

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Perkembangan Psikososial

2.1.1 Perkembangan Anak Usia Remaja

Menurut Hurlock (1994), masa remaja ditandai sebagai fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang mencakup perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Perubahan biologis seperti pubertas membawa perubahan fisik dan hormonal, yang mempengaruhi persepsi diri dan adaptasi psikososial remaja. Perubahan kognitif memungkinkan remaja berpikir lebih abstrak, sehingga mereka mulai mengeksplorasi identitas, nilai, dan tujuan hidup. Di sisi sosial-emosional, hubungan dengan teman sebaya menjadi semakin penting, dan remaja mulai mencari pengakuan serta penerimaan di lingkungan sosial. Karena itu, masa remaja menjadi periode yang sangat penting dalam pembentukan identitas, harga diri, dan keterampilan sosial.

Tabel 2.1 Perkembangan Anak Usia Remaja

Tahapan	Kognitif	Sosial	Identitas diri	Emosional
Remaja awal (12-14 tahun)	Berpikir konkret masih dominan, mulai menuju berpikir abstrak, kemampuan memecahkan masalah sederhana dan berkembang, rentang perhatian belum stabil, belum konsisten dalam	Penekanan pada teman sebaya, lebih bergantung pada pengakuan sosial, mulai sensitif terhadap penilaian orang lain, ingin diakui dalam kelompok, interaksi sosial dipengaruhi <i>trend</i>	Mulai bertanya “siapa saya?” , mencoba berbagai peran sosial, lebih mudah terpengaruh kelompok, belum memiliki nilai atau prinsip yang stabil, eksplorasi identitas masing dangkal.	Emosi tidak stabil, mudah berubah, sensitif terhadap kritik, cenderung mengikuti emosi sesaat, sering mengalami konflik batin, mulai kesulitan mengontrol impuls.

Tahapan	Kognitif	Sosial	Identitas diri	Emosional
	pengambilan keputusan			
Remaja tengah (15 – 18 tahun)	Berpikir abstrak semakin kuat, mampu memahami konsekuensi jangka panjang, mulai berpikir kritis terhadap diri dan lingkungan, dapat membandingkan pendapat atau nilai, kemampuan mengambil keputusan meningkat.	Hubungan dengan teman sebaya lebih intens dan selektif mencari kelompok yang sesuai identitas, konflik dengan orang tua bisa meningkat, mulai menjalin relasi dekat, mampu memahami perspektif sosial orang lain.	Eksplorasi identitas semakin mendalam, mulai menentukan nilai pribadi, kebingungan identitas sering muncul, mencoba menentukan arah pendidikan dan karier, mencari role model.	Mulai belajar mengendalikan emosi, masih menghadapi fluktuasi emosi, kesadaran akan perasaan diri meningkat, mulai memahami emosi orang lain, konflik emosi berhubungan dengan identitas dan hubungan sosial.
Remaja akhir (19 tahun-21 tahun)	Berpikir logis dan abstrak berkembang penuh, perencanaan masa depan lebih matang, mampu mempertimbangkan resiko dan manfaat, pengambilan keputusan lebih realistis, memiliki pola pikir dewasa dan stabil.	Hubungan sosial lebih matang dan stabil, interaksi dengan orang tua lebih baik, lebih selektif dalam pertemanan, membangun relasi jangka panjang, mampu menyeimbangkan tuntutan sosial dan pribadi	Identitas diri mulai stabil, komitmen terhadap nilai, prinsip dan tujuan hidup meningkat, mulai siap mengambil peran dewasa, merencanakan karier dan masa depan secara nyata, memiliki kepercayaan diri lebih kuat.	Regulasi emosi semakin baik, lebih stabil dan tenang menghadapi masalah, mampu mengekspresikan emosi secara sehat, empati dan kedewasaan emosional berkembang, mampu mengelola stres dan tekanan sosial.

Elizabeth B. Hurlock (2012)

2.1.2 Pengertian Perkembangan Psikososial

Perkembangan adalah hal yang dialami oleh setiap individu sejak masa kanak-kanak hingga mereka dewasa. Saat berada di sekolah, anak-anak mengalami berbagai perubahan dan kemajuan dalam hidup mereka. Salah satu penyebabnya adalah lingkungan sekitar. Pengaruh dari lingkungan ini dapat memberikan dampak pada proses pertumbuhan pribadi anak. Setiap anak yang berada di tingkat sekolah dasar akan mengalami kemajuan yang berbeda dalam aspek moral, fisik, pengetahuan, bahasa, sosial emosional, serta religius selama masa pertumbuhannya (Handayani & Maharani, 2022).

Istilah “psikososial” mengacu pada hubungan antara aspek psikologis (emosi, kepribadian, kognisi) dan aspek sosial (hubungan antar individu, norma, lingkungan sosial) dalam perkembangan individu. Perkembangan psikososial adalah proses perubahan dan stabilitas dalam aspek psikologis (seperti emosi, kepribadian, motivasi) serta aspek sosial (hubungan antara individu, norma sosial, interaksi) yang dialami individu sepanjang rentang hidupnya. Dalam konteks remaja, perkembangan ini mencakup bagaimana remaja belajar mengelola emosinya, membentuk identitas dan harga diri, menjalani peran sosial (misalnya sebagai teman, murid, anggota keluarga) serta berinteraksi secara adaptif dengan lingkungan sosialnya (Marlina et al., 2023).

Perkembangan psikososial juga bisa diartikan sebagai elemen penting dalam kehidupan manusia yang mencakup interaksi dengan individu lain serta dengan lingkungan (Jimatul, 2022). Merujuk pada perubahan dan kestabilan yang terjadi dalam emosi, karakter, serta interaksi sosial yang dapat memengaruhi kemampuan berpikir dan kondisi fisik. Penting bagi orang tua untuk memahami

gangguan psikososial karena dapat berpengaruh besar pada kesulitan anak dalam beradaptasi dengan aktivitas sehari-hari, seperti bersosialisasi, belajar, atau menjalani pendidikan, serta dalam masalah tidur dan perilaku (Rahayu et al., 2024).

2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Psikososial

Proses perkembangan psikososial sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, baik yang berasal dari diri sendiri maupun dari lingkungan. Berikut terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi, yaitu:

1. Faktor internal (keluarga, identitas, kepribadian, ego, dan FoMO)

Lingkungan keluarga adalah tempat pertama bagi anak untuk merasakan interaksi emosional, pembentukan kepercayaan, serta belajar norma sosial. Pola asuh orang tua seperti kedekatan emosional, kontrol, stimulasi, dan responsivitas menjadi sangat penting. Anak yang tumbuh dalam suasana hangat, komunikatif, dan mendukung, cenderung memiliki perkembangan psikososial yang sehat, seperti rasa percaya diri yang baik, kemampuan membentuk relasi positif, serta pengelolaan emosi yang lebih matang. Sebaliknya, pola asuh yang sangat otoriter, kurang kasih sayang, atau penuh konflik dapat menghambat perkembangan psikososial, menyebabkan anak mengalami kecemasan sosial, isolasi, atau konflik identitas (Rahmalia & Laeli, 2024).

Kepribadian berfungsi sebagai dasar dari dalam diri yang memengaruhi cara seseorang berpikir, merasakan, dan berinteraksi dengan orang lain. Identitas merupakan bagian dari kepribadian yang membantu individu memahami dan menilai dirinya dalam kehidupan bermasyarakat. Kepribadian yang stabil dan mampu menyesuaikan diri akan mendukung terbentuknya identitas yang jelas

serta hubungan sosial yang baik. Identitas dan ego merupakan hasil dari gabungan pengalaman hidup, nilai, serta keyakinan yang dimiliki seseorang, yang membentuk cara individu melihat dan memahami dirinya dalam hubungan dengan orang lain. Identitas ego berkembang secara bertahap melalui proses perkembangan psikososial sejak masa kanak-kanak hingga dewasa. Ego berperan dalam menyeimbangkan kebutuhan dari dalam diri dengan tuntutan lingkungan sosial, sehingga individu dapat menjalankan peran sosialnya dengan baik. Apabila kemampuan pembentukan identitas tidak berjalan optimal pada setiap tahap, kondisi ini dapat menyebabkan kebingungan identitas (*identity confusion*) yang berdampak negatif terhadap perkembangan psikososial seseorang (Mitchell et al., 2021).

Menurut teori (Przybylski et al., 2013). *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah kondisi psikologis internal di mana remaja merasa cemas atau takut tertinggal informasi, pengalaman, atau hubungan sosial yang terjadi di media sosial, sehingga mereka cenderung terus memantau dan terlibat secara berlebihan di platform digital. Penelitian menunjukkan bahwa FoMO berkaitan dengan peningkatan perbandingan sosial, di mana remaja membandingkan diri mereka dengan pencapaian atau kehidupan orang lain yang terlihat di media sosial, yang dapat menurunkan harga diri dan mengganggu kesejahteraan emosional mereka

2. Lingkungan sosial, teman sebaya, dan sekolah

Anak tidak hanya berkembang dalam lingkup keluarga, tetapi juga melalui interaksi dengan teman sebaya, di sekolah, dan dalam komunitas. Lingkungan sosial yang mendukung yakni memberikan kesempatan anak untuk berpartisipasi dalam kelompok, mendapatkan dukungan teman, dan berinteraksi

dengan guru yang peduli akan memperkuat kemampuan anak dalam bergabung, bekerja sama, mengontrol emosi, dan membentuk identitas sosial. Sebaliknya, lingkungan yang kurang ramah sosial, terdapat bullying, isolasi, atau kurangnya kesempatan interaksi sosial dapat menghambat perkembangan psikososial anak (Nurdiantami et al., 2022).

3. Media, dan Teknologi

Di era digital, penggunaan *gadget*, media sosial, dan teknologi memainkan peran semakin besar dalam kehidupan anak. Paparan yang tepat bisa membantu pembelajaran sosial-emosional, namun jika penggunaan gadget berlebihan atau tanpa pengawasan, maka bisa menghambat interaksi tatap muka, mengurangi kemampuan anak dalam berteman secara langsung, serta mengganggu regulasi emosi dan perkembangan identitas diri (Pebriani & Darmiyanti, 2024).

4. Faktor biologis/maturasi

Perkembangan psikososial pada remaja sangat dipengaruhi oleh proses kematangan biologis yang berlangsung pada masa pubertas, ditandai dengan munculnya perubahan fisik seperti perkembangan ciri seksual sekunder serta perubahan hormon yang turut memengaruhi kondisi emosional dan pola interaksi sosial remaja. Pubertas sebagai masa peralihan dari fase anak-anak ke dewasa merupakan periode di mana perkembangan fisik dan psikososial terjadi secara bersamaan dan berperan dalam pembentukan identitas diri serta relasi sosial remaja. Selain berdampak pada aspek fisik, perubahan biologis tersebut juga berpengaruh terhadap kemampuan remaja dalam menghadapi tekanan sosial dan menyesuaikan diri dengan lingkungan teman sebaya (Hermaini et al., 2023).

5. Budaya dan nilai sosial

Merupakan bagian dari sistem kepercayaan dan norma yang ditanamkan sejak dini dan menjadi faktor internal penting dalam perkembangan psikososial remaja karena nilai-nilai budaya membentuk cara remaja memandang dirinya sendiri, orang lain, dan harapan sosial dalam lingkungan mereka. Misalnya, norma budaya yang menekankan kerja sama, keharmonisan, atau kesetiaan terhadap kelompok dapat mendorong perasaan keterhubungan dan identitas sosial yang kuat, serta memengaruhi tingkat harga diri dan penerimaan terhadap teman sebaya.

2.1.4 Aspek Perkembangan Psikososial

Perkembangan psikososial anak mencakup proses bagaimana anak membentuk kepribadian, hubungan sosial, serta kemampuan mengelola emosi dan tanggung jawab sosialnya. Menurut (Syahfitri, 2025), terdapat beberapa aspek perkembangan psikososial yang saling berkaitan, meliputi:

1. Perkembangan Emosional

Komponen ini berkaitan dengan kemampuan anak untuk mengenali, mengekspresikan, dan mengendalikan emosi dengan cara yang sesuai. Anak belajar memahami perasaan diri sendiri dan orang lain, membedakan antara emosi positif dan negatif, serta mengembangkan empati.

2. Perkembangan Sosial

Perkembangan sosial mencakup kemampuan anak untuk berinteraksi dan menjalin hubungan dengan orang lain, seperti teman sebaya, guru, maupun keluarga. Anak mulai memahami norma sosial, aturan, serta belajar bekerja sama, berbagi, dan menghargai perbedaan.

3. Perkembangan Moral

Komponen ini mencakup kemampuan anak untuk membedakan benar dan salah, serta memahami nilai-nilai moral dan etika yang berlaku di masyarakat. Anak mulai menyadari akibat dari tindakan mereka terhadap orang lain.

4. Perkembangan Kepribadian

Komponen ini terkait dengan pembentukan identitas diri, kepercayaan diri, dan kemandirian anak. Anak mulai mengenali kekuatan, kelemahan, serta ciri khas dirinya.

2.1.5 Teori Perkembangan Psikososial

Menurut Andi Thahir, Ed.D (2018), Erikson menyatakan bahwa perkembangan psikososial manusia terbagi dalam delapan tahapan, mulai dari masa bayi hingga masa lanjut usia, yang juga termasuk dalam pengalaman pribadi nya. Kepribadian meningkat ketika seseorang mengalami tahap psikososial selama hidup, dari lahir hingga kematian. Setiap tahap ditandai oleh konflik psikososial yang harus diatasi agar individu dapat membentuk identitas serta perilaku yang sehat. Erikson menekankan bahwa perkembangan manusia terus mengalami perubahan sepanjang rentang kehidupan.

Tabel 2.2 Delapan Tahapan Kehidupan Menurut Erikson

Tahap-tahap Erikson	Periode Perkembangan
Integritas vs Keputusasaan	Masa dewasa akhir (65tahun ke atas)
Generativitas vs Stagnasi	Masa dewasa tengah (40-65 tahun)
Keintiman vs Isolasi	Masa dewasa awal (18- 40 tahun)
Identitas vs Kebingungan peran	Masa remaja (12-18 tahun)
Kerajinan vs Rasa rendah diri	Masa kanak-kanak tengah & akhir (5-12 tahun)

Tahap-tahap Erikson	Periode Perkembangan
Inisiatif vs Rasa Bersalah	Masa kanak-kanak awal (pra sekolah, 3-5 tahun)
Otonomi vs Malu & Ragu-ragu	Masa balita (18 bulan – 3 tahun)
Kepercayaan vs Ketidakpercayaan	Masa bayi (0- 18 bulan)

Teori perkembangan psikososial Erik Erikson digunakan dalam penelitian ini karena teori tersebut menjelaskan secara jelas bagaimana perkembangan remaja dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial. Menurut teori psikososial Erik Erikson, pada masa remaja usia 12–20 tahun berkembang *virtue*/kekuatan utama yang disebut kesetiaan (*fidelity*). Tahap perkembangan ini dikenal sebagai *identity vs role confusion*, yaitu tahap pencarian jati diri. Pada tahap ini, remaja berusaha memahami siapa dirinya dan peran apa yang akan dijalani dalam kehidupan. Jika tahap ini dapat dilalui dengan baik, remaja akan mampu memiliki komitmen yang kuat terhadap nilai-nilai yang diyakininya. Remaja juga dapat menjalin hubungan dengan orang lain secara lebih stabil. Selain itu, remaja mampu menerima perbedaan pandangan atau ideologi tanpa kehilangan jati dirinya sendiri.

Pada tahap ini, perkembangan remaja tidak hanya ditandai oleh pencarian identitas diri, tetapi juga melibatkan beberapa aspek psikososial penting, antara lain harga diri, konsep diri, penerimaan teman sebaya, rasa peran, dan eksistensi sosial. Menurut (Santrock, 2019), masa remaja adalah masa yang penting dalam perkembangan psikososial karena pada tahap ini remaja mulai mengenal dan memahami dirinya dengan lebih baik. Pemahaman ini disebut sebagai konsep diri, yaitu gambaran umum tentang bagaimana remaja melihat dirinya sendiri. Konsep diri meliputi penilaian terhadap kondisi fisik, kemampuan belajar, hubungan

sosial, emosi, serta nilai moral. Seiring berkembangnya kemampuan berpikir, konsep diri remaja menjadi lebih luas dan tidak sesederhana saat masa kanak-kanak. Remaja mulai mampu menilai dirinya sendiri secara lebih mendalam. Mereka juga sering membandingkan dirinya dengan orang lain untuk mengetahui posisi dan kemampuan dirinya. Pembentukan konsep diri ini dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, seperti keluarga, sekolah, teman sebaya, dan media sosial. Selanjutnya, identitas diri menjadi fokus utama dalam perkembangan remaja. Identitas diri berkaitan dengan usaha remaja untuk menemukan jati diri dan perannya di lingkungan sosial. Berdasarkan teori Erikson (1968), menyebutkan bahwa remaja berada pada tahap *identity versus role confusion*. Pada tahap ini, remaja mencoba mengeksplorasi berbagai nilai, minat, keyakinan, dan tujuan hidup. Proses pencarian ini membantu remaja menentukan pilihan yang sesuai dengan dirinya. Remaja yang berhasil membentuk identitas diri biasanya memiliki arah dan tujuan hidup yang lebih jelas. Sebaliknya, remaja yang belum berhasil dapat mengalami kebingungan dalam menentukan peran dan masa depannya.

Selain itu, harga diri juga merupakan bagian penting dari perkembangan remaja. Harga diri adalah cara remaja menilai seberapa berharga dirinya secara keseluruhan. Harga diri menunjukkan apakah remaja merasa puas dan menghargai dirinya sendiri. Tinggi rendahnya harga diri dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti penerimaan dari teman, prestasi di sekolah, dan pandangan terhadap penampilan fisik. Remaja yang merasa diterima dan didukung oleh lingkungan sosial cenderung memiliki harga diri yang baik. Harga diri yang positif membantu remaja lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan dan menghadapi

berbagai tantangan. Sebaliknya, harga diri yang rendah dapat meningkatkan risiko munculnya masalah psikososial pada remaja.

Maka dari itu identitas diri merupakan proses perkembangan psikososial pada remaja yang berkaitan dengan cara seseorang memahami dirinya. Pemahaman tersebut mencakup nilai-nilai yang diyakini, peran sosial yang dijalani, minat, serta tujuan hidup. Dalam proses pembentukan identitas diri tersebut, remaja juga melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri. Penilaian ini dikenal sebagai harga diri. Harga diri menggambarkan bagaimana seseorang menilai kemampuan dan keberhargaan dirinya. Hal ini tercermin dari perasaan mampu atau tidak mampu, merasa berharga atau tidak, serta merasa puas atau tidak terhadap dirinya. Oleh karena itu, harga diri dapat digunakan sebagai salah satu indikator untuk menilai perkembangan identitas diri pada remaja.

Tantangan dan perselisihan juga merupakan elemen yang tidak dapat dipisahkan dari kemajuan sosial. Menurut teori Erikson, setiap fase perkembangan memiliki konflik spesifik yang perlu diselesaikan oleh masing-masing individu. Semakin baik seseorang mengatasi tantangan yang dihadapinya, semakin baik pula perkembangannya (Rizki, 2022). Oleh karena itu, teori ini relevan untuk mengkaji fenomena FoMO dan penggunaan media sosial khususnya TikTok, karena keduanya berkaitan erat dengan kebutuhan remaja akan penerimaan dan hubungan sosial. Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) dan tingginya intensitas penggunaan media sosial, khususnya TikTok, banyak ditemukan pada remaja dan diketahui berpengaruh terhadap kondisi psikologis mereka. Menurut beberapa penelitian yang ada menunjukkan bahwa semakin sering remaja menggunakan TikTok, semakin tinggi pula tingkat FoMO yang mereka rasakan. Hal ini

menunjukkan bahwa aktivitas di media sosial dapat memengaruhi pengalaman psikososial remaja. Selain itu juga menemukan bahwa FoMO berhubungan dengan kesejahteraan psikologis remaja, yang merupakan bagian penting dari perkembangan psikososial. Temuan-temuan tersebut mendukung penggunaan teori Erikson untuk memahami bagaimana tekanan sosial dan kebutuhan akan pengakuan di media digital dapat memengaruhi aspek psikososial remaja, seperti harga diri dan hubungan dengan teman sebaya (Husnita, 2025).

2.1.6 *Self-Esteem* Sebagai Indikator Perkembangan Psikososial Remaja

Self-esteem atau harga diri merupakan salah satu indikator penting dalam perkembangan psikososial remaja. Pada masa remaja, individu mulai mengalami proses pembentukan identitas diri dan berusaha memahami nilai serta peran dirinya dalam lingkungan sosial. Kemampuan remaja dalam menilai dan menghargai dirinya sendiri menjadi salah satu tanda keberhasilan perkembangan psikososial. Remaja yang memiliki *self-esteem* tinggi cenderung menunjukkan rasa percaya diri, mampu menerima kelebihan dan kekurangan dirinya, serta memiliki hubungan sosial yang lebih baik dengan lingkungan sekitarnya. Menurut Morris Rosenberg, *self-esteem* merupakan sikap positif atau negatif seseorang terhadap dirinya sendiri. *Self-esteem* tidak hanya menggambarkan rasa percaya diri, tetapi juga menunjukkan sejauh mana individu merasa dirinya berharga, mampu, dan layak dihargai oleh orang lain. Individu yang memiliki *self-esteem* tinggi umumnya menunjukkan kepuasan terhadap dirinya, sedangkan individu dengan *self-esteem* rendah cenderung merasa kurang berharga dan kurang yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya (Antovia & Basaria, 2024). Adapun menurut teori perkembangan psikososial Erikson, remaja berada pada tahap

identity versus role confusion, yaitu tahap ketika individu berusaha menemukan identitas dirinya. Keberhasilan dalam menyelesaikan tugas perkembangan pada tahap ini akan menghasilkan identitas diri yang positif, salah satunya ditunjukkan melalui terbentuknya *self-esteem* yang baik. Sebaliknya, kegagalan dalam membangun identitas diri dapat menyebabkan kebingungan peran yang berdampak pada rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri. Oleh karena itu, *self-esteem* dapat digunakan sebagai salah satu indikator untuk menilai perkembangan psikososial remaja (Erikson, 1968).

Self-esteem tidak hanya berkaitan dengan bagaimana remaja menilai dirinya, tetapi juga mencerminkan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tantangan sosial dan emosional. Remaja dengan *self-esteem* yang tinggi cenderung lebih mampu beradaptasi dengan lingkungan, memiliki hubungan interpersonal yang sehat, serta lebih mudah mengatasi tekanan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, *self-esteem* yang rendah dapat menyebabkan perasaan tidak berharga, kurang percaya diri, dan kesulitan dalam menjalin hubungan sosial dengan orang lain (Ilmi et al., 2024).

Dalam era digital, perkembangan *self-esteem* remaja juga dipengaruhi oleh penggunaan media sosial. Interaksi yang terjadi di media sosial dapat memberikan dampak positif maupun negatif terhadap cara remaja memandang dirinya sendiri. Dukungan sosial yang diperoleh melalui media sosial dapat meningkatkan rasa percaya diri, sedangkan perbandingan sosial yang berlebihan dapat menurunkan *self-esteem*. Oleh karena itu, *self-esteem* menjadi salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan dalam perkembangan psikososial remaja di era digital saat ini (Yudatama et al., 2024).

2.1.7 Indikator *Self-Esteem*

Menurut teori Rosenberg, *self-esteem* terdiri dari dua indikator utama, yaitu *self-acceptance* (penerimaan diri) dan *self-respect* (penghargaan terhadap diri). Kedua indikator tersebut saling berkaitan dalam membentuk cara individu memandang dirinya secara positif maupun negatif. Pada masa remaja, perkembangan kedua indikator ini sangat penting karena berkaitan dengan proses pembentukan identitas diri dan penyesuaian sosial yang sedang berlangsung (Antovia & Basaria, 2024).

Indikator *self-acceptance* atau penerimaan diri menggambarkan kemampuan individu untuk menerima dirinya secara utuh, termasuk kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki. Remaja yang memiliki penerimaan diri yang baik cenderung tidak mudah merasa rendah diri dan mampu melihat kekurangan sebagai bagian dari proses pengembangan diri. Sebaliknya, remaja yang sulit menerima dirinya sering kali merasa tidak puas terhadap kondisi dirinya dan lebih rentan mengalami masalah psikologis, seperti kecemasan dan ketidakpercayaan diri (Ilmi et al., 2024).

Sedangkan indikator *self-respect* atau penghargaan terhadap diri sendiri berkaitan dengan keyakinan individu bahwa dirinya memiliki nilai, kemampuan, dan layak mendapatkan penghargaan dari orang lain. Remaja yang memiliki penghargaan diri yang tinggi umumnya merasa mampu menghadapi berbagai tantangan, memiliki rasa percaya diri yang baik, serta tidak mudah terpengaruh oleh penilaian negatif dari lingkungan. Sebaliknya, rendahnya penghargaan diri dapat menyebabkan remaja merasa kurang berharga dan mudah membandingkan dirinya dengan orang lain. Kedua aspek tersebut berkembang melalui pengalaman

sosial yang diperoleh remaja dalam kehidupan sehari-hari. Dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah berperan penting dalam membentuk penerimaan diri dan penghargaan diri. Selain itu, perkembangan teknologi dan media sosial juga dapat memengaruhi *self-esteem remaja*. Interaksi positif melalui media sosial dapat meningkatkan penghargaan diri, sedangkan perbandingan sosial yang berlebihan dapat menurunkan penerimaan diri dan memengaruhi penilaian individu terhadap dirinya sendiri (Yudatama et al., 2024).

2.1.8 Faktor Yang Mempengaruhi Self-Esteem

Salah satu faktor yang memengaruhi *self-esteem* adalah hubungan keluarga. Keluarga merupakan lingkungan pertama yang berperan dalam pembentukan konsep diri anak. Dukungan, perhatian, dan komunikasi yang baik dari orang tua dapat meningkatkan penghargaan diri remaja. Sebaliknya, konflik keluarga, kurangnya perhatian, atau pola asuh yang negatif dapat menyebabkan rendahnya *self-esteem*. (Rusdiana, 2022).

Faktor berikutnya adalah hubungan sosial dan teman sebaya. Pada masa remaja, penerimaan dari kelompok teman sebaya menjadi hal yang sangat penting. Remaja yang diterima dan mendapatkan dukungan sosial dari teman-temannya cenderung memiliki *self-esteem* yang lebih tinggi. Sebaliknya, penolakan sosial, perundungan (*bullying*), dan konflik pertemanan dapat menurunkan penghargaan diri remaja. Hubungan sosial yang positif membantu remaja merasa dihargai dan memiliki kebermaknaan dalam lingkungan sosialnya (Muhirshani & Muryono, 2024).

Selain itu, penggunaan media sosial juga menjadi faktor yang memengaruhi *self-esteem* remaja. Media sosial dapat memberikan manfaat berupa

dukungan sosial dan kesempatan mengekspresikan diri. Namun, penggunaan yang berlebihan dapat meningkatkan perilaku *social comparison* atau perbandingan sosial yang membuat remaja membandingkan dirinya dengan orang lain. Kondisi ini dapat memengaruhi cara remaja menilai dirinya sendiri dan berpotensi menurunkan *self-esteem* apabila tidak diimbangi dengan kemampuan menerima diri secara positif (Ilmi et al., 2024).

Faktor lain yang memengaruhi *self-esteem* adalah karakteristik individu untuk mengontrol diri (*self-control*). Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilakunya dalam menghadapi berbagai situasi, termasuk saat menggunakan media sosial. Remaja yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung mampu menggunakan media sosial secara lebih bijak, tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial, serta tidak berlebihan dalam membandingkan dirinya dengan orang lain. Sebaliknya, rendahnya kontrol diri dapat menyebabkan penggunaan media sosial yang berlebihan, meningkatnya kecenderungan melakukan perbandingan sosial, dan munculnya perasaan tidak puas terhadap diri sendiri yang pada akhirnya dapat menurunkan *self-esteem*. Oleh karena itu, kontrol diri menjadi salah satu faktor individu yang berperan penting dalam pembentukan *self-esteem* pada remaja pengguna media sosial (Yulianto & Virlia, 2023).

2.2 Media Sosial TikTok

2.2.1 Definisi TikTok

TikTok adalah platform media sosial berbasis video gerak dan audio-visual. Aplikasi ini dikembangkan oleh perusahaan Bytedance di Tiongkok dan resmi dirilis pada September 2016. Penggunaanya didominasi oleh generasi Z atau

generasi milenial yang dikenal sangat akrab dengan teknologi, sehingga mampu memanfaatkan TikTok sebagai sarana hiburan maupun wadah menyalurkan minat dan kreativitas. Aplikasi TikTok dapat diperoleh dengan mudah melalui Google Play Store pada perangkat pintar. Pengguna hanya perlu menuliskan “TikTok” pada kolom pencarian, kemudian memilih tombol instal untuk memulai proses pengunduhan. Kehadiran TikTok membuat ponsel semakin fungsional karena aplikasi ini menyediakan beragam fitur pengeditan video yang dilengkapi musik dan efek menarik, sehingga mendukung pengguna untuk menghasilkan konten yang kreatif.

Pengguna TikTok dapat menikmati berbagai video dari kreator lain yang mereka sukai. Selain menonton, pengguna juga bisa membagikan video kreator lain atau hasil karya pribadi ke sesama pengguna TikTok maupun ke platform media sosial lain seperti WhatsApp, Facebook, atau Instagram. Ketika aplikasi dibuka, pengguna langsung diarahkan pada halaman Beranda yang menampilkan rekomendasi video, dikenal sebagai *For Your Page (FYP)*. Adapun *trend* di TikTok antara lain *trend fashion, dance challenge dan velocity*. Video yang muncul berasal dari berbagai akun, dan pengguna dapat mengganti video dengan mengusap layar ke atas. TikTok menyediakan fitur untuk menyukai, mengomentari, menyimpan, serta membagikan video. Selain menu beranda, tersedia juga menu pencarian, pembuatan video (*create*), kotak masuk, dan profil.

Menu Temukan (*Explore*) memuat kolom pencarian serta tampilan video yang sedang *trend*, sehingga memudahkan pengguna dalam mencari hiburan maupun referensi pembuatan konten. Untuk membuat *trend* seperti *lifestyle, dance challenge, vlog*, dan konten lainnya, pengguna dapat menekan menu *create* atau

ikon tambah, kemudian masuk ke tampilan kamera yang menyediakan berbagai fitur pendukung. Beberapa fitur tersebut meliputi pemilihan musik, efek visual, tombol rekam, pengaturan durasi, tombol unggah, pewaktu, fitur mempercantik, filter, pengaturan kecepatan, serta opsi untuk mengalihkan kamera depan dan belakang.

Menu Kotak Masuk berisi berbagai notifikasi, seperti informasi siaran langsung, komentar, pesan, tanda suka, pengikut baru, hingga pemberitahuan dari TikTok mengenai *trend* dan acara tertentu. Sementara itu, menu saya berisi profil pengguna yang memuat jumlah pengikut, akun yang diikuti, deskripsi, tautan media sosial, dan pengaturan profil. Pada menu ini, pengguna juga dapat melihat video yang telah diunggah maupun disimpan, dan profil tersebut dapat diakses secara bebas oleh pengguna lain (Febrina et al., 2023).

2.2.2 Intensitas Penggunaan TikTok

Intensitas adalah seberapa besar upaya seseorang dalam melakukan suatu aktivitas. Kedalaman usaha seseorang dalam memanfaatkan sesuatu dapat dinilai melalui durasi, frekuensi, tingkat perhatian, dan penghayatan. Antusiasme remaja yang tinggi dalam menggunakan TikTok sering kali membuat mereka terlena hingga melupakan waktu. Berdasarkan pendapat Rahayu (2019), penggunaan media sosial dikategorikan normal apabila berlangsung kurang dari 3 jam per hari dengan frekuensi tidak lebih dari 4 kali dalam sehari. Intensitas penggunaan TikTok pada remaja dikategorikan berdasarkan durasi penggunaan per hari, yaitu <1 jam/hari termasuk kategori rendah, 1–3 jam/hari termasuk kategori sedang, dan >3 jam/hari termasuk kategori tinggi. Jika intensitas penggunaan TikTok melebihi batas tersebut, remaja cenderung kesulitan mengontrol diri dan lebih mudah

terpapar berbagai informasi atau fitur yang berpotensi memengaruhi perilaku mereka.

Setiap individu memiliki tingkat kemampuan pengendalian diri yang berbeda. Ada yang mampu mengatur dirinya dengan baik, namun ada pula yang memiliki kontrol diri rendah. Young (1996) menyebutkan bahwa remaja kerap menghabiskan waktu berjam-jam di jejaring sosial dan tidak mampu membatasi penggunaannya, sehingga mengabaikan lingkungan sekitar. Hal ini dapat menimbulkan berbagai masalah pribadi, seperti kesulitan menyelesaikan tugas sekolah, nilai ujian yang menurun, dan menjadikan internet sebagai tempat pelarian dari masalah (Afrelia & Khairat, 2022).

2.2.3 Indikator Tingkat Penggunaan TikTok

Menurut Del Barrio et al. (2004), intensitas penggunaan media sosial dapat dilihat dari aspek perhatian (*attention*), penghayatan (*comprehension*), durasi (*duration*), dan frekuensi (*frequency*). Intensitas penggunaan kategori tinggi menunjukkan bahwa individu memiliki frekuensi penggunaan yang sering, durasi penggunaan yang lama, serta perhatian dan keterlibatan yang tinggi terhadap konten yang diakses. Intensitas penggunaan kategori sedang menggambarkan penggunaan media sosial yang dilakukan secara rutin dengan frekuensi dan durasi yang cukup, serta keterlibatan yang masih dalam batas wajar dan terkendali. Sementara itu, intensitas penggunaan kategori rendah ditandai dengan frekuensi penggunaan yang jarang, durasi penggunaan yang relatif singkat, serta perhatian dan keterlibatan yang rendah terhadap media sosial. Semakin tinggi perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi penggunaan, maka semakin tinggi pula

intensitas penggunaan media sosial yang dimiliki individu (Sani & Kertamuda, 2024).

2.2.4 *Trend TikTok*

Perkembangan media sosial telah membawa perubahan besar dalam cara masyarakat berkomunikasi dan mengekspresikan diri, salah satunya melalui aplikasi TikTok yang saat ini sangat populer di Indonesia maupun di dunia. TikTok menyediakan fitur video pendek yang mudah digunakan sehingga melahirkan berbagai *trend* digital, seperti *dance challenge*, efek visual yang menarik, dan beragam konten kreatif lainnya. Berbagai *trend* tersebut tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga menjadi sarana bagi generasi muda untuk mengekspresikan kreativitas, bekerja sama dengan pengguna lain, serta membangun identitas diri di dunia digital. Dalam kehidupan digital saat ini, TikTok memiliki peran penting dalam memengaruhi interaksi sosial, gaya hidup, dan cara pengguna berkomunikasi satu sama lain (Wahyuni & Fajarini, 2025).

Salah satu *trend* yang paling sering ditemui di TikTok adalah *dance challenge*. *Dance challenge* merupakan tantangan menari yang dilakukan dengan mengikuti gerakan tertentu yang sedang viral, kemudian diikuti oleh banyak pengguna lain dengan versi mereka masing-masing. Hasil penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa seringkali remaja mengikuti *dance challenge* dapat memengaruhi interaksi sosial mereka dan meningkatkan ketertarikan terhadap aktivitas menari. Hal ini terjadi karena *dance challenge* mendorong pengguna untuk berlatih gerakan serta berpartisipasi dalam konten yang bersifat bersama-sama dan kompetitif. *Dance challenge* berkaitan erat dengan kebutuhan remaja akan penerimaan teman sebaya (*peer acceptance*) dan harga diri. Dengan

mengikuti *dance challenge*, remaja merasa menjadi bagian dari kelompok sosial yang sama dan tidak tertinggal dari teman-temannya. Hal ini dapat memperkuat rasa kebersamaan dan meningkatkan kepercayaan diri ketika mendapatkan respons positif, seperti komentar atau *likes*. Namun, jika remaja merasa tidak mampu mengikuti gerakan atau tidak mendapatkan pengakuan sosial, hal ini dapat memicu kebingungan peran (*role confusion*) dan menurunkan harga diri. Dengan demikian, *dance challenge* dapat berdampak positif maupun negatif terhadap pembentukan identitas diri remaja (Rahmadianty, 2025).

Selain *dance challenge*, TikTok juga memiliki *trend velocity*, yaitu jenis konten dengan perpindahan gambar yang cepat dan selaras dengan irama musik sehingga menghasilkan tampilan visual yang dinamis dan menarik. *Trend velocity* menjadi bagian penting dari gaya visual konten di TikTok karena mampu menarik perhatian penonton dan memunculkan respons emosional. *Trend* ini juga mendorong pengguna untuk meniru dan mengembangkan format serupa, sehingga menunjukkan bahwa fitur dan tampilan visual TikTok dapat memengaruhi kreativitas serta cara pengguna menyampaikan pesan dalam video berdurasi singkat. *Velocity trend*, yang menekankan efek visual cepat, berkaitan dengan cara remaja membangun citra diri (*self-image*) di media sosial. Remaja sering menilai diri mereka berdasarkan tampilan visual dan respons dari orang lain. Dalam perspektif Erikson, hal ini merupakan bagian dari proses pencarian identitas. Ketika remaja mampu mengekspresikan diri secara kreatif melalui *trend velocity*, mereka dapat merasa lebih percaya diri dan memiliki identitas digital yang kuat. Namun, jika terlalu fokus pada tampilan visual dan validasi sosial, remaja berisiko

mengalami kecemasan sosial dan kebingungan identitas karena merasa harus selalu tampil sempurna agar diterima (Azizah & Fajri, 2025).

Tidak hanya berkaitan dengan tarian dan efek visual, TikTok juga berpengaruh terhadap *trend fashion*, terutama di kalangan generasi muda. Banyak konten yang menampilkan gaya berpakaian dan penampilan yang kemudian ditiru oleh pengguna lain. Hal ini membuat TikTok berperan dalam membentuk selera berpakaian, dan identitas diri penggunanya. *Trend fashion* di TikTok berhubungan langsung dengan pembentukan identitas diri dan harga diri remaja. Remaja sering menggunakan gaya berpakaian sebagai simbol untuk menunjukkan siapa diri mereka dan kelompok sosial mana yang mereka ikuti. Dalam tahap *Identity vs Role Confusion*, mengikuti *trend fashion* dapat membantu remaja merasa diterima dan diakui oleh lingkungan sosialnya. Namun, jika remaja terlalu bergantung pada *trend* untuk menentukan nilai dan harga diri, hal ini dapat memicu ketidakpuasan diri, perbandingan sosial, dan kebingungan identitas, terutama ketika tidak mampu mengikuti *trend* yang sedang viral (Fatikh & Fajri Irwan Muhammad, 2024).

2.2.5 Faktor yang mempengaruhi TikTok

Media sosial modern seperti TikTok semakin menarik perhatian remaja karena menawarkan ruang ekspresi, hiburan, serta interaksi sosial yang luas. Motif-motif utama yang mendorong remaja menggunakan platform ini antara lain daya tarik fitur aplikasi, peluang memperoleh keuntungan, serta keinginan untuk mendapatkan pengakuan dalam komunitas digital. Faktor internal seperti kebutuhan psikologis akan identitas diri, pengakuan sosial, dan kreativitas menjadi pendorong kuat meningkatnya penggunaan TikTok di kalangan remaja. Selain itu, penggunaan TikTok turut dipengaruhi oleh kondisi sosial dan

emosional, di mana remaja menjadikan aplikasi ini sebagai sarana pelarian dari stres, kebosanan, maupun tekanan akademik yang mereka hadapi (Febrina et al., 2023).

Penggunaan TikTok bahkan telah menjadi bagian dari rutinitas harian remaja, terutama sebagai bentuk aktivitas pengisi waktu luang. Intensitas penggunaan yang tinggi sering kali dipengaruhi oleh konten yang mampu menyesuaikan minat pengguna, sehingga membuat remaja lebih lama menggunakan aplikasi tersebut. Di samping faktor internal dan teknis, lingkungan sosial juga memiliki pengaruh besar. Kehadiran teman sebaya yang aktif menggunakan TikTok atau budaya digital dalam lingkungan remaja dapat meningkatkan frekuensi penggunaan aplikasi, karena media sosial berfungsi sebagai sarana untuk membangun kedekatan, mengikuti *trend*, serta mempertahankan hubungan sosial (Najwa & Fauzi, 2024).

Faktor-faktor tersebut juga berpotensi memberikan dampak terhadap kesehatan mental remaja. Penggunaan TikTok yang berlebihan dapat berkaitan dengan penurunan kesejahteraan psikologis, seperti meningkatnya stres, kecemasan, dan berkurangnya kemampuan mengatur emosi. Namun demikian, penggunaan TikTok tidak selalu membawa dampak negatif. Banyak remaja memanfaatkan platform ini untuk mengekspresikan diri, meningkatkan kreativitas, mempelajari keterampilan baru, maupun membangun hubungan sosial yang positif. Dengan demikian, tujuan dan konteks penggunaan memegang peranan penting dalam menentukan pengalaman psikososial remaja saat menggunakan TikTok (Nur & Widodo, 2023).

2.2.6 Dampak penggunaan TikTok

Penggunaan media sosial TikTok dapat memberikan dampak positif, seperti meningkatkan kemampuan mengekspresikan diri, mendorong kreativitas, menumbuhkan kepercayaan diri, serta mempererat hubungan sosial ketika *challenge* dilakukan bersama teman sebaya. Platform ini juga membantu remaja dalam proses pembentukan identitas melalui eksplorasi minat dan bakat, baik dalam bidang tari, pengeditan video, maupun keterlibatan dalam komunitas digital yang mendukung interaksi sosial yang konstruktif. Namun, dorongan yang terlalu besar untuk meraih popularitas dan penggunaan TikTok yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif bagi perkembangan psikososial remaja. Dapat memicu perasaan cemas, kurang percaya diri, tidak dapat mengontrol diri, gangguan fokus belajar, serta menurunnya kualitas interaksi sosial secara langsung. Penggunaan yang terlalu intens juga dapat meningkatkan risiko kecanduan digital, tindakan impulsif, pembentukan citra diri yang tidak sesuai realitas, dan konflik identitas akibat kecenderungan membandingkan diri dengan figur yang populer di TikTok. (Kiko, 2025).

2.2.7 Anak kecanduan TikTok

Remaja yang mengalami kecanduan media sosial cenderung lebih mudah menghadapi berbagai dampak negatif, seperti gangguan kesehatan mental, rendahnya dukungan sosial, perbandingan sosial, kecemasan dalam berinteraksi, masalah tidur, ketidakpuasan hidup, perasaan kesepian, depresi, regulasi emosi, serta penurunan harga diri dibandingkan remaja yang tidak kecanduan. Penelitian oleh Mim, Islam & Paul (2018) juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menurunkan prestasi akademik karena membuat

remaja menjadi malas, kurang bertanggung jawab terhadap tugas sekolah, dan kehilangan waktu belajar (Puspitasari & Fikry, 2023).

Montag & Reuter (2015) mengemukakan bahwa kecanduan media sosial dipengaruhi oleh sejumlah faktor, seperti faktor sosial, biologis, dan psikologis. Salah satu faktor penting yang berperan dalam munculnya kecanduan tersebut adalah faktor psikologis. Hal ini diperkuat oleh penelitian Wu, Cheung, Lisbeth & Hung (2013) yang menemukan bahwa sifat impulsif merupakan faktor risiko psikologis dalam kecanduan media sosial. Penelitian lain oleh Zhao, Jia, Xiao & Wu (2022) juga menegaskan bahwa impulsivitas berperan besar dalam kecanduan media sosial, sesuai dengan anggapan bahwa penggunaan berlebihan terjadi akibat ketidakmampuan individu mengendalikan dorongan atau lemahnya kontrol diri. Kristiana (2019) menambahkan bahwa remaja yang kecanduan media sosial sering menunjukkan perilaku kompulsif yang sulit dikontrol. Hal ini sejalan dengan beberapa temuan penelitian yang mengindikasikan adanya perubahan pada area frontal otak, khususnya korteks prefrontal dorsolateral, yang berperan dalam fungsi kognitif, kontrol impuls, dan motivasi (Puspitasari & Fikry, 2023).

2.3 *Fear of Missing Out (FoMO)*

2.3.1 Definisi FoMO

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh rasa cemas ketika seseorang merasa tertinggal dari pengalaman atau momen penting yang dialami orang lain, terutama saat dirinya tidak ikut terlibat di dalamnya. Kondisi ini disertai dengan dorongan kuat untuk terus terhubung dan mengikuti aktivitas orang lain melalui media digital atau dunia maya. FoMO dapat muncul ketika individu tidak dapat mengakses atau menggunakan media

sosial, sehingga ia merasa kehilangan informasi terbaru dan tidak mengetahui aktivitas yang dilakukan oleh teman-temannya di platform tersebut .Selain itu, FoMO juga diartikan sebagai perasaan gelisah atau khawatir ketika seseorang merasa tertinggal, khususnya saat melihat orang terdekat menjalani pengalaman yang dianggap lebih menyenangkan dibandingkan dengan yang dialaminya sendiri.

FoMO berkaitan erat dengan tidak terpenuhinya kebutuhan dasar psikologis individu, yaitu kebutuhan akan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan. Kebutuhan otonomi merujuk pada kemampuan individu untuk bertindak secara mandiri tanpa adanya tekanan atau kendali dari pihak lain, sehingga individu merasa dirinya sebagai pengendali utama atas perilakunya. Kebutuhan kompetensi berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam bertindak secara efektif dan berhasil dalam berbagai situasi. Sementara itu, kebutuhan keterhubungan mencerminkan keinginan individu untuk merasa diterima, dekat, dan memiliki hubungan yang bermakna dengan orang lain. Ketika ketiga kebutuhan psikologis tersebut tidak terpenuhi secara optimal, individu cenderung mengalami kecemasan dan terdorong untuk terus memantau aktivitas orang lain melalui media sosial sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan tersebut (Rahayuningtyas et al., 2025).

2.3.2 Tingkat FoMO

Fear Of Missing Out (FoMO) memiliki beberapa tingkatan yaitu sebagai berikut:

1. Tingkat FoMO rendah

Kategori FoMO rendah menunjukkan bahwa remaja tidak memiliki kecenderungan yang kuat untuk terus mengikuti setiap informasi atau aktivitas yang dibagikan melalui media sosial. Ketika melewatkan suatu unggahan atau informasi terbaru, mereka umumnya tidak merasakan kecemasan maupun kekhawatiran yang berlebihan. Kondisi tersebut mencerminkan kemampuan remaja dalam mengendalikan penggunaan media sosial sehingga tidak muncul dorongan untuk terus memeriksa pembaruan dari teman atau lingkungan sosialnya. Dengan kemampuan tersebut, remaja dapat menyeimbangkan penggunaan media sosial dengan aktivitas sehari-hari, sehingga dampak psikologis yang ditimbulkan relatif kecil. (Komala et al., 2022).

2. Tingkat FoMO sedang

Kategori FoMO sedang menunjukkan bahwa individu masih memiliki rasa khawatir apabila tidak mengikuti informasi atau aktivitas yang dibagikan oleh orang lain melalui media sosial, namun perasaan tersebut masih berada dalam batas yang dapat dikendalikan. Pada kondisi ini, individu cenderung memeriksa media sosial secara berkala untuk mengetahui pembaruan terbaru tanpa menunjukkan ketergantungan yang berlebihan. Pada remaja, tingkat FoMO sedang merupakan kondisi yang cukup sering dijumpai, terutama pada pengguna media sosial yang aktif. Meskipun terdapat kecenderungan untuk terus mengikuti perkembangan informasi, kondisi tersebut umumnya belum memberikan dampak psikologis yang signifikan. (Komala et al., 2022).

3. Tingkat FoMO tinggi

Kategori FoMO tinggi menunjukkan bahwa individu memiliki kekhawatiran yang besar ketika tidak mengikuti informasi atau aktivitas yang

dibagikan oleh orang lain melalui media sosial. Perasaan tersebut mendorong individu untuk lebih sering mengakses media sosial agar tetap mengetahui setiap perkembangan yang terjadi. Pada remaja, kondisi ini mencerminkan adanya dorongan yang kuat untuk terus terhubung dengan lingkungan sosial di dunia maya. Penggunaan media sosial yang berlangsung secara berlebihan dapat menjadi salah satu dampak dari tingginya tingkat FoMO. Apabila kondisi ini terjadi secara terus-menerus, individu berisiko mengalami gangguan dalam berkonsentrasi serta kesulitan menyeimbangkan aktivitas di media sosial dengan kehidupan sehari-hari. (Fazria, 2024).

2.3.3 Aspek FoMO

FoMO memiliki beberapa aspek utama, yaitu sebagai berikut (Dwicahya, 2025).

2.3.3.1 *Sense of self*

Aspek ini berkaitan dengan cara individu memandang dan menilai dirinya sendiri. *Sense of self* menggambarkan sejauh mana seseorang mengenal dirinya, memahami kelebihan dan kekurangannya, serta mampu mengontrol pengaruh lingkungan agar tidak mudah memengaruhi pandangan dirinya.

2.3.3.2 Interaksi sosial

Aspek interaksi sosial menilai perasaan individu terhadap keterhubungannya dengan orang lain, termasuk tingkat rasa malu yang dimiliki serta kenyamanan individu saat berinteraksi dalam suatu kelompok. Interaksi sosial merupakan hubungan yang terjadi antara dua orang atau lebih yang saling memengaruhi, membentuk, dan mengubah satu sama lain.

2.3.3.3 Kecemasan sosial

Aspek ini berkaitan dengan rasa cemas yang muncul akibat penggunaan media sosial. Kecemasan sosial ditandai dengan perasaan takut dan khawatir yang berlebihan ketika individu berada di lingkungan sosial, terutama karena takut mendapat penilaian atau evaluasi negatif dari orang lain, sehingga individu cenderung merasa lebih aman ketika sendirian.

Namun, (Mandas & Silfiyah, 2022) menyatakan bahwa aspek FoMO tidak hanya mencakup faktor psikologis internal, tetapi juga melibatkan faktor sosial eksternal, antara lain sebagai berikut.

1. *Need to belong* (kebutuhan untuk terhubung)

Need to belong menjelaskan bahwa setiap individu memiliki dorongan untuk diterima, dihargai, dan menjadi bagian dari suatu kelompok sosial. Apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi melalui interaksi secara langsung, individu cenderung mencari cara lain untuk memperoleh rasa memiliki, salah satunya melalui penggunaan media sosial. Media sosial kemudian dimanfaatkan sebagai sarana untuk tetap menjalin hubungan, memperoleh perhatian, dan mempertahankan keterhubungan dengan lingkungan sosialnya.

2. *Social self-esteem* (harga diri sosial)

Social self-esteem berkaitan dengan penilaian individu terhadap dirinya yang dipengaruhi oleh penerimaan dari lingkungan sosial di media digital. Bentuk penerimaan tersebut dapat terlihat melalui berbagai respons yang diterima, seperti *likes*, komentar, maupun bentuk interaksi lainnya di media sosial. Semakin besar pengakuan yang diperoleh, semakin besar pula kemungkinan individu merasa dihargai dalam lingkungan sosialnya.

Berdasarkan berbagai pendapat ahli, dapat disimpulkan bahwa FoMO dipengaruhi oleh beberapa aspek yang saling berhubungan. Aspek internal meliputi cara individu memandang dirinya, kualitas interaksi sosial, serta tingkat kecemasan sosial yang dimiliki. Sementara itu, aspek eksternal mencakup kebutuhan untuk tetap terhubung dengan orang lain dan *social self-esteem* yang berkembang melalui penerimaan atau validasi dari pengguna lain di media sosial. Keterkaitan antara aspek internal dan eksternal tersebut dapat mendorong individu untuk terus mengikuti aktivitas di media sosial agar tidak merasa tertinggal dari orang lain. Oleh karena itu, pemahaman mengenai aspek-aspek FoMO penting sebagai dasar untuk menjelaskan berbagai dampak yang dapat muncul terhadap perilaku maupun kondisi psikologis individu.

2.3.4 Indikator FoMO

Menurut penelitian Przybylski et al. (2013), terdapat dua indikator utama dalam *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu:

2.3.4.1 Kebutuhan Psikologis Diri (*Self*)

Kebutuhan psikologis diri mencakup dua komponen utama, yaitu kompetensi dan otonomi. Kompetensi menggambarkan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas atau menghadapi berbagai situasi secara efektif. Sementara itu, otonomi menunjukkan kemampuan individu untuk menentukan pilihan serta mengambil keputusan berdasarkan kehendaknya sendiri. Apabila kedua kebutuhan tersebut belum terpenuhi, individu cenderung mencari alternatif untuk memenuhinya, salah satunya melalui media sosial. Penggunaan media sosial dimanfaatkan sebagai sarana untuk memperoleh informasi, menjalin interaksi, serta mempertahankan hubungan dengan orang lain.

2.3.4.2 Kebutuhan Psikologis Keterhubungan (*Relatedness*)

Relatedness mengacu pada kebutuhan individu untuk membangun hubungan yang dekat dan mempertahankan keterhubungan dengan orang lain. Ketika kebutuhan tersebut belum terpenuhi, individu lebih rentan merasakan kecemasan karena merasa kurang memiliki ikatan sosial. Kondisi ini dapat mendorong individu untuk lebih sering mengakses media sosial guna mengetahui aktivitas, pengalaman, maupun informasi yang dibagikan oleh orang lain. Melalui cara tersebut, individu berusaha mempertahankan rasa keterhubungan dengan lingkungan sosialnya meskipun interaksi dilakukan secara daring.

2.3.5 Faktor yang mempengaruhi FoMO

FoMO tidak terjadi secara tiba-tiba, tetapi dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis yang membuat seseorang merasa cemas ketika tidak mengetahui atau tidak ikut dalam pengalaman sosial orang lain. Salah satu faktor utama yang memengaruhi FoMO adalah kemampuan kontrol diri. Individu dengan kontrol diri yang rendah cenderung lebih mudah mengalami FoMO karena sulit menahan keinginan untuk terus-menerus mengecek media sosial atau mencari informasi terbaru. Semakin lemah kontrol diri seseorang, semakin besar kemungkinan mereka mengalami FoMO akibat perilaku digital yang sulit dikendalikan. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan mengatur diri sendiri sangat berperan dalam munculnya kecemasan sosial yang berkaitan dengan penggunaan media sosial.

Selain kontrol diri, tingkat harga diri atau *self-esteem* juga berpengaruh terhadap munculnya FoMO, khususnya pada generasi muda yang aktif menggunakan media sosial. Individu dengan harga diri rendah lebih rentan

mengalami FoMO karena mereka cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan mencari pengakuan sosial dari apa yang dilihat di media sosial.

Faktor lain yang juga memengaruhi FoMO adalah kebutuhan untuk merasa diterima dan menjadi bagian dari suatu kelompok sosial, yang dikenal sebagai *need to belong*. Individu yang memiliki kebutuhan tinggi untuk terhubung dengan kelompok sosialnya cenderung lebih mudah merasa cemas jika tidak terlibat dalam aktivitas atau informasi yang dibagikan orang lain. Perasaan tertinggal ini sering dianggap sebagai ancaman terhadap hubungan sosial dan rasa kebersamaan mereka. Kebutuhan akan keterikatan sosial yang kuat dapat meningkatkan kecenderungan mengalami FoMO. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan sosial yang intens dapat memperbesar rasa takut tertinggal di dunia digital. Sehingga mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial yang tinggi.

Selain faktor dari dalam diri, dukungan sosial yang dirasakan oleh individu juga berpengaruh terhadap tingkat FoMO yang dialami. Individu yang merasa mendapatkan dukungan sosial yang baik dari keluarga, teman, atau lingkungan sekitar cenderung mengalami FoMO yang lebih rendah. Dukungan sosial membuat seseorang merasa lebih aman secara emosional sehingga tidak terlalu bergantung pada pengakuan atau validasi dari media sosial. Dengan adanya dukungan sosial yang kuat, kecemasan karena takut tertinggal informasi menjadi lebih berkurang. Oleh karena itu, lingkungan sosial yang positif berperan penting dalam menekan dampak psikologis negatif dari penggunaan media sosial (Taufik et al., 2025b).

2.3.6 Dampak FoMO

Menurut (Przybylski et al. 2013, dalam Dwicahya, 2025) FoMO menimbulkan beberapa dampak, antara lain sebagai berikut.

2.3.6.1 Kebiasaan merasa wajib memeriksa media sosial

Individu yang mengalami FoMO merasa memiliki kewajiban untuk terus membuka media sosial. Hal ini dilakukan agar ia selalu mengikuti informasi terbaru, baik berupa berita, aktivitas, maupun kehidupan orang lain yang dibagikan melalui media sosial.

2.3.6.2 Dorongan untuk selalu ikut dalam berbagai kegiatan

Individu dengan FoMO cenderung memaksakan diri untuk menghadiri berbagai acara atau tempat tertentu. Kegiatan tersebut dianggap sebagai ajang untuk meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri melalui unggahan di media sosial. Selain itu, individu juga berusaha agar kehadirannya diakui dan terlihat lebih menonjol dibandingkan orang lain.

2.3.6.3 Menciptakan “panggung” untuk menampilkan diri

Individu sering membangun citra diri melalui apa yang disebut sebagai “panggung pertunjukan”, baik di dunia daring (*front-stage*) maupun luring (*back-stage*). Melalui panggung ini, individu menampilkan kehidupan sehari-harinya dengan tujuan memberikan kesan yang unik, menarik, dan berbeda dari orang lain.

Sementara itu, terdapat dampak FoMO yang mencakup beberapa aspek berikut (Udin et al., 2024)

1. Kecemasan social

Individu merasa gelisah dan cemas ketika tidak mengetahui atau tidak mengikuti informasi serta *trend* yang sedang ramai dibicarakan di media sosial.

2. Menurunnya fokus akademik

FoMO dapat mengganggu konsentrasi belajar karena individu lebih sering mengecek media sosial dibandingkan memusatkan perhatian pada tugas atau aktivitas akademik.

3. Tekanan sosial dan kebiasaan membandingkan diri

Mahasiswa atau individu sering membandingkan pencapaian, gaya hidup, dan keberhasilan diri mereka dengan orang lain yang dilihat di media sosial. Hal ini dapat memicu stres serta rasa tidak puas terhadap diri sendiri.

4. Kebutuhan eksistensi yang berlebihan

Individu terdorong untuk terus aktif, mengikuti *trend*, dan menunjukkan keberadaan dirinya agar tetap dianggap eksis serta mendapatkan pengakuan dalam lingkungan digital.

2.3.7 Solusi untuk mengatasi FoMO

Berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa literasi digital dan kebiasaan membatasi penggunaan media sosial sangat penting dalam mengatasi FoMO. Literasi digital membantu seseorang memahami cara kerja media sosial, termasuk bagaimana konten dan *trend* dibuat serta disebar, sehingga pengguna dapat lebih kritis dalam menerima informasi dan tidak mudah terpengaruh oleh sistem media sosial yang dapat menimbulkan kecemasan. Salah satu upaya yang dilakukan adalah melalui kegiatan penyuluhan tentang *trend* media sosial yang memberikan pemahaman kepada remaja mengenai dampak FoMO dan cara mengelolanya, termasuk pentingnya mengurangi penggunaan media sosial untuk

mencegah kecanduan. Selain itu, pembatasan waktu penggunaan media sosial dan penggunaan secara sadar juga terbukti dapat mengurangi rasa cemas serta ketergantungan terhadap media sosial yang menjadi penyebab utama FoMO (Fatahillah et al., 2025).

Upaya mengatasi FoMO juga dilakukan melalui pendekatan psikoedukasi, baik di lingkungan sekolah maupun keluarga. Psikoedukasi bertujuan membantu individu memahami alasan munculnya FoMO dan cara menghadapi tekanan yang timbul akibat penggunaan media sosial yang berlebihan. Beberapa penelitian menegaskan bahwa peran orang tua sangat dibutuhkan dalam memberikan arahan, menetapkan batasan penggunaan media sosial, serta melatih anak agar mampu mengendalikan diri dalam menggunakan media digital. Edukasi tentang kesehatan mental, seperti mengenali diri sendiri dan mengontrol perilaku dalam penggunaan media sosial, menjadi bagian penting dalam upaya menurunkan gejala FoMO (Wahyuni et al., 2022)

Beberapa penelitian juga menyarankan pendekatan yang lebih menyeluruh meliputi peningkatan kesadaran diri, kemampuan mengelola emosi, serta upaya menjaga kesejahteraan psikologis agar individu tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial di media sosial. Strategi ini mendorong individu untuk lebih menghargai pengalaman pribadi dan membangun hubungan sosial secara langsung, bukan hanya mencari pengakuan di media sosial. Pendekatan ini sejalan dengan konsep kesejahteraan psikologis yang menekankan pentingnya keseimbangan antara kehidupan di dunia nyata dan dunia digital untuk mengurangi dampak negatif FoMO (Taswiyah, 2022).

2.4 Anak usia remaja

2.4.1 Definisi anak usia remaja

Masa remaja merupakan fase transisi dari periode kanak-kanak menuju kedewasaan. Pada tahap ini, remaja berada dalam posisi yang belum sepenuhnya jelas, karena mereka tidak ingin lagi dianggap sebagai anak-anak, namun juga belum cukup matang untuk digolongkan sebagai orang dewasa. Kondisi tersebut membuat mereka menolak perlakuan yang bersifat kekanak-kanakan, meskipun pada saat yang sama mereka belum mampu berperilaku layaknya individu dewasa dalam lingkungan sosialnya. Akibatnya, pada masa peralihan ini remaja sering menghadapi kebingungan identitas yang dapat memengaruhi kondisi emosional, perilaku, dan perkembangan psikososial mereka.

Masa remaja juga dipandang sebagai tahap penghubung antara dunia anak-anak dan kedewasaan. Walaupun terdapat beberapa variasi pendapat mengenai rentang usia remaja, perbedaan tersebut tidak terlalu signifikan. Beberapa ahli menetapkan bahwa remaja berada pada rentang usia 12–18 tahun, yang terdiri dari fase pra-pubertas (12–14 tahun) dan fase pubertas (14–18 tahun) (Azizah, 2013). WHO membagi remaja menjadi remaja awal (10–14 tahun) dan remaja akhir (15–20 tahun). Sementara itu, Hurlock membagi masa remaja menjadi tiga fase, yaitu remaja awal (12–14 tahun), remaja madya (15–18 tahun), dan remaja akhir (19–21 tahun), dengan setiap fase memiliki karakteristik perkembangan tertentu.

Setiap tahap perkembangan remaja memiliki fokus perkembangan yang berbeda. Pada remaja awal, terjadi peralihan dari masa kanak-kanak menuju pubertas, di mana remaja ingin berperilaku seperti orang dewasa, meskipun sebenarnya belum siap untuk sepenuhnya memasuki peran tersebut. Tahap ini

sangat dipengaruhi oleh perubahan fisik dan kematangan seksual. Selanjutnya, pada remaja madya atau masa pubertas, fokus perkembangan lebih berkaitan dengan pencarian identitas diri, pembentukan nilai hidup, serta keterlibatan sosial di lingkungan sekitar. Sedangkan pada remaja akhir, individu umumnya telah memiliki sikap positif terhadap norma kehidupan, mulai merancang tujuan hidup yang lebih jelas, menentukan prinsip pribadi, serta mempertimbangkan berbagai aspek dalam memilih pasangan hidup.

Aspek psikososial merupakan salah satu dimensi penting yang berkembang pada masa remaja. Perkembangan psikososial merujuk pada proses perubahan individu yang dipengaruhi oleh interaksi dengan lingkungan sosialnya. Perkembangan ini tidak hanya mencakup unsur emosional dan perasaan, tetapi juga pembentukan karakter dan perubahan yang mengikuti proses tersebut. Dalam konteks ini, perkembangan psikososial dapat dipahami sebagai proses belajar untuk menyesuaikan diri dengan norma, aturan, dan tuntutan sosial di lingkungan sekitar (Rusuli, 2022).

2.4.2 Tugas-tugas anak usia remaja

Masa remaja awal yang umumnya berada pada rentang usia 10–14 tahun merupakan fase transisi penting dari masa kanak-kanak menuju remaja menengah, ditandai dengan berbagai perubahan fisik, kognitif, dan emosional yang menuntut penyesuaian signifikan. Pada tahap ini, remaja mulai menghadapi tugas-tugas perkembangan yang lebih kompleks dibanding masa anak-anak, termasuk adaptasi terhadap peran sosial dan tanggung jawab pribadi yang meningkat. Perubahan ini menjadi dasar bagi pembentukan identitas diri serta kesiapan memasuki fase perkembangan berikutnya.

Salah satu tugas perkembangan utama pada masa remaja awal adalah kemampuan menerima kondisi fisik dan psikologis diri sendiri. Pubertas membawa perubahan tubuh yang cepat, sehingga remaja harus menyesuaikan citra diri, membangun persepsi positif terhadap tubuh, serta menerima identitas baru yang terbentuk selama proses perkembangan tersebut. Keberhasilan dalam tugas ini sering dikaitkan dengan kesehatan mental dan kepercayaan diri yang lebih baik. Selain itu, pengembangan kontrol diri dan stabilitas emosional menjadi komponen penting dalam perkembangan remaja awal. Perubahan hormon, tuntutan akademik, serta dinamika pergaulan dapat memunculkan stres, kecemasan, dan ketidakpastian emosional.

Pada saat yang sama, kemandirian sosial dan keterampilan interpersonal mulai berkembang pesat. Remaja awal belajar menjalin hubungan yang sehat dengan teman sebaya, membangun kepercayaan, serta mengembangkan keterampilan komunikasi, empati, dan kerja sama. Penelitian pada siswa SMP menunjukkan bahwa tugas perkembangan terkait “peran sosial” cenderung berkembang lebih cepat dibanding aspek lain, meskipun tetap membutuhkan bimbingan agar terbentuk keterampilan sosial yang matang. Tugas perkembangan lainnya adalah penginternalisasian nilai, norma, moral, dan identitas diri. Pada fase ini, remaja mulai membangun pemahaman mengenai prinsip moral, etika, serta keyakinan personal yang akan menjadi dasar dalam proses pembentukan karakter. Perkembangan aspek ini sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, sekolah, dan interaksi sosial sehari-hari.

Akan tetapi, remaja awal sering menghadapi kerentanan emosional apabila tidak mendapatkan dukungan yang memadai selama proses perkembangan. Faktor

internal seperti perubahan hormon, pencarian identitas, serta perkembangan kognitif yang belum stabil dapat memunculkan kebingungan atau konflik batin. Di sisi lain, tekanan eksternal seperti tuntutan akademik, dinamika pergaulan, dan pola asuh keluarga juga berpotensi menghambat pemenuhan tugas-tugas perkembangan (Putro, 2021).

2.5 Hubungan intensitas penggunaan *trend* TikTok dann tingkat FoMO terhadap perkembangan psikososial anak usia remaja

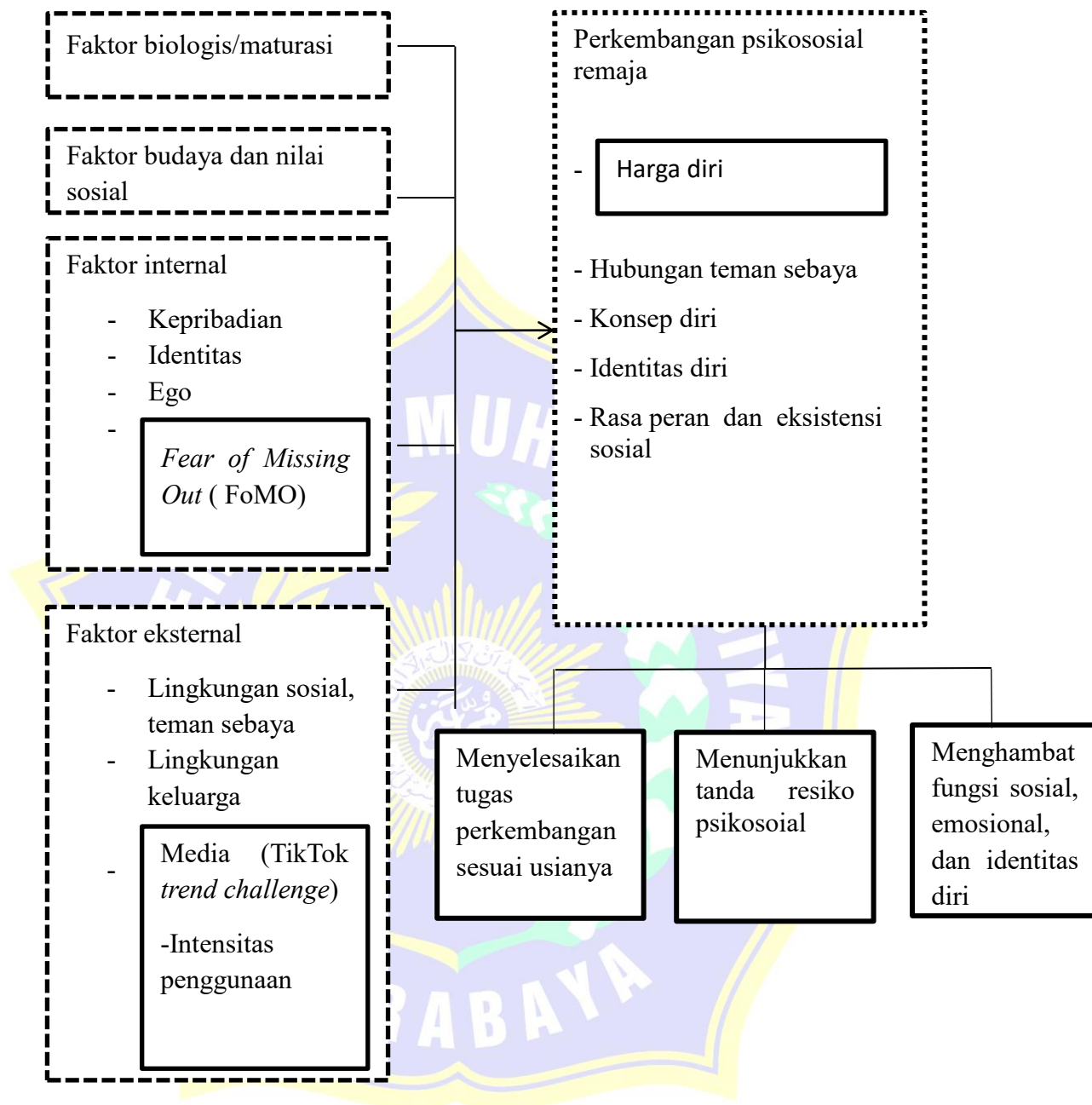
Penggunaan TikTok secara berlebihan sudah menjadi hal yang umum di kalangan remaja saat ini. Kebiasaan ini tidak hanya memengaruhi cara remaja beraktivitas di dunia digital, tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Husnita dan Alrefi (2025) menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara frekuensi penggunaan TikTok dan tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja. Artinya, semakin sering remaja menggunakan TikTok, semakin besar rasa takut mereka untuk tertinggal informasi, *trend*, atau interaksi sosial. Hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan aktif di TikTok, termasuk mengikuti berbagai *trend challenge*, membuat remaja terdorong untuk terus membuka dan memantau konten agar tetap merasa terhubung dengan lingkungan sosialnya (Taufik et al., 2025).

Dampak lanjutan dari tingginya FoMO terlihat pada kesejahteraan emosional dan hubungan sosial remaja. Remaja dengan FoMO tinggi cenderung mengalami tekanan sosial, merasa harus menjaga citra diri di media sosial, sering membandingkan diri dengan teman sebaya, serta kesulitan mengelola emosi dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini menunjukkan bahwa penggunaan TikTok yang tinggi dan keterlibatan dalam *trend challenge* tidak hanya

meningkatkan FoMO, tetapi juga berpotensi mengganggu perkembangan psikososial remaja, terutama dalam pembentukan identitas dan harga diri, pengendalian emosi, dan kemampuan menjalin hubungan sosial yang sehat (Husnita, 2025).



2.6 Kerangka Konsep



Gambar 2.1 Kerangka Konsep

2.6 Keterangan kerangka konsep

Kerangka konsep dalam penelitian ini menggambarkan bahwa perkembangan psikososial remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik faktor yang diteliti maupun yang tidak diteliti. Faktor yang tidak diteliti dalam penelitian ini meliputi faktor biologis atau maturasi serta faktor budaya dan nilai sosial. Faktor biologis berkaitan dengan perubahan fisik dan hormonal yang terjadi secara alami pada masa remaja dan dapat memengaruhi kondisi emosional. Sementara itu, faktor budaya dan nilai sosial berhubungan dengan norma, kebiasaan, serta sistem nilai yang berlaku di lingkungan keluarga dan masyarakat. Kedua faktor tersebut tetap memiliki kontribusi terhadap perkembangan remaja, namun tidak menjadi fokus pengukuran dalam penelitian ini. Penelitian ini lebih menitikberatkan pada faktor internal dan faktor eksternal sebagai variabel yang dianalisis. Dengan demikian, kerangka konsep ini secara jelas membedakan antara variabel yang diteliti dan yang tidak diteliti.

Faktor internal yang diteliti dalam penelitian ini meliputi kepribadian, identitas, ego, serta Fear of Missing Out (FoMO). FoMO menjadi salah satu komponen penting karena berkaitan dengan perasaan takut tertinggal informasi atau pengalaman yang sedang dialami orang lain, terutama melalui media sosial. Kondisi ini dapat memengaruhi cara remaja menilai dirinya sendiri dan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Kepribadian, identitas, dan ego juga berperan dalam membentuk konsep diri serta kestabilan emosi remaja. Faktor internal tersebut secara langsung berhubungan dengan kondisi psikologis individu. Oleh karena itu, faktor internal ditempatkan sebagai variabel yang diteliti karena memiliki hubungan terhadap perkembangan psikososial. Hubungan ini digambarkan dengan adanya garis penghubung menuju variabel perkembangan psikososial remaja.

Selain faktor internal, faktor eksternal yang diteliti meliputi lingkungan sosial, teman sebaya, lingkungan keluarga, serta media sosial TikTok dalam bentuk *trend challenge*. Media

sosial TikTok diukur berdasarkan intensitas penggunaannya yang dikategorikan menjadi tinggi, sedang, dan rendah. Intensitas penggunaan ini menjadi indikator utama dalam melihat seberapa besar paparan media sosial terhadap remaja. Lingkungan sosial dan teman sebaya juga berperan dalam membentuk perilaku serta pola interaksi remaja. Paparan konten digital yang terus-menerus dapat memengaruhi cara remaja mencari pengakuan sosial dan membangun citra diri. Oleh sebab itu, faktor eksternal termasuk dalam variabel yang diteliti karena memiliki hubungan langsung dengan perkembangan psikososial. Dalam kerangka konsep, faktor eksternal dihubungkan secara langsung dengan variabel perkembangan psikososial melalui garis hubungan.

Perkembangan psikososial remaja sebagai variabel dependen yang diteliti diukur melalui beberapa indikator, yaitu harga diri yang ditampilkan secara khusus dalam kotak penelitian. Selain itu, perkembangan psikososial juga mencakup konsep diri, identitas diri, serta rasa peran dan eksistensi sosial sebagai bagian dari aspek yang dianalisis. Indikator-indikator tersebut digunakan untuk menilai sejauh mana remaja mampu menjalankan tugas perkembangannya. Setiap aspek mencerminkan kondisi sosial dan emosional remaja dalam kehidupan sehari-hari. Variabel ini menjadi fokus utama penelitian karena merupakan hasil atau dampak dari faktor internal dan eksternal. Hubungan antarvariabel ditunjukkan dengan arah panah yang menggambarkan adanya hubungan. Dengan demikian, perkembangan psikososial remaja menjadi pusat dari keseluruhan kerangka konsep.

Hasil pengukuran perkembangan psikososial kemudian dikategorikan menjadi 2 tingkat, yaitu rendah dan tinggi. Kategori tinggi menunjukkan bahwa remaja mampu menyelesaikan tugas perkembangan sesuai dengan usianya secara optimal. Sementara itu, kategori rendah menunjukkan adanya hambatan dalam fungsi sosial, emosional, dan pembentukan identitas diri. Klasifikasi ini membantu dalam menggambarkan tingkat keberhasilan perkembangan remaja. Dengan membedakan variabel yang diteliti dan tidak

diteliti, penelitian ini memiliki batasan yang jelas. Secara keseluruhan, kerangka konsep ini menegaskan bahwa faktor internal dan eksternal, khususnya intensitas penggunaan TikTok dan FoMO, memiliki hubungan dengan tingkat perkembangan psikososial remaja.

2.7 Hipotesis

H0 = Tidak terdapat hubungan signifikan tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) dan intensitas penggunaan *TikTok trend challenge* dengan perkembangan psikososial remaja

H1 = Terdapat hubungan signifikan tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) dan intensitas penggunaan *TikTok trend challenge* dengan perkembangan psikososial remaja

