

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab ini merupakan teori yang menjadi dasar penelitian, meliputi :

1) Konsep Fomo, 2) Konsep stres, 3) Konsep remaja, 4) Konsep media sosial Tiktok, 5) Hubungan fomo dengan tingkat stres, 6) Jurnal yang Relevan, 7) Kerangka Teori, 8) Kerangka Konsep, 9) Hipotesis

2.1 Konsep Fear Of Missing Out

2.1.1 Definisi Fear Of Missing Out

Fear of Missing Out (FOMO) adalah kondisi psikologis di mana seseorang merasa gelisah setelah melihat atau mengikuti aktivitas di media sosial, khususnya ketika menyaksikan kegiatan menyenangkan yang dilakukan orang lain. Hal ini disertai dengan dorongan kuat untuk terus terhubung dan mengetahui berbagai kegiatan yang dilakukan oleh orang lain di platform digital media sosial (Adi Cahya, 2021). Ketakutan akan ketinggalan, yang mengakibatkan munculnya kekhawatiran menjadi lebih meningkat pada diri individu saat kehilangan ditengah penyebarannya yang semakin meluas. sebuah kesempatan (peristiwa) atau kekhawatiran jika Akses yang mudah dan berbagai komentar serta tanggapan yang muncul, tidak hanya menciptakan rasa kha atir dan stres, tetapi juga memberikan peluang untuk timbulnya risiko perilaku lain yang lebih serius (Oktavia & Hanifah, 2024).

2.1.2 Faktor yang mempengaruhi *Fear Of Missing Out*

Menurut (Taufik, 2019) Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi tingkat stres pada remaja, yaitu :

1. Kepuasan Psikologis yang rendah

Tekanan mental yang dihasilkan oleh *Fear Of Missing Out* dapat menyebabkan kecemasan yang berlebihan, penurunan rasa percaya diri, serta ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Situasi ini dapat berkembang menjadi masalah kesehatan mental, mulai dari depresi ringan hingga sedang, terutama jika remaja tidak memiliki keterampilan yang memadai untuk mengatur emosi atau tidak menerima dukungan sosial yang cukup.

2. Intensitas Penggunaan media sosial

Realita saat ini memperlihatkan bahwa banyak remaja menderita masalah dengan konsentrasi, penurunan prestasi akademis, serta kualitas tidur yang buruk akibat terlalu banyak menggunakan TikTok. Beberapa laporan juga mencatat bahwa ada gangguan psikosomatik yang muncul seperti rasa lelah, sakit kepala, dan kecemasan tanpa sebab yang jelas. Remaja yang terlalu tenggelam dalam aktivitas di TikTok juga menjadi kurang sensitif terhadap lingkungan sosial di sekitarnya, menghindari interaksi langsung, serta mengalami penurunan dalam keterampilan sosial yang sehat.

2.1.3 Aspek-aspek *Fear Of Missing Out*

Menurut (Gupta & Sharma, 2021) Aspek-aspek dari FOMO adalah sebagai berikut :

1. Perasaan takut tertinggal hal penting

Orang akan merasa takut atau cemas karena ada orang lain yang mendapatkan pengalaman atau informasi penting yang belum mereka dapatkan.

2. Kebutuhan untuk tetap terhubung (*need to belong*)

Individu merasa harus terus mengakses media sosial agar tetap merasa termasuk dalam kelompok sosialnya.

3. Kecemasan sosial digital

Kecemasan yang terasa ketika tidak bisa mendapatkan informasi terbaru atau melihat postingan dari orang lain.

4. Perilaku kompulsif/berulang

Individu sering memeriksa konten berulang kali karena takut melewatkan sesuatu.

5. Pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis

FOMO dapat menyebabkan dampak negatif pada kenyamanan emosional, seperti stres dan kecemasan, terutama ketika kebutuhan akan interaksi sosial tidak terpenuhi.

2.1.4 Dampak *Fear Of Missing Out*

Menurut (Adi Cahya, 2021) dampak *Fear Of Missing Out* yaitu :

1. Meningkatkan Stres

Fear Of Missing Out dapat menimbulkan tekanan emosional karena individu merasa takut tertinggal dari aktivitas sosial orang lain. Ketika seseorang terus secara berkelanjutan membandingkan diri dengan kehidupan orang lain di platform media sosial, muncul perasaan tidak puas terhadap kehidupan pribadi.

2. Menurunkan Kesejahteraan Psikologis

Penelitian juga menunjukkan bahwa orang yang merasa takut ketinggalan *Fear Of Missing Out* dengan intensitas tinggi biasanya memiliki kesejahteraan mental yang lebih rendah. Ini terjadi karena orang cenderung membandingkan hidupnya dengan individu lain yang tampak lebih menarik di media sosial. Perbandingan sosial terus terjadi bisa menimbulkan ketidakpuasan terhadap diri sendiri.

3. Sosial Berlebihan

Fear Of Missing Out membuat seseorang terus memeriksa media sosial agar tidak ketinggalan informasi. Dorongan ini terasa paksa dan sulit diatasi, sehingga membuat waktu penggunaan media sosial menjadi lebih lama. Penggunaan yang terlalu banyak bisa mengganggu kegiatan sehari-hari seperti belajar, tidur, atau berinteraksi langsung dengan lingkungan sekitar. Dalam jangka panjang, kondisi ini bisa berkembang menjadi ketergantungan terhadap media sosial.

Menurut (Gupta & Sharma, 2021) dampak dari *Fear Of Missing Out* adalah sebagai berikut :

1. Peningkatan Stres

Orang yang memiliki rasa takut ketinggalan informasi FOMO tinggi sering merasa tertekan secara mental karena merasa harus selalu mengikuti trend atau berita di media sosial. Perasaan takut ketinggalan informasi atau pengalaman orang lain membuat pikiran terus-menerus khawatir. Kondisi ini jika terus berlangsung bisa berkembang menjadi stres psikologis yang mengganggu keseimbangan emosi dan kesehatan mental.

2. Munculnya Kecemasan Sosial

Fear Of Missing Out juga berdampak pada meningkatnya kecemasan sosial. Remaja merasa tidak nyaman perasaan cemas dapat muncul ketika individu tidak mengetahui aktivitas teman-temannya atau tidak terlibat dalam kegiatan tidak penting. Kondisi ini dipicu oleh adanya perbandingan sosial yang berlangsung secara terus-menerus melalui media sosial. Akibatnya, seseorang jadi lebih peka terhadap penilaian orang lain dan merasa cemas apakah dia akan diterima atau tidak oleh teman-temannya.

3. Ketergantungan dan Penggunaan Media Sosial Berlebihan

Fear Of Missing Out membuat seseorang terus memeriksa media sosial agar tidak ketinggalan informasi. Dorongan ini terasa paksa dan sulit diatasi, sehingga membuat aktu penggunaan media sosial menjadi lebih

lama. Penggunaan yang terlalu banyak bisa mengganggu kegiatan sehari-hari seperti belajar, tidur, atau berinteraksi langsung dengan lingkungan sekitar. Dalam jangka panjang, kondisi ini bisa berkembang menjadi ketergantungan terhadap media sosial.

4. Penurunan Kesejahteraan Psikologis (*Well-Being*)

Penelitian juga menunjukkan bahwa orang yang merasa takut ketinggalan *Fear Of Missing Out* dengan intensitas tinggi biasanya memiliki kesejahteraan mental yang lebih rendah. Ini terjadi karena orang cenderung membandingkan hidupnya dengan individu lain tampak lebih menarik di media sosial. Perbandingan sosial yang berlangsung secara terus-menerus dapat menyebabkan individu merasa tidak puas terhadap dirinya sendiri. Akibatnya, seseorang merasa tidak bahagia dan tidak bersyukur atas kondisi yang dimilikinya.

5. Gangguan Konsentrasi dan Produktivitas

Fear Of Missing Out membuat seseorang sulit berkonsentrasi pada pekerjaan utama karena pikiran kerap teralihkan oleh notifikasi dan dorongan untuk melihat media sosial. Remaja yang merasa takut ketinggalan sering kali membagi perhatiannya antara tugas sekolah dan aktivitas di media sosial. Hal ini menyebabkan penurunan konsentrasi saat belajar dan menurunkan produktivitas. Dalam jangka panjang, kondisi ini bisa mengganggu kemajuan belajar dan keberhasilan tujuan pribadi.

2.1.5 Pengukuran *Fear Of Missing Out* (Alat ukur ON-FOMO)

Instrumen yang diadopsi oleh (Kurniawan & Utami, 2022) Skala *Fear Of Missing Out* (FOMO), ONFoMO yang dikembangkan oleh Sette et al. (2020) yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia digunakan untuk mengukur ONFoMO responden. Skala ONFoMO berisi 20 butir dan terdiri dari 4 dimensi yaitu: *Anxiety* yaitu perasaan cemas, memiliki afeksi negatif, selalu terpikirkan ketika ia tidak bisa terhubung dengan internet, *need to belong* yaitu pengalaman yang tidak menyenangkan ketika seseorang tidak bisa bergabung dengan kelompok lain atau tidak dihiraukan di media sosial, *addiction* yaitu kesulitan untuk mengontrol diri ketika menggunakan media sosial dan *need for popularity* yaitu kecenderungan seseorang untuk diterima oleh orang lain di sosial media. Butir dari skala berbentuk pernyataan yang harus direspon (“Saya merasa tidak senang mengetahui di jejaring sosial teman saya berada di suatu suatu tempat yang ingin saya kunjungi juga”). Pilihan respon butir menggunakan skala Likert dengan rentang jawaban dari “1 = Sangat Tidak Setuju” sampai dengan “5 = Sangat Setuju”. Reliabilitas skala ON-FoMO adalah sebesar Cronbach’s alpha $\alpha = .89$. (Kurniawan & Utami, 2022).

2.2 Konsep Stres

2.2.1 Definisi Tingkat Stres

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2026), stres yaitu cara alami tubuh individu merespons situasi yang menimbulkan tekanan atau perubahan dalam hidup, gejala stres pada remaja. Stres merupakan kondisi

yang dialami individu ketika menghadapi tuntutan atau situasi yang mengharuskan adanya penyesuaian diri secara cepat terhadap perubahan. Ketika stres membuat kita semakin bersemangat dan termotivasi, stres seperti ini disebut *Eustress* atau stres yang baik. *Eustress* bermanfaat untuk meningkatkan kreativitas, menciptakan inspirasi dan rasa bahagia, serta membantu menjaga kesehatan tubuh. *Eustress* diperlukan, untuk mendukung penyelesaian tugas sebelum batas waktu yang ditentukan, mengejar prestasi atau pencapaian, dan sebagainya.

Menurut Lazarus & Folkman (2020), stres diukur melalui penilaian subjektif individu terhadap situasi yang dihadapinya. Stres dipengaruhi oleh faktor internal, seperti kecemasan atau harapan pribadi, serta faktor eksternal, seperti tekanan pekerjaan atau masalah dalam hubungan.

2.2.2 Faktor-faktor Stres

Menurut penelitian Richard S. Lazarus (1922–2002) faktor-faktor yang mempengaruhi stres ialah :

1) Regulasi emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengurus dan mengendalikan perasaan yang muncul di dalam dirinya. Di masa remaja, perasaan cenderung lebih kuat dan belum kencang karena adanya perubahan hormon serta pertumbuhan sistem limbik yang lebih cepat dibandingkan dengan bagian otak yang berperan dalam pengambilan keputusan. Kurangnya kemampuan mengendalikan perasaan bisa membuat seseorang bertindak impulsif, mudah

tersinggung, merasa cemas, atau menarik diri dari orang lain. Mengatur emosi secara baik membantu remaja menghadapi tekanan dari lingkungan sosial dan belajar dengan lebih mudah menyesuaikan diri.

2) Konsep diri (*Self-Concept*)

Pada masa remaja, membentuk identitas diri menjadi tugas utama dalam perkembangan seseorang, sehingga konsep diri sangat tergantung pada pengalaman sosial dan cara lingkungan menerima seseorang. Remaja yang memiliki penilaian diri yang baik biasanya merasa percaya diri dan berani menghadapi berbagai kesulitan. Konsep diri yang negatif justru bisa membuat risiko terkena stres, kecemasan, dan tindakan-tindakan yang tidak sehat.

3) Harga Diri (*Self-Esteem*)

Penilaian seseorang terhadap nilai dan pentingnya dirinya sendiri. Remaja memiliki rasa percaya diri yang baik biasanya lebih kuat menghadapi tekanan dari lingkungan sosial dan tidak mudah tergoyahkan oleh komentar negatif dari orang lain. Namun, rendahnya rasa percaya diri bisa membuat remaja lebih mudah terpengaruh oleh perbandingan sosial, terutama melalui media sosial. Ini sering terjadi bersamaan dengan munculnya perasaan cemas secara sosial dan tekanan mental.

4) Kontrol Diri (*Self-Control*)

Remaja yang percaya diri biasanya lebih mampu menghadapi tekanan dari lingkungan sekitar dan tidak mudah terpengaruh oleh kata-kata

negatif orang lain. Namun, kurangnya rasa percaya diri bisa membuat remaja lebih mudah terpengaruh oleh perbandingan di media sosial. Ini biasanya terjadi bersamaan dengan munculnya rasa cemas sosial dan beban mental yang berlebihan.

5) Motivasi

Dorongan yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Remaja yang termotivasi dari dalam biasanya lebih mandiri dan lebih konsisten dalam meraih kesuksesan. Motivasi yang hanya muncul karena tekanan dari luar bisa membuat stres kalau harapan tidak tercapai. Motivasi yang tinggi memengaruhi hasil belajar dan kesejahteraan mental remaja.

6) Perkembangan Kognitif

Pada masa remaja, kemampuan berpikir abstrak, logis, dan kritis mulai berkembang. Remaja mulai bisa melihat berbagai sudut pandang dan memikirkan dampak jangka panjang dari sesuatu. Namun, dalam situasi yang sangat emosional, keputusan masih sering diambil berdasarkan impuls. Perkembangan kognitif ini sangat mempengaruhi bagaimana remaja memandang diri sendiri dan lingkungan sosial di sekitarnya.

7) Kepribadian

Kepribadian menunjukkan cara seseorang berperilaku dan merespons emosi yang cenderung tetap dan konsisten. Sifat-sifat kepribadian seperti mudah cemas, suka bersosialisasi, atau rasa tanggung jawab bisa memengaruhi tingkat stres yang dialami remaja. Remaja yang memiliki

tingkat neurotisme yang tinggi biasanya lebih mudah merasa stres secara psikologis. Kepribadian yang stabil secara emosional justru membantu remaja beradaptasi dengan lebih baik.

2.2.3 Dampak Stres

Menurut (Setiorini et al., 2024) stres yang tidak terkelola dengan baik akan mengakibatkan dampak :

1. Gangguan tidur

Stres dapat memengaruhi kualitas dan pola tidur seseorang. Ketika individu mengalami stres, tubuh akan mengaktifkan sistem saraf simpatis serta meningkatkan produksi hormon stres seperti kortisol. Keadaan ini menyebabkan tubuh berada dalam keadaan siaga sehingga sulit mencapai keadaan relaksasi yang diperlukan untuk tidur. Akibatnya individu dapat mengalami beberapa gangguan tidur, antara lain:

1. Kesulitan memulai tidur atau insomnia
2. Bangun saat malam hari
3. Tidur tidak nyenyak
4. Durasi tidur lebih pendek

Gangguan tidur terjadi secara terus menerus bisa mengganggu proses pemulihan tubuh serta menurunkan kemampuan kognitif dan konsentrasi pada keesokan harinya. Pada remaja, gangguan tidur juga dapat memengaruhi kemampuan belajar dan regulasi emosi.

2. Kelelahan mental

Stres yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan kelelahan mental atau mental fatigue. Kondisi ini muncul karena otak terus menerus bekerja untuk menghadapi tekanan dan memproses berbagai kekhawatiran yang dirasakan individu. Beberapa gejala kelelahan mental antara lain:

1. Sulit berkonsentrasi
2. Penurunan kemampuan berpikir dan mengambil keputusan
3. Mudah lelah meskipun tidak melakukan aktivitas fisik berat
4. Penurunan motivasi dalam melakukan aktivitas sehari hari

Kelelahan mental juga dapat memengaruhi produktivitas individu dan menurunkan kemampuan dalam menyelesaikan tugas akademik maupun pekerjaan.

3. Penurunan kesejahteraan psikologis

Stres apabila tidak dikelola secara tepat, akan menimbulkan dampak terhadap kesejahteraan psikologis seseorang. Kesejahteraan psikologis berkaitan dengan kondisi mental yang mencerminkan perasaan bahagia, kepuasan hidup, kemampuan individu akan berfungsi secara optimal bagi kehidupan sehari hari. Ketika individu mengalami stres berkepanjangan, beberapa perubahan psikologis dapat muncul, seperti:

1. Meningkatnya perasaan cemas
2. Munculnya emosi seperti marah, sedih, atau frustrasi
3. Menurunnya rasa puas terhadap kehidupan

4. Berkurangnya kemampuan individu dalam mengelola emosi

Pada remaja, penurunan kesejahteraan psikologis juga dapat memengaruhi hubungan sosial, kepercayaan diri, serta kesehatan mental secara keseluruhan.

2.2.4 Tingkatan stres

Berdasarkan model psikologis, tingkat stres dapat dikategorikan menjadi lima tingkatan berdasarkan tingkat intensitas respon individu terhadap tekanan yang dialami, mulai dari kondisi ringan hingga kondisi yang paling berat yang dapat memengaruhi fungsi fisik, psikologis, dan sosial individu dalam kehidupan sehari-hari (Harris et al., 2023) intensitas dan dampaknya terhadap kesejahteraan individu. Berikut adalah kategori tingkatan stres :

- a. Stres Ringan : Kondisi ini dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari secara ringan dan tidak signifikan, sehingga individu tetap mampu menjalankan rutinitas tanpa gangguan yang berarti meskipun merasakan sedikit tekanan, seperti saat menghadapi tenggat pekerjaan atau permasalahan ringan karena kehidupan pribadi.
- b. Stres Sedang : Kondisi ini mulai mengganggu kehidupan sehari-hari, ditandai dengan munculnya gejala fisik dan psikologis seperti kelelahan, kecemasan, serta gangguan tidur, sehingga berdampak pada kesehatan mental dan emosional serta menyebabkan penurunan energi dan ketahanan psikologis.

- c. Stres Berat : Kondisi ini memengaruhi keseimbangan kehidupan individu secara signifikan dan berdampak pada kesehatan fisik, ditandai dengan munculnya gangguan seperti sakit kepala kronis, masalah pencernaan, serta gangguan tidur, yang disertai dengan gangguan mental seperti kecemasan atau depresi.

2.2.5 Pengukuran Tingkat Stres

1. Perceived Stress Scale (PSS-10)

Skala *Perceived Stress Scale* (PSS-10) dari Cohen PSS-10 telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh (Hakim et al., 2024) merupakan salah satu alat ukur stres yang cukup populer untuk mengukur stres dari perspektif psikologis. PSS-10 mengukur sejauh mana situasi dalam kehidupan seseorang dinilai sebagai stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi properti psikometri Skala *Perceived Stress Scale*. PSS-10 telah diterjemahkan ke dalam berbagai bahasa, namun belum ada penelitian sebelumnya yang secara khusus mengeksplorasi properti psikometrik PSS-10 dalam bahasa Indonesia. Alat ukur ini digunakan untuk menilai sejauh mana individu memersepsikan situasi kehidupannya sebagai kondisi yang penuh tekanan. Skala ini menekankan penilaian subjektif individu terhadap peristiwa yang dianggap tidak dapat diprediksi, tidak dapat dikendalikan, serta memberikan beban dalam kehidupan sehari-hari. Instrumen ini terdiri atas 10 butir pernyataan dengan rentang skor 0–40, di mana item positif dilakukan pembalikan skor, sehingga semakin

tinggi skor yang diperoleh menunjukkan tingkat stres yang semakin tinggi. Skala ini telah memiliki validitas konstruk dan reliabilitas internal yang baik, sehingga banyak digunakan dalam penelitian di bidang kesehatan mental.

2. Depression Anxiety Stress Scale (DASS)

Merupakan instrumen yang digunakan mengukur tiga kondisi emosional negatif, yaitu: depresi, kecemasan, stress. Instrumen ini banyak digunakan dalam penelitian psikologi klinis dan kesehatan mental untuk menilai kondisi emosional individu. Alat pengukur terdiri dari skala likert 0-3.

2.3 Konsep Remaja

2.3.1 Pengertian Remaja

Remaja adalah masa pergantian dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Usia remaja berbeda-beda sesuai dengan budaya setempat. Menurut *World Health Organization*, remaja di definisikan sebagai orang yang berusia 10 hingga 19 tahun. Namun, menurut peraturan menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014, remaja di definisikan sebagai orang yang berusia 10-18 tahun. Selain itu, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) mendefinisikan remaja sebagai orang yang berusia 10 hingga 24 tahun dan belum menikah (Gatot Marwoko, 2019).

Masa remaja, menurut Papalia dan Olds, adalah masa peralihan dalam perkembangan yang terjadi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Biasanya dimulai ketika seseorang berusia duabelas atau ketiga

belas tahun. Anna Freud, di sisi lain, mengatakan bahwa banyak proses tumbuh kembang saat remaja, seperti perkembangan psikoseksual dan perubahan dalam hubungan dengan orang tua dan orang-orang yang menjadi idola mereka. Membentuk impian adalah proses membentuk pandangan tentang masa depan.

Badan kesehatan dunia (WHO) remaja adalah penduduk dalam rentan usia 10-19 tahun, tidak mudah untuk mendefinisikan remaja secara tepat, karena banyak sekali sudut pandang yang dapat digunakan dalam mendefinisikan remaja. Kata “Remaja” berasal dari bahasa Latin *adolescence* berarti *to gro* atau *to gro maturity* (Habsy, 2018). Remaja sedang melewati proses tumbuh yang menuju ke tingkat dewasa atau menjadi lebih mandiri. Belum cukup mengenal diri sendiri dan lingkungan sekitar, belum memiliki pengalaman dalam memilih jalan hidup, remaja akan membutuhkan bimbingan. Akibatnya, remaja sering disebut sebagai masa pencarian jati diri atau masa badai yang menyulitkan. (Dwi Marsela & Supriatna, 2019).

2.3.2 Aspek yang mempengaruhi remaja

Aspek yang mempengaruhi perkembangan remaja meliputi beberapa faktor sebagai berikut (Larson & Brown, 2009) :

1. Aspek Bologis (fisik)

Remaja mengalami perubahan fisik yang sangat cepat karena masuknya masa pubertas. Perubahan hormon bisa memengaruhi cara tubuh tumbuh, kematangan seksual, serta perasaan emosional seseorang.

Perubahan ini sering membuat seseorang merasa tidak stabil secara emosional dan mencari kejelasan tentang diri sendiri.

2. Aspek Psikologis

Di masa remaja, terjadi perkembangan dalam pikiran dan perasaan seseorang. Remaja mulai bisa berpikir secara abstrak, kritis, dan bertanya tentang nilai-nilai yang sudah ada. Namun, perasaan masih sering berubah-ubah, sehingga rentan mengalami stres, kesedihan, atau perasaan tidak nyaman dalam diri.

3. Aspek Sosial

Pada masa remaja, terjadi perubahan dalam cara berpikir dan perasaan seseorang. Remaja mulai dapat berpikir dengan cara abstrak, kritis, dan mulai bertanya tentang nilai-nilai yang sudah dikenal sebelumnya. Namun, perasaan tersebut sering berubah-ubah, sehingga membuat seseorang mudah merasa stres, sedih, atau tidak nyaman.

4. Aspek Keluarga

Cara orang tua mendidik anak, cara berkomunikasi di dalam keluarga, serta kondisi keuangan keluarga sangat berpengaruh pada tumbuh kembang remaja. Dukungan dari keluarga akan membantu membentuk kepribadian yang sehat dan stabil.

5. Aspek Lingkungan dan Budaya

Nilai budaya, norma sosial, media sosial, serta kemajuan teknologi juga ikut membentuk cara berpikir dan tindakan remaja. Paparan melalui

media digital bisa memberi manfaat atau masalah, tergantung bagaimana cara orang memakainya.

2.3.3 Ciri-ciri Remaja

Menurut (Larson & Brown, 2009) ada yang di khususkan untuk remaja ciri tersebut adalah :

1) Masa penting remaja

Masa penting remaja, berbagai perubahan yang terjadi, baik secara langsung maupun tidak langsung, memiliki dampak yang signifikan dalam jangka panjang. Seiring dengan pesatnya perkembangan fisik, perkembangan mental juga berlangsung dengan cepat, terutama pada fase awal remaja. Seluruh proses perkembangan tersebut menuntut adanya penyesuaian psikologis, termasuk pembentukan minat, sikap, dan nilai-nilai baru.

2) Masa peralihan pada remaja

Remaja berada pada tahap perkembangan yang tidak lagi termasuk kategori anak-anak, tetapi juga belum sepenuhnya menjadi orang dewasa. Mereka sering diharapkan untuk bersikap dewasa, namun pada saat yang sama masih mendapat teguran ketika mencoba menunjukkan perilaku tersebut. Oleh karena itu, kejelasan status sebagai remaja menjadi penting karena memberikan kesempatan bagi individu untuk mengenali dan membentuk sifat, nilai, serta perilaku yang paling sesuai dengan dirinya.

3) Masa perubahan remaja

Tingkat perubahan fisik di masa remaja berkaitan dengan perubahan sikap dan perilaku yang dialami individu. Perubahan fisik terjadi secara cepat, diikuti oleh perubahan sikap dan perilaku yang juga berkembang pesat. Pada fase awal remaja, perkembangan fisik berlangsung cepat dibandingkan perubahan sikap dan perilaku. Namun, pada fase remaja selanjutnya, laju perubahan fisik cenderung melambat, sementara perubahan sikap dan perilaku berlangsung lebih cepat.

4) Masa bermasalah pada usia remaja

Setiap tahap perkembangan memiliki tantangan tersendiri, namun permasalahan pada masa remaja sering kali lebih kompleks dan sulit diatasi, baik oleh laki-laki maupun perempuan. Tidak mampu dalam menyelesaikan masalah sesuai dengan cara yang dianggap tepat membuat banyak remaja menyadari bahwa solusi yang diperoleh tidak selalu sesuai dengan harapan mereka.

5) Masa pencarian identitas

Penyesuaian diri terhadap kelompok memiliki peran penting bagi remaja. Seiring waktu, mereka mulai mencari dan membentuk identitas diri sehingga tidak lagi merasa puas hanya dengan mengikuti teman dalam berbagai hal. Kondisi ini dapat memunculkan krisis identitas, yang dikenal sebagai masalah identitas ego.

6) Masa ketakutan pada remaja

Adanya stereotip budaya memandang remaja sebagai individu tidak dapat dipercaya, dan bertindak sesuka hati, dan berperilaku merusak menyebabkan orang dewasa yang berperan dalam pengawasan menjadi kurang simpatik serta enggan bertanggung jawab dalam memahami perilaku normal remaja.

7) Masa realistik remaja

Remaja sering memandang kehidupan secara idealis, terutama dalam hal cita-cita dan harapan, sehingga menilai diri sendiri maupun orang lain lebih tinggi dari kondisi yang sebenarnya. Harapan yang tidak realistis ini dapat memicu peningkatan emosi, yang menjadi ciri pada awal masa remaja. Akibatnya, remaja mudah merasa kecewa atau tersinggung ketika menghadapi kegagalan atau ketika orang lain tidak memenuhi harapan yang telah mereka tetapkan.

8) Masa remaja ambang masa dewasa

Remaja mulai mengalami kegelisahan karena ingin melepaskan anggapan bahwa mereka masih berada pada tahap usia belasan dan berupaya menunjukkan kedewasaan seiring mendekati usia kematangan. Kondisi ini mendorong sebagian remaja untuk meniru perilaku orang dewasa, seperti merokok, mengonsumsi obat-obatan, melakukan hubungan seksual bebas, serta menampilkan sikap yang dianggap mencerminkan kedewasaan.

2.3.4 Klasifikasi Remaja

Menurut *World Health Organization* remaja di definisikan sebagai orang yang berusia 10 hingga 19 tahun.

a. Remaja Awal (*Preadolescence* : 10 – 13 tahun)

Individu mengalami perubahan fisik yang ditandai dengan penurunan fungsi organ tertentu, termasuk fungsi seksual, serta upaya mencapai keseimbangan tubuh. Pada tahap awal perkembangan psikologis, individu mulai menerima perubahan fisik tersebut dan menyadari potensi diri yang dimiliki. Pada fase ini, mereka cenderung menunjukkan pola pikir yang kurang matang, seperti meremehkan masalah, menilai rendah kemampuan orang lain, dan tampak percaya diri secara berlebihan. Kondisi ini dapat membuat mereka terlihat gegabah, kurang berhati-hati, serta menunjukkan perilaku yang masih menyerupai anak-anak.

b. Remaja Tengah (*Early Adolescence* 14 – 17 tahun)

Remaja tengah menunjukkan perkembangan fisik mendekati kondisi orang dewasa. Pada tahap ini, terjadi pula kemajuan dalam aspek kognitif, psikologis, dan sosial. Remaja mulai menunjukkan ketertarikan terhadap lawan jenis, meningkatkan kebutuhan akan pengakuan status, serta memiliki keinginan untuk mandiri dalam menentukan sikap, pendapat, dan minat. Selain itu, muncul dorongan untuk membantu orang lain dan menjalankan tanggung jawab. Namun,

pada kondisi tertentu, remaja juga dapat menunjukkan sikap apatis atau memperlihatkan perilaku agresif.

c. Remaja Akhir (*Late Adolescence* 18 – 19 tahun)

Pada akhir masa remaja atau fase dewasa muda, individu mulai belajar mengambil keputusan secara mandiri serta meninggalkan pola perilaku kekanak-kanakan. Pada tahap ini, kematangan emosional semakin berkembang, sehingga individu mampu mengendalikan emosi dan berpikir secara rasional. Selain itu, mereka mulai dapat menyesuaikan sikap dengan situasi serta memahami dan mematuhi aturan yang berlaku.

2.3.5 Media sosial Tiktok

1. Definisi Tiktok

Tiktok merupakan platform media sosial berbasis video pendek yang memungkinkan pengguna membuat dan membagikan konten secara aktif dan kreatif dengan dukungan algoritma personalisasi tinggi. Tiktok berkembang menjadi media sosial yang dominan di kalangan remaja karena kemampuannya menyajikan konten yang relevan secara otomatis melalui sistem rekomendasi berbasis perilaku pengguna tiktok (Putri et al., 2021).

2. Karakteristik Tiktok

a. Algoritma personalisasi

Tiktok menggunakan algoritma yang menyesuaikan konten berdasarkan interaksi pengguna seperti durasi menonton, like, dan

share. Hal ini membuat pengguna terus terpapar konten yang sesuai dengan minatnya.

b. Video Pendek dan Konsumsi Cepat

Konten berdurasi singkat menyebabkan pola konsumsi informasi menjadi cepat dan berulang, yang berdampak pada perubahan perilaku digital remaja.

c. Interaktivitas Tinggi

Pengguna dapat berinteraksi melalui komentar, duet, dan berbagai konten sehingga meningkatkan keterlibatan sosial.

d. Viralitas Konten

Tiktok memungkinkan konten menjadi viral tanpa harus memiliki banyak pengikut, sehingga mempercepat penyebaran informasi dan tren sosial.

3. Tiktok dalam Perspektif Psikologi Remaja

Pengguna tiktok tidak hanya bersifat teknologis tetapi juga memiliki implikasi psikologis yaitu :

a. Pembentukan perilaku dan identitas

Tiktok dapat memengaruhi gaya hidup, pola pikir, dan perilaku sosial remaja.

b. Tekanan sosial dan perbandingan sosial

Sebagian remaja mengalami tekanan untuk mengikuti tren atau standar sosial yang muncul di tiktok, termasuk kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain.

c. Keterhubungan Sosial

Tiktok menjadi sarana bagi remaja untuk mengekspresikan diri dan mendapatkan pengakuan sosial dari lingkungan digital.

2.4 Hubungan *Fear Of Missing Out* dengan Tingkat Stres

Berdasarkan berbagai penelitian dalam bidang psikologi media dan kesehatan mental, *Fear Of Missing Out* memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres. *Fear Of Missing Out* menggambarkan kondisi ketika individu merasa khawatir tertinggal pengalaman sosial dialami orang lain, dan yang ditampilkan di media sosial. Perasaan tersebut dapat menimbulkan tekanan emosional karena individu merasa perlu selalu mengikuti aktivitas sosial yang terjadi di lingkungannya. Individu yang memiliki tingkat FOMO tinggi cenderung lebih sering memantau media sosial untuk mengetahui aktivitas orang lain. Kebiasaan ini dapat meningkatkan beban psikologis karena individu terus menerus terpapar informasi sosial yang menimbulkan perasaan tertinggal, kecemasan, atau ketidakpuasan terhadap kehidupan yang dijalani. Paparan informasi tersebut sering memicu perbandingan sosial yang membuat individu merasa kehidupannya kurang menarik dibandingkan orang lain. Kondisi ini dapat meningkatkan tekanan emosional yang pada akhirnya memicu munculnya stres. Selain itu, *Fear Of Missing Out* juga dapat mendorong penggunaan media sosial secara berlebihan. Individu yang takut tertinggal informasi cenderung lebih sering memeriksa notifikasi dan konten media sosial. Pola penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan kelelahan mental, berkurangnya waktu istirahat, serta gangguan konsentrasi dalam

menjalankan aktivitas sehari-hari. Kondisi tersebut dapat meningkatkan ketegangan psikologis dan memperbesar kemungkinan munculnya stress.

2.5 Penelitian terdahulu yang relevan

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu Yang Relevan

NO	Judul	Metode	Hasil
1.	Hubungan Tingkat stres dengan durasi penggunaan Tiktok Pada Remaja di Dusun Jangul Desa Sengang Rejo Kecamatan Lamongan Penulis : (Azziyad et al., 2025)	Populasi : Seluruh remaja di Dusun Jagul Kecamatan Lamongan yang berjumlah 53 orang Variabel Independen : Tingkat stres Variabel Dependen : durasi penggunaan Tiktok Alat ukur : Kuesioner DASS (<i>Depression Anxiety Stress Scales</i>) untuk variabel independen dan kuesioner durasi penggunaan TikTok untuk variabel dependen Desain penelitian : Korelasi analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa : 1. Sebanyak 39 remaja (73,6%), sebagian yang memiliki tingkat stres sedang 10 remaja (18,9%), sedangkan yang memiliki tingkat stres berat 4 remaja (7,5%). 2. Sebanyak 17 (32,1%), dan sebagian kecil menggunakan tiktok dengan durasi berlebihan berjumlah 4 (7,5%). 3. Hasil perhitungan dengan menggunakan uji spearman rho dan analisa menggunakan SPSS 26.0 didapatkan nilai $r = 0,789$ Nilai taraf signifikan $p = 0,000$ atau $p < 0,05$ Dikatakan korelasi positif artinya semakin tinggi tingkat stress yang dimiliki seorang remaja maka akan semakin tinggi atau lama durasi penggunaan tiktok.
2.	Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Dewasa Awal Pengguna Aktif Media Sosial di Kota Surabaya Penulis : (Kusumaisna, 2023)	Populasi : Pengguna aktif media sosial di Kota Surabaya dengan jumlah populasi yang tidak diketahui. Sampel penelitian berjumlah 90 orang dewasa awal yang dipilih menggunakan teknik Accidental Sampling sesuai kriteria sebagai pengguna aktif media sosial.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa : 1. Sebanyak 9 dewasa awal (10%) masuk kategori FoMO dalam tingkatan rendah, 71 dewasa awal (78,89%) masuk kategori FoMO sedang, dan 10 dewasa awal (11,11%) masuk kategori FoMO dalam tingkatan tinggi.

		Variabel Independen : Intensitas penggunaan media sosial Variabel Dependen : Fear of Missing Out (FoMO) Alat ukur : skala intensitas penggunaan media sosial yang diadaptasi dari teori Ajzen pernyataan menggunakan skala Likert, serta skala Fear of Missing Out (FoMO) yang diadaptasi dari Przybylski Desain penelitian : Penelitian menggunakan	2. Sebanyak 7 dewasa awal (7,78%) masuk kategori intensitas penggunaan media sosial dalam tingkatan rendah, 73 dewasa awal (81,11%) masuk kategori intensitas penggunaan media sosial sedang, dan 10 dewasa awal (11,11%) masuk kategori intensitas penggunaan media sosial dalam tingkatan tinggi. 3. Hasil uji reliabilitas dengan alpha cronbach menunjukkan bahwa skala FoMO mempunyai nilai sebesar 0,854. Nilai tersebut menandakan bahwa skala FoMO tersebut dalam kategori reliabel yaitu pada rentang 0,700-0,900. Sedangkan pada hasil uji reliabilitas dengan alpha cronbach menunjukkan bahwa skala intensitas penggunaan media sosial mempunyai nilai sebesar 0,908. Nilai tersebut menandakan bahwa skala intensitas penggunaan media sosial tersebut dalam kategori sangat reliabel yaitu pada rentang >0,900
3.	<i>The Relationship between Stress Perception and Problematic Social Net ork Use among Chinese College Students: The Mediating Role of the Fear of Missing Out</i> Penulis : (Fu et al., 2023)	Populasi : mahasiswa pengguna media sosial di China, sampel 554 responden Variabel Independen : Fear of Missing Out (FoMO) Variabel Dependen : Perceived Stress Alat ukur : 1. FoMO Scale 2. Perceived Stress Scale (PSS) Desain penelitian : Kuantitatif korelasional	Hasil penelitian menunjukkan bahwa : 1. Sebanyak 449 responden (80,90%) berjenis kelamin perempuan dan 105 Penelitian melibatkan 554 mahasiswa dari 9 universitas di China yang dipilih menggunakan teknik convenience sampling 2. Sebanyak responden (19,10%) laki-laki. Berdasarkan tingkat pendidikan, responden terdiri dari 238 mahasiswa tahun pertama, 165 mahasiswa tahun kedua, 48

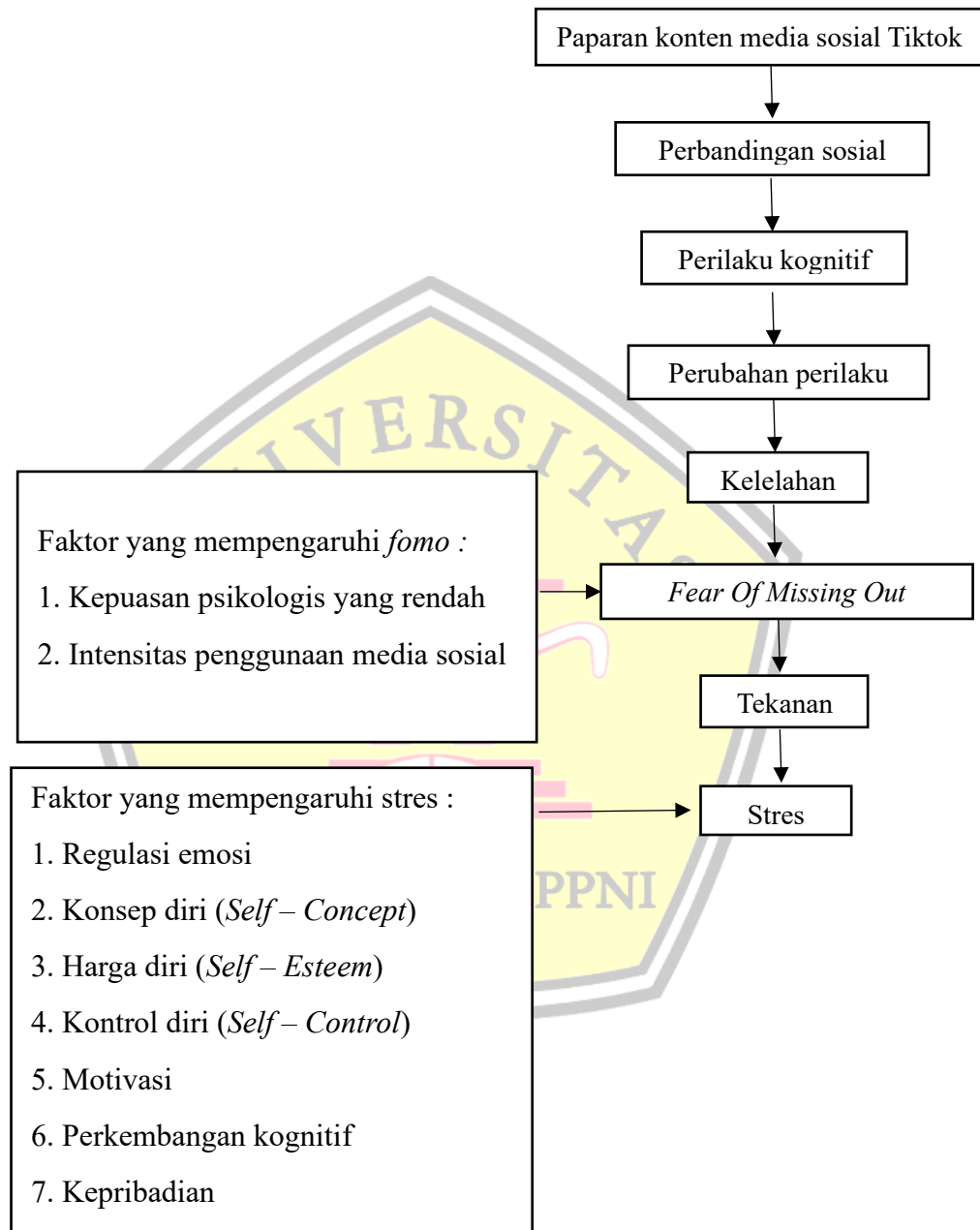
			mahasiswa tahun ketiga, dan 103 mahasiswa tahun
4.	Hubungan penggunaan media sosial tiktok terhadap kesehatan mental remaja Penulis : (Mardiana, 2024)	Populasi : Seluruh siswa SMK Sore Pangkalpinang 101 responden siswa kelas X dan XI Variabel Independen : Penggunaan media sosial TikTok Variabel Dependen : Kesehatan mental remaja (stres dan kecemasan) Alat ukur : Kuesioner penggunaan media sosial TikTok dan kuesioner kesehatan mental remaja Desain penelitian : Cross sectional	Hasil penelitian menunjukkan bahwa : 1. Sebanyak 52 orang (58,4%), lebih banyak dibandingkan dengan stress ringan. Remaja yang mengalami Kecemasan berat berjumlah sebanyak 42 orang (47,2%), lebih sedikit dibandingkan dengan stress ringan. Remaja dengan penggunaan media sosial tiktok tinggi berjumlah sebanyak 52 orang (58,4%), lebih banyak dibandingkan dengan penggunaan media sosial tiktok rendah. 2. Sebanyak 29 orang (61,7%) remaja yang mengalami kecemasan berat dengan penggunaan media sosial tiktok yang tinggi berjumlah 3. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial TikTok dengan kesehatan mental remaja. Nilai signifikansi menunjukkan hubungan antara penggunaan TikTok dengan stres ($p = 0,017$) dan kecemasan ($p = 0,004$)
5.	Hubungan Antara Fear Of Missing Out FOMO dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Pengguna Media Sosial Penulis : (Ayu Pratiwi, 2020)	Populasi: 168 responden Variabel Independen : <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO). Variabel Dependen : Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Alat ukur : Skala FoMO (Przybylski) Desain penelitian : Analisa data secara univariat dan bivariat	Hasil penelitian menunjukkan bahwa : 1. Sebanyak 168 remaja sebagian besar berusia 16 tahun sebanyak 119 responden (70,8%) dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 118 (70,2%) dan responden terbanyak pada jurusan XI IPS sebanyak 70 (41,7%) 2. Sebanyak 77 (45.8%) menyatakan bahwa kecanduan media sosial

			dalam kategori kecanduan sedang. 3. Hasil uji Chi Square diperoleh nilai P Value 0,000 ($< \alpha = 0,05$) dengan menggunakan alpha 5% (0,05) dapat disimpulkan bahwa H_0 yang artinya terdapat adanya hubungan antara Fear Of Missing Out (FOMO) dan kecanduan media sosial
6.	Hubungan <i>Fear Of Missing Out</i> (FOMO) dengan Kecanduan Media sosial pada Remaja di Desa Panyosongan Kecamatan Luragung Kabupaten Kuningan 2025 Penulis : (Riyanti et al., 2025)	Populasi : 136 remaja berusia 10-19 tahun, dan sampel sebanyak 54 Variabel Independen: <i>Fear Of Missing Out</i> (FOMO) Variabel Dependen : Kecanduan Media sosial Alat Ukur : kuesioner dan dianalisis menggunakan distribusi frekuensi serta uji Rank Spearman Desain Penelitian : desain deskriptif korelasional dengan pendekatan cross-sectional.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa : 1. Sebanyak 50% responden mengalami FOMO dengan kategori tinggi, sementara 46,3% mengalami kecanduan media sosial pada kategori sedang. 2. Sebanyak 27 responden (50,0%), dan hampir setengahnya responden mengalami kecanduan media sosial pada kategori sedang, yaitu sebanyak 25 responden (46,3%). 3. Hasil Uji Rank Spearman menunjukkan ($p\text{-value} = 0,022$ dan $\rho = 0,310$) yang menunjukkan adanya hubungan positif dengan kekuatan korelasi lemah antara FOMO dan kecanduan media sosial.
7.	Hubungan Fear of Missing Out (FoMO) dengan Adiksi Media Sosial TikTok pada Remaja Penulis : (Hidayah & Nastiti, 2023)	Populasi : berjumlah 3.440 Sampel berjumlah 342 dengan kategori pelajar berusia 12–18 Variabel Independen: Fear of Missing Out (FoMO) Variabel Dependen : Media Sosial TikTok pada Remaja	Hasil penelitian menunjukkan bahwa : 1. Sebanyak 68 responden (20%) dengan tingkatan FoMO tinggi. 2. Sebanyak 44 responden (13%) dengan tingkat adiksi media sosial TikTok tinggi. 3. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan adiksi

		Alat Ukur : diukur menggunakan FoMO scale, sedangkan variabel dependen adalah adiksi media sosial TikTok, diukur menggunakan Social Media Addiction Scale (SMAS.) Desain Penelitian : Analisis yang digunakan adalah uji korelasi Pearson Product Moment	media sosial TikTok dengan $r=0,351$ dan $p<0,001$
8.	Quality of life and mental health of adolescents: Relationships with social media addiction, Fear of Missing out, and stress associated with neglect and negative reactions by online peers Penulis :	Populasi : Sebanyak 1891 partisipan direkrut, dengan 98,4% memiliki akses ke media sosial. Variabel Independen: relationships with social media addiction, Fear of Missing out Variabel Dependen : stress associated with neglect and negative reactions by online peers Desain Penelitian : cross-sectional study was conducted	Hasil penelitian menunjukkan bahwa : 1. Sebanyak 57,1% Hasil penelitian menunjukkan bahwa struktur ini cocok untuk RMSEA (0,057), CFI (0,988), dan masing-masing 15,9%. 2. Sebanyak (25,3%), depresi (23,2%), dan perilaku melukai diri sendiri dan bunuh diri (46,7%). 3. Skor rata-rata penggunaan internet yang bermasalah adalah 8,1 (SD = 4,3), di mana peserta laki-laki memiliki skor PIUQ-SF6 yang lebih tinggi daripada peserta perempuan ($p<0,01$).

2.6 Kerangka Teori

Kerangka teori adalah struktur yang memberikan landasan teoritis pada suatu penelitian berikut :

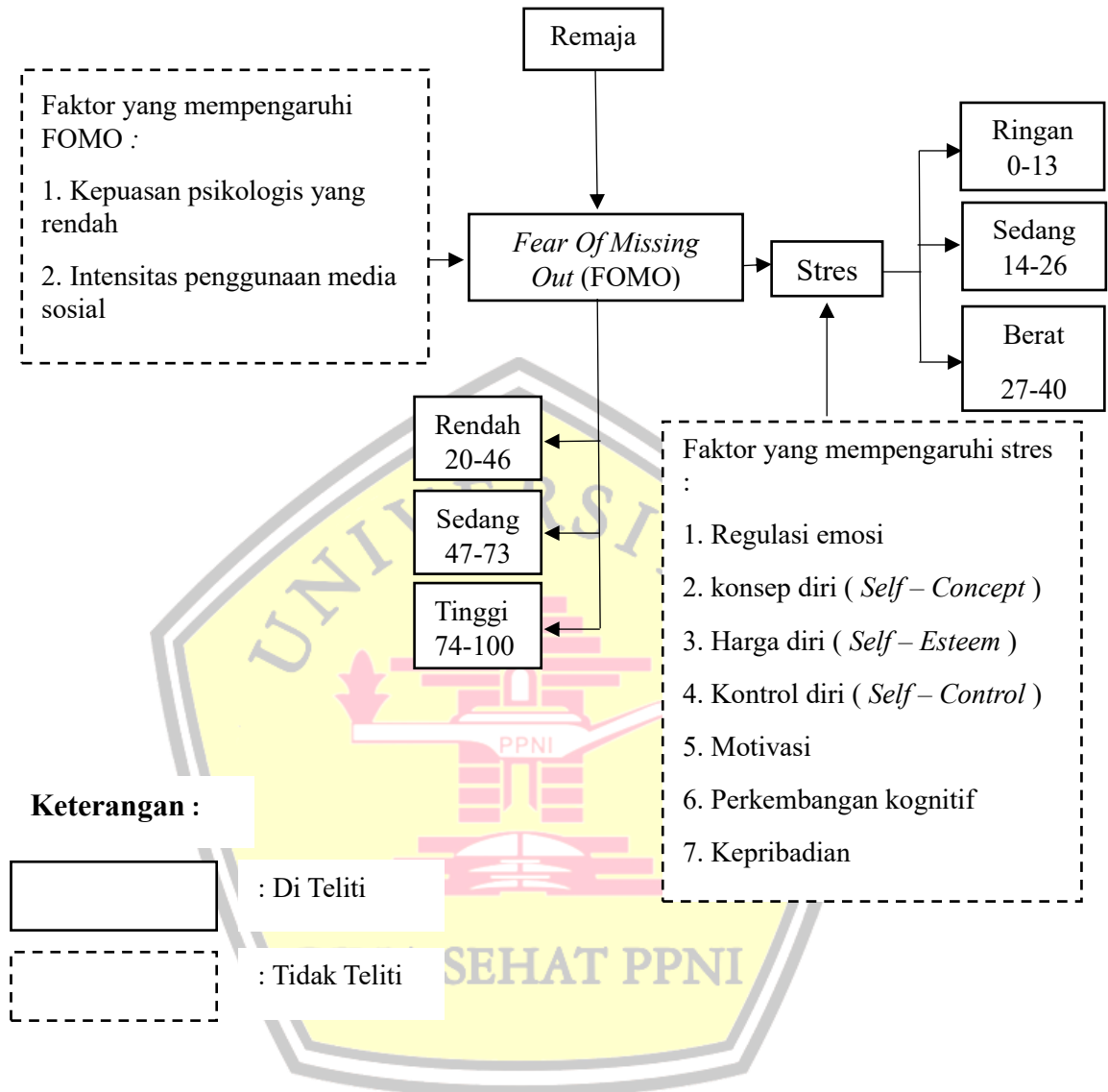


Gambar 2. 1 Kerangka teori Hubungan Fear Of Missing Out dengan Tingkat Stres pada Remaja Pengguna Tiktok di Dusun Menunggal Kecamatan Kedamean

2.6.1 Penjelasan Kerangka Teori :

Paparan konten media sosial Tiktok yang tinggi pada remaja dapat memicu terjadinya ketergantungan sosial yang berkelanjutan. Proses ini mempengaruhi pola pikir pada individu sehingga muncul persepsi negatif terhadap diri sendiri, yang kemudian akan diikuti oleh perubahan perilaku seperti penggunaan media sosial yang berlebihan. Kondisi tersebut menyebabkan kelelahan psikologis yang menjadi dasar munculnya *Fear Of Missing Out*, yaitu perasaan takut tertinggal pengalaman penting dan kebutuhan untuk terus terhubung dengan lingkungan sosial digital. Selanjutnya *Fear Of Missing Out* dapat menimbulkan tekanan psikologis terus menerus dan akhirnya berkembang menjadi stres. Tingkat stres yang dialami oleh remaja dipengaruhi oleh *Fear Of Missing Out*, tapi juga oleh faktor internal seperti regulasi emosi, konsep diri harga diri, dan kontrol diri. Kesimpulannya adalah ada hubungan sistematis dari paparan media sosial, *Fear Of Missing Out*, dan stres, dimana *Fear Of Missing Out* berperan sebagai mekanisme psikologis yang berhubungan dan mempengaruhi media sosial terhadap peningkatan tingkat stres pada remaja.

2.7 Kerangka Konseptual



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep Hubungan Fear Of Missing Out dengan Tingkat Stres pada Remaja Pengguna Tiktok di Dusun Menunggal Kecamatan Kedamean

2.8 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban perlu diuji melalui pengumpulan data. Penelitian ini menunjukkan ada hubungan *Fear Of Missing Out* dengan tingkat stres pada remaja pengguna tiktok, yaitu semakin tinggi fomo yang dimiliki seseorang, semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami oleh remaja pengguna tiktok. Sebaliknya, jika tingkat FOMO pada remaja rendah maka akan kesulitan dalam mengelola stres yang mereka alami.

H1 : Ada Hubungan Antara *Fear Of Missing Out* dengan Tingkat Stres pada Remaja Pengguna Tiktok.

