

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan media sosial berbasis video pendek telah mengubah cara remaja berusia 10 hingga 21 tahun dalam mencari dan menerima informasi serta berinteraksi dengan orang lain. Tingginya intensitas akses media sosial setiap hari memungkinkan remaja untuk terhubung dengan individu lain secara cepat dan berkelanjutan (Y. D. Putra & Junita, 2024). Kondisi ini menempatkan remaja sebagai kelompok yang paling banyak terpapar oleh aktivitas pengguna lain di media sosial. Salah satu platform yang paling banyak digunakan remaja saat ini adalah TikTok yang menyajikan konten video singkat secara terus-menerus (Mufarida & Santosa, 2024). Dorongan untuk selalu mengetahui aktivitas sosial orang lain di platform tersebut sering kali menimbulkan kegelisahan pada diri remaja. Perasaan takut akan ketinggalan terhadap informasi, tren, maupun pengalaman yang dialami orang lain dikenal dengan istilah FoMO (Fazria et al., 2024).

Munculnya FoMO pada remaja tidak terlepas dari kondisi psikologis mereka yang masih berada pada fase perkembangan. Pada masa ini, remaja belum sepenuhnya memiliki kemampuan kontrol diri yang matang sehingga lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial, termasuk tekanan dari konten yang mereka temui di media sosial (Ngatini, 2025). Kondisi ini berkaitan erat dengan kontrol diri, yaitu kemampuan individu dalam mengelola emosi, pikiran, dan perilaku agar tetap selaras dengan tujuan jangka panjang (Sutinah & Hanifah, 2025). Remaja dengan kontrol diri yang rendah cenderung sulit membatasi penggunaan TikTok

dan mudah terbawa arus informasi yang terus mengalir, sehingga semakin rentan mengalami kekhawatiran akan ketinggalan momen atau pengalaman yang ditampilkan orang lain. Dengan demikian, rendahnya kontrol diri menjadi salah satu faktor utama yang mendorong meningkatnya FoMO di kalangan remaja (Fitria & Muryono, 2024).

Berdasarkan laporan We Are Social Hootsuite dalam Jannah & Mariyati (2025), jumlah pengguna media sosial di dunia mencapai 3,484 miliar jiwa dan mengalami peningkatan sekitar 15% dibandingkan tahun sebelumnya, menunjukkan pertumbuhan yang signifikan secara global. Di Indonesia, jumlah pengguna internet sebanyak 221.563.479 jiwa dengan tingkat penetrasi sebesar 79,5%, yang menandakan bahwa internet telah menjadi bagian penting dalam kehidupan masyarakat, termasuk remaja. Kondisi ini turut mendorong tingginya penggunaan platform media sosial, khususnya TikTok (APJII, 2024). Riset *we are social* (2023) dalam Mufarida & Santosa (2024), mengungkapkan bahwa TikTok memiliki 112,98 juta pengguna di Indonesia dengan proporsi terbesar berasal dari kelompok usia remaja dan dewasa awal. TikTok bahkan telah diunduh lebih dari 2 miliar kali di berbagai negara sejak pertama kali diluncurkan, dengan Indonesia termasuk dalam negara pengguna terbesar. Data Meltwater (2024) menunjukkan bahwa TikTok menjadi platform media sosial paling banyak digunakan di Indonesia dengan pangsa pasar sebesar 50% dari total pengguna, setara dengan 126,83 juta orang, dan lebih dari 63 juta di antaranya adalah remaja berusia 16 hingga 24 tahun.

Pada tingkat regional, berdasarkan data APJII (2024), tingkat penetrasi internet di Jawa Timur berada pada kisaran 81,26% hingga 82,19% sehingga menjadikannya salah satu provinsi dengan penetrasi internet tertinggi di Pulau Jawa. Tingginya penetrasi internet ini turut mendorong meningkatnya akses dan penggunaan platform media sosial, termasuk TikTok di kalangan remaja. Sementara itu, Indeks Masyarakat Digital Kabupaten Mojokerto tercatat sebesar 41,69 yang menunjukkan bahwa pemanfaatan digital masyarakat di wilayah tersebut terus berkembang, termasuk di kalangan pelajar (Pudjianto et al., 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa remaja di Kabupaten Mojokerto memiliki akses yang cukup tinggi terhadap media sosial sehingga berpotensi terpapar fenomena FoMO akibat penggunaan TikTok yang berlebihan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK SMAN 1 Bangsal, didapatkan informasi bahwa siswa kelas X masih berada pada masa adaptasi dari jenjang SMP ke SMA sehingga cenderung lebih patuh terhadap peraturan sekolah, termasuk dalam hal penggunaan hp saat pelajaran berlangsung. Siswa kelas XI diketahui lebih sering menggunakan hp secara diam-diam saat pelajaran karena mereka sudah memahami aturan sekolah namun cenderung lebih berani melanggar, belum memiliki tekanan ujian kelulusan seperti kelas XII, dan berada pada puncak fase pencarian identitas diri sehingga lebih rentan terhadap pengaruh media sosial. Sementara itu, siswa kelas XII diketahui lebih terfokus pada persiapan ujian, kelulusan, dan rencana setelah lulus sekolah sehingga waktu dan perhatian mereka lebih banyak tersita pada hal-hal yang berkaitan dengan akademik. Saat pelajaran

berlangsung, siswa kelas 12 cenderung lebih fokus mendengarkan penjelasan guru sebagai bekal menghadapi ujian.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMAN 1 Bangsal pada tanggal 6 Maret 2026 melalui wawancara langsung kepada 10 siswa, didapatkan data mengenai kontrol diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO) dalam penggunaan media sosial TikTok. Didapatkan 6 siswa (60%) dari 10 responden memiliki kontrol diri sedang, mengatakan bahwa mereka masih dapat mengontrol diri dalam penggunaan TikTok meskipun terkadang masih sulit untuk berhenti dan kadang mengganggu waktu belajar mereka, serta berada pada kategori FoMO sedang yang mengatakan bahwa mereka kadang mengikuti dan kadang tidak mengikuti tren yang sedang viral di TikTok. 2 siswa (20%) dari 10 responden memiliki kontrol diri tinggi, mengatakan bahwa mereka mampu mengontrol diri dengan baik dan menerapkan manajemen waktu sehingga penggunaan TikTok tidak mengganggu aktivitas belajar, serta berada pada kategori FoMO rendah yang mengatakan bahwa mereka tidak terlalu mempermasalahakan apabila tidak mengikuti tren yang sedang viral di TikTok. 2 siswa (20%) dari 10 responden memiliki kontrol diri rendah, mengatakan bahwa mereka sulit untuk berhenti menggunakan TikTok meskipun menyadari hal tersebut mengganggu waktu belajar, serta berada pada kategori FoMO tinggi yang mengatakan bahwa mereka selalu berusaha mengikuti tren yang sedang viral di TikTok karena tidak ingin merasa tertinggal dari teman sebayanya. Berdasarkan data tersebut, peneliti memilih kelas 11 sebagai populasi penelitian karena kelompok ini dinilai paling rentan terhadap fenomena FoMO akibat penggunaan TikTok yang berlebihan.

Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja berkembang melalui proses yang saling berkaitan. Algoritma TikTok menyajikan konten secara terus-menerus sesuai minat pengguna sehingga mendorong remaja untuk menghabiskan waktu lebih lama dalam mengakses aplikasi dan semakin sering membandingkan kehidupannya dengan konten yang diunggah orang lain, baik dalam aspek pencapaian, pergaulan, maupun gaya hidup (Kholizha et al., 2025). Proses perbandingan sosial tersebut memicu perasaan takut tertinggal sehingga remaja merasa perlu untuk selalu terhubung dengan media sosial agar tidak kehilangan informasi atau momen tertentu (Dyah et al., 2024). Apabila kemampuan kontrol diri remaja rendah, maka individu akan kesulitan membatasi durasi penggunaan TikTok dan cenderung membuka media sosial secara terus-menerus, sehingga semakin memperkuat siklus penggunaan berlebihan yang semakin meningkatkan tingkat FoMO (Cahyaningtyas & Naryoso, 2025).

Apabila kondisi tersebut tidak ditangani, FoMO dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi remaja, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Dalam jangka pendek, remaja dapat mengalami kecemasan sosial, gangguan tidur, kelelahan mata akibat paparan layar yang berlebihan, serta penurunan konsentrasi belajar (Puspitasari et al., 2025). Secara fisik, penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat menyebabkan kelelahan fisik akibat berkurangnya waktu istirahat (Palupi et al., 2026). Selain itu, FoMO berdampak pada kesehatan mental remaja, di mana perasaan takut tertinggal yang terus-menerus dapat memicu stres, meningkatkan tekanan sosial, menurunkan harga diri, serta meningkatkan risiko depresi (Wicaksono et al., 2025). Dalam jangka panjang,

FoMO dapat mendorong munculnya perilaku konsumtif karena remaja terdorong untuk mengikuti gaya hidup yang ditampilkan di media sosial (Narti & Yanto, 2022). Ketika remaja tidak mampu memenuhi tuntutan tersebut, kondisi ini dapat memicu perasaan tidak puas terhadap kehidupan, menurunkan kepuasan hidup secara keseluruhan, serta berkurangnya kualitas interaksi sosial di dunia nyata (Alfian, 2024).

Hal ini diperkuat oleh penelitian Fitriyani & Ardi (2020) yang menemukan bahwa individu dengan kontrol diri rendah menunjukkan tingkat FoMO yang lebih tinggi, terutama pada penggunaan media sosial. Temuan ini didukung oleh Nurlaela dan Setyawan (2022), yang menyatakan bahwa individu yang mampu mengatur waktu dan menetapkan batasan penggunaan media sosial memiliki tingkat FoMO yang lebih rendah. Penelitian Maza dan Aprianty (2022) juga menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan FoMO pada remaja, di mana semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah tingkat FoMO yang dialami. Pratiwi & Fazriani (2020), mengungkapkan bahwa mayoritas remaja berada pada kategori FoMO sedang, yang menegaskan bahwa FoMO merupakan fenomena nyata yang dialami remaja dalam kehidupan sehari-hari.

Munculnya fenomena FoMO di kalangan remaja menunjukkan perlunya upaya untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri dalam penggunaan media sosial. Peningkatan kontrol diri dapat dilakukan melalui pengaturan waktu penggunaan media sosial, pengalihan perhatian pada aktivitas yang lebih produktif, serta peningkatan kesadaran diri bahwa konten di media sosial tidak sepenuhnya mencerminkan realitas kehidupan (R. S. Putra et al., 2025). Selain itu, penerapan

teknik mindfulness dan manajemen waktu terbukti membantu individu dalam mengurangi kecemasan dan menggunakan media sosial secara lebih bijaksana (Wulandari, 2021). Fitria & Muryono (2024), menjelaskan bahwa cara mengatasi FoMO yaitu dengan meningkatkan kesadaran diri terhadap perasaan dan emosi saat menggunakan media sosial, mengelola waktu penggunaan media sosial terutama saat jam belajar, mengembangkan kebiasaan positif, serta meningkatkan produktivitas pribadi seperti olahraga, membaca, atau berinteraksi langsung dengan teman dan keluarga untuk membangun hubungan yang lebih bermakna. Selain itu, remaja juga perlu menghargai diri sendiri dan mengubah cara pandang terhadap diri sendiri dan orang lain, sehingga individu dapat mengekspresikan diri secara lebih sehat di media sosial dan terhindar dari penggunaan media sosial yang tidak terkendali.

Penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara kontrol diri dengan FoMO pada remaja pengguna media sosial TikTok di lingkungan sekolah menengah atas masih terbatas karena sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada mahasiswa, berfokus pada media sosial secara umum, dan belum secara spesifik meneliti populasi remaja di tingkat sekolah menengah atas. Penelitian ini hadir untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan memberikan bukti empiris mengenai hubungan kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja pengguna media sosial TikTok di lingkungan sekolah menengah atas.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja pengguna media sosial TikTok di SMAN 1 Bangsal”

1.2 Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang di atas, permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan "Apakah ada hubungan kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja pengguna media sosial TikTok?"

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja pengguna media sosial TikTok di SMAN 1 Bangsal

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah

1. Mengidentifikasi kontrol diri pada remaja pengguna media sosial TikTok di SMAN 1 Bangsal
2. Mengidentifikasi *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja pengguna media sosial TikTok di SMAN 1 Bangsal
3. Menganalisis hubungan kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja pengguna media sosial TikTok di SMAN 1 Bangsal

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun beberapa manfaat yang diharapkan dari penelitian ini ialah :

1.4.1 Manfaat bagi Remaja

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan pemahaman kepada remaja tentang hubungan antara kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) dalam penggunaan media sosial TikTok, sehingga

remaja dapat meningkatkan kesadaran diri dan menerapkan penggunaan media sosial yang lebih bijak dalam kehidupan sehari-hari.

1.4.2 Manfaat bagi Pendidikan Kesehatan

Dapat dijadikan sebagai bahan masukan dalam pengembangan materi pembelajaran terkait kesehatan mental remaja, khususnya mengenai pentingnya kontrol diri dalam penggunaan media sosial di lingkungan pendidikan.

1.4.3 Manfaat bagi Pelayanan Kesehatan

Dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi tenaga kesehatan dalam merancang program pencegahan dan promosi kesehatan mental yang berfokus pada peningkatan kemampuan kontrol diri remaja, sehingga dapat mengurangi dampak negatif *Fear of Missing Out* (FoMO) akibat penggunaan media sosial yang berlebihan.

