

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan media sosial tiktok saat ini sudah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja (Ratnasari, 2020). Remaja masa kini mudah membuat, menonton, dan membagikan konten secara kreatif dan cepat. Kehadiran TikTok tidak hanya memberikan ruang ekspresi bagi remaja, tetapi juga menjadi arena kompetisi sosial, di mana validasi melalui jumlah likes, komentar, dan jumlah pengikut menjadi indikator popularitas. Kondisi ini menyebabkan Remaja menjadi kelompok usia yang paling aktif dalam menggunakan media sosial dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Penggunaan yang berlebihan dalam menggunakan media sosial dapat berpotensi menimbulkan masalah stres pada remaja (Putriyanto, 2020).

Stres pada remaja umumnya muncul akibat tuntutan sosial dan penggunaan media sosial. Ketika stres tidak dikelola dengan baik, akan menimbulkan gangguan emosional seperti kecemasan dan ketidakstabilan psikologis (Ramadhani et al., 2019). Tingginya Frekuensi penggunaan media sosial yang tinggi, termasuk Tiktok, dapat memunculkan fenomena psikologis yang dikenal dengan istilah *Fear Of Missing Out* (FOMO). *Fear Of Missing Out* merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan munculnya rasa cemas atau kekhawatiran akan tertinggalnya momen berharga yang sedang dialami orang lain (Przybylski et al., 2013). *Fear Of Missing Out* pada remaja bukan lagi situasi sementara, melainkan kondisi psikologis yang berlangsung terus-

menerus, yang ditunjukkan dengan kebiasaan scrolling berlebihan, ketergantungan pada pujian digital, dan rasa takut akan kesepian jika tidak ikut serta dalam aktivitas di TikTok (Putriyanto, 2020).

Data statistik terbaru menunjukkan rata-rata penggunaan Tiktok di Indonesia, mengalami pertumbuhan yang sangat pesat. Angka pengguna mencapai 17%, meningkat menjadi 30% di tahun 2021, pada tahun 2022 mencapai 40%, bertambah menjadi 200% sejak awal pandemi. Pada Januari 2023, jumlah pengguna tiktok di Indonesia tercatat mencapai 167 juta orang. meningkat menjadi 78% dari total pengguna media sosial di Negara ini (Kusumaisna, 2023). Pengguna tiktok tertinggi di Wilayah Ibukota Jakarta 22%, Jawa Timur Sebesar 18%, diikuti oleh Jawa Barat sebesar 13%, data tersebut menunjukkan bahwa Jawa Timur menempati posisi kedua sebagai wilayah dengan jumlah pengguna TikTok terbesar di Indonesia di tahun 2020 (Putro et al., 2024).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Ayu Pratiwi, 2020) mayoritas responden menunjukkan (70,8%), dari total 168 responden memiliki tingkat Fomo dalam kategori rendah 15 responden (8,9%), *Fear Of Missing Out* dalam kategori sedang 48 responden (28,6%), *Fear Of Missing Out* dalam kategori tinggi 105 responden (62,5%). Hasil dari penelitian, data menunjukkan bahwa sekitar separuh dari semua orang yang merasa memiliki perasaan *Fear Of Missing Out* yang cukup dalam kehidupan sehari-hari, terutama saat menggunakan media sosial. Penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengalami

tingkat *Fear Of Missing Out* yang sedang hingga tinggi, yaitu lebih dari separuh dari jumlah populasi remaja. Dari data yang ditunjukkan tersebut bahwa ada hubungan yang signifikan terhadap *Fear Of Missing Out* dengan kecanduan penggunaan media sosial pada remaja (Ayu Pratiwi, 2020). Stres dan kecemasan di kalangan remaja di seluruh dunia berkisar antara 5% hingga 70%. Sementara di Indonesia prevalensi stres pada remaja semakin meningkat dari tahun ke tahun mencapai 6,0% dari jumlah penduduk (Mentari et al., 2020). Menurut data Riskesdas (2018), angka gangguan mental emosional berupa stres, depresi dan kecemasan pada remaja di Indonesia sebanyak 9,8% dari seluruh jumlah remaja di Indonesia. (Azziyad et al., 2025).

Berdasarkan Studi pendahuluan yang dilakukan di Dusun Menunggal Kecamatan Kedamean pada 11 Februari 2026 terhadap remaja pengguna Tiktok di Dusun Menunggal dengan usia 10-19 tahun, 81% (8 remaja) mengatakan menghabiskan waktu di Tiktok antara 3 hingga 5 jam setiap harinya, 79% (7 remaja) mengatakan merasakan stres atau ketakutan akan kehilangan tren (tanda-tanda *Fear Of Missing Out*) 61,1% (6 remaja) mengatakan sering membuka Tiktok saat menjalani aktivitas belajar atau menjelang waktu tidur, 50,1% (5 remaja) merasakan dampak stres seperti kekhawatiran atau kesulitan dalam tidur. Didapatkan adanya kecenderungan kemunculan *Fear Of Missing Out* yang bersamaan dengan gejala stres di kalangan remaja yang menggunakan Tiktok di Dusun Menunggal Desa Menunggal Kecamatan Kedamean.

Stres pada remaja dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kondisi emosional, sosial, dan akademik. Remaja yang mengalami tekanan psikologis sering mengalami perubahan emosi, seperti mudah marah, merasa cemas, sedih, atau terbebani karena tidak mampu menghadapi tekanan yang mereka alami (Mulia, 2016). Tingkat stres, *Fear Of Missing Out* mengarah pada hasil negatif seperti kecemasan dan kelelahan (Adi Cahya, 2021). Peningkatan stres yang berkelanjutan dapat memicu berbagai gangguan kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan kondisi psikologis yang tidak sehat, yang berpotensi mengganggu kesejahteraan remaja (Salsabila et al., 2022). Kondisi stres juga bisa memengaruhi hubungan sosial remaja, di mana seseorang cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, kesulitan berinteraksi dengan teman sebaya, dan menunjukkan perilaku yang tidak baik sebagai cara menanggapi tekanan yang dialami. Jika kondisi ini tidak dikelola dengan baik, stres bisa merusak perkembangan mental remaja secara jangka panjang dan mengurangi kualitas hidup mereka.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *Fear Of Missing Out* memiliki hubungan yang signifikan dengan stres. Studi yang dilakukan oleh Elhai Jon D (2023), Menemukan bahwa individu dengan *Fear Of Missing Out* tinggi cenderung mengalami tekanan psikologis seperti stres dan kecemasan. Penggunaan media sosial intens meningkatkan resiko stres pada remaja. Karakteristik Tiktok seperti konten yang terus menerus diperbarui dan tren yang cepat berubah membuat remaja terdorong untuk terus online, sehingga memperkuat *Fear Of Missing Out* dan berdampak pada kesehatan seperti

gangguan tidur dan stres yang berkepanjangan. Penanganan tingkat stres pada remaja pengguna TikTok adalah mengatur durasi dan pola penggunaan media sosial. Menurut penelitian (Jiang & Yoo, 2024) dalam bidang psikologi digital, penggunaan media sosial secara berlebihan dapat meningkatkan tekanan psikologis, terutama ketika individu merasa harus selalu mengikuti aktivitas orang lain. Remaja dapat mengurangi stres dengan membatasi waktu penggunaan TikTok setiap hari, menghindari penggunaan media sosial sebelum tidur, serta memilih konten yang bersifat positif dan edukatif. Penelitian ini diperlukan untuk mengetahui apakah *Fear Of Missing Out* menjadi salah satu faktor penyebab stres pada pengguna TikTok.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan gambaran umum tersebut tertera di latar belakang dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu “Apakah ada Hubungan *Fear Of Missing Out* dengan tingkat stres pada remaja pengguna TikTok di Dusun Menunggal Desa Menunggal Kecamatan Kedamean?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan *Fear Of Missing Out* dengan tingkat stres pada remaja pengguna TikTok di Dusun Menunggal Desa Menunggal Kecamatan Kedamean.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat *Fear Of Missing Out* remaja pengguna TikTok di Dusun Menunggal Desa Menunggal Kecamatan Kedamean.

2. Mengidentifikasi tingkat stres remaja pengguna TikTok di Dusun Menunggal Desa Menunggal Kecamatan Kedamean.
3. Menganalisis hubungan antara *Fear Of Missing Out* dengan tingkat stres pada remaja pengguna TikTok di Dusun Menunggal Desa Menunggal Kecamatan Kedamean.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan menambah khazanah keilmuan, khususnya dalam bidang keperawatan jiwa dan kesehatan mental, mengenai hubungan *Fear Of Missing Out* dengan tingkat stres pada remaja pengguna media sosial TikTok. Penelitian ini juga dapat dijadikan rujukan serta landasan pengembangan teori untuk studi lanjutan yang membahas penggunaan media sosial beserta pengaruhnya terhadap kesehatan mental remaja.

1.4.2 Manfaat praktis

1. Manfaat Bagi Remaja

Meningkatkan kesadaran remaja mengenai dampak *Fear Of Missing Out* terhadap stres remaja mampu mengelola penggunaan TikTok secara bijak, mengurangi perilaku penggunaan berlebihan, serta menerapkan strategi koping yang sehat untuk menjaga kesehatan mental.

2. Manfaat Bagi Orang Tua

Sebagai sumber wawasan bagi orang tua dalam mengenali keadaan stres remaja yang berkaitan dengan pemanfaatan media sosial,

sehingga mereka bisa memberikan pengawasan dan bimbingan yang sesuai.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian bisa digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam melakukan asesmen dan intervensi terhadap remaja yang mengalami stres akibat penggunaan platform media sosial.

