja dapat memanfaatkan TikTok sebagai sarana kreativitas dan ekspresi diri tanpa memunculkan masalah psikososial (Fitriyani & Iskandar, 2025).

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan intensitas penggunaan TikTok *trend challenge* dan tingkat *Fear of Missing Out* dengan perkembangan psikososial remaja?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan TikTok *trend challenge* dan tingkat *Fear of Missing Out* dengan perkembangan psikososial remaja.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi intensitas penggunaan TikTok *trend challenge* pada remaja.

- 2) Mengidentifikasi tingkat *Fear of Missing Out* penggunaan TikTok *trend challenge* pada remaja.
- 3) Mengidentifikasi perkembangan psikososial pada remaja.
- 4) Menganalisis hubungan intensitas penggunaan TikTok *trend challenge* dengan perkembangan psikososial pada remaja.
- 5) Menganalisis hubungan tingkat *Fear of Missing Out* penggunaan TikTok *trend challenge* dengan perkembangan psikososial pada remaja.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam pengembangan ilmu keperawatan, terkait hubungan, intensitas penggunaan TikTok, *Fear of Missing Out* (FoMO) dan perkembangan psikososial remaja. Secara teoritis, penelitian ini memperkaya konsep keperawatan tentang kesehatan mental remaja dengan mempertimbangkan media sosial sebagai faktor yang dapat memengaruhi perkembangan psikososial.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi anak dan orang tua: Hasil penelitian ini dapat digunakan remaja untuk mengevaluasi dan mengontrol durasi penggunaan TikTok agar tidak berlebihan. Remaja dapat mulai membuat batasan waktu harian serta lebih selektif mengikuti *trend challenge*. Orang tua dapat menerapkan aturan penggunaan gawai di rumah secara konsisten dan realistis. Selain itu, orang tua dapat meningkatkan komunikasi terbuka terkait pengalaman anak di media sosial.

2. Bagi sekolah: Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar penyusunan program literasi digital dan edukasi kesehatan mental di sekolah. Guru BK dapat melakukan skrining sederhana terkait intensitas penggunaan media sosial siswa. Sekolah juga dapat memperkuat layanan konseling bagi siswa yang berisiko mengalami masalah psikososial.
3. Bagi pelayanan kesehatan: Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi perawat dalam memberikan edukasi dan pencegahan penggunaan TikTok yang berisiko, serta untuk skrining dini mendeteksi gangguan perkembangan psikososial terkait dan intensitas penggunaan media sosial dan FoMO.
4. Bagi institusi pendidikan: Bagi institusi pendidikan, khususnya keperawatan dan kesehatan, penelitian ini dapat menjadi referensi akademik serta mendukung pengembangan kurikulum terkait kesehatan mental remaja di era digital. Selain itu, penelitian ini dapat mendorong pengembangan riset lanjutan berbasis *evidence-based practice*.
5. Bagi peneliti selanjutnya: Penelitian ini dapat menjadi referensi dan data awal untuk penelitian lanjutan atau pengembangan intervensi terkait penggunaan media sosial dan FoMO. Dengan demikian, penelitian berikutnya dapat menghasilkan solusi yang tepat.