

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Perkembangan teknologi yang berjalan semakin maju membuat media sosial menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan generasi muda. Media sosial tidak hanya dijadikan sebagai sarana komunikasi saja, akan tetapi juga sebagai wadah untuk menampilkan identitas diri, berbagai pengalaman, dan mendapatkan informasi terkini. Kemudahan akses informasi ini membuat individu terus terhubung dengan berbagai aktivitas dan kehidupan orang lain. Berbagai media sosial seperti Instagram, *Facebook*, *Twitter*, Tik Tok, *Whatsapp*, dan lain sebagainya memberikan kesempatan bagi individu untuk tetap berinteraksi dan membagikan berbagai kejadian sehari-hari kepada banyak orang. Walaupun kemajuan media sosial ini memberikan sejumlah manfaat, akan tetapi penggunaan yang berlebihan dapat mengakibatkan dampak psikologis salah satunya yaitu fenomena yang disebut sebagai *Fear of Missing Out* (FOMO) (Azzahra et al., 2024).

FOMO merupakan kondisi psikologis yang dapat menimbulkan perilaku yang sulit untuk dikendalikan, seperti penggunaan media sosial secara berlebihan atau keterlibatan sosial yang didorong oleh rasa takut tertinggal dari pengalaman orang lain. Dalam penggunaan media sosial, FOMO terlihat dari dorongan seseorang untuk terus terhubung dengan orang lain dan mendapatkan informasi terkini. Fenomena ini membuat seseorang cenderung memeriksa ponsel atau media sosial mereka secara berulang untuk memastikan tidak ketinggalan pembaruan, seperti unggahan, cerita, atau kabar terbaru dari orang-orang di sekitarnya (Przybylski dkk, 2013 dalam Widianita, 2023). FOMO digambarkan sebagai bentuk kecemasan sosial yang muncul seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi informasi serta meningkatnya penggunaan media sosial. Perkembangan teknologi digital dan media sosial yang semakin meluas di

masyarakat menjadi salah satu faktor yang berperan dalam tingginya prevalensi FOMO (Kusuma et al., 2022).

Survei yang melibatkan 900 partisipan dari Singapura dan Amerika Serikat untuk mengukur pandangan individu terkait penggunaan media sosial, ditemukan bahwa 72% peserta merasa tertekan atau tertinggal jika mereka tidak memeriksa akun media sosial mereka. Sebanyak 684 orang mengaku merasakan fenomena FOMO akibat penggunaan media sosial (John Walter Thompson Intelligence, 2012 dalam Farida et al., 2021). Berdasarkan informasi dari *Global Web Index*, tren global terkait prevalensi FOMO menunjukkan peningkatan setiap tahunnya. Dalam data tersebut, Indonesia tercatat sebagai negara dengan presentasi FOMO tertinggi kedua setelah Malaysia, yaitu mencapai 39% (Global Web Index, 2018 dalam Amadea et al., 2023). Data survei yang dilakukan pada 638 remaja di Indonesia bahwa sekitar 64,6% atau 412 remaja mengalami FOMO di media sosial (Kaloeti, Kurnia S, et al., 2021). Mayoritas pengguna internet, khususnya platform jejaring sosial di Indonesia berasal dari kelompok remaja berusia 15-19 tahun, dengan persentase mencapai 91% (APJII, 2018 dalam Farida et al., 2021). Selain itu, penelitian Sianipar dan Kaloeti (2019) menunjukkan sebanyak 333 mahasiswa dilaporkan menghabiskan waktu hingga sebelas jam per hari untuk tetap terhubung di jejaring sosial serta mengikuti berbagai aktivitas orang lain (Farida et al., 2021).

FOMO telah menarik perhatian besar dalam berbagai penelitian. Fenomena ini merujuk pada rasa cemas yang dialami seseorang karena khawatir melewatkan pengalaman sosial atau kesempatan yang dipandang penting oleh orang lain. Fenomena ini menjadi semakin umum dalam era digital, di mana individu dapat dengan mudah melihat berbagai aktivitas kehidupan orang lain (Amos & Papalangi, 2024). FOMO berpotensi memperburuk tingkat kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa. Kecemasan yang tinggi dapat membawa dampak negatif pada kesehatan mental, prestasi akademik, serta hubungan sosial mereka. Kecemasan merupakan salah satu gangguan mental yang paling sering dialami dan dapat terjadi pada siapa saja dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini muncul ketika seseorang

dihadapkan pada situasi yang tidak sesuai dengan harapan atau tidak terjadi seperti yang mereka inginkan. Kecemasan dapat menyebabkan berkurangnya motivasi untuk bekerja sama, meningkatnya keinginan untuk menyendiri, menghindari interaksi dengan orang lain, serta munculnya rasa malas. Tingkat kecemasan yang tinggi berpotensi menghambat proses pembelajaran karena adanya rasa takut dan cemas yang terus-menerus terhadap situasi tertentu (Surachman et al., 2024). Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO) tahun 2017, sekitar 10% hingga 20% anak-anak dan remaja di seluruh dunia mengalami atau pernah mengalami gangguan kesehatan mental. Bahkan, setengah dari gangguan mental mulai muncul pada usia 14 tahun, dan angka ini meningkat hingga 75% pada usia 18 tahun. Gangguan mental yang paling umum dialami oleh anak-anak dan remaja adalah kecemasan (*anxiety*) serta depresi. Selain itu, laporan dari *Royal Society for Public Health & Young Health Movement* (2017) mengungkapkan bahwa dalam 25 tahun terakhir, prevalensi kecemasan dan depresi pada dewasa muda meningkat hingga 70% (Khairina et al., 2024).

Perasaan takut akan tertinggal sesuatu sangat berpengaruh pada mahasiswa, yang termasuk dalam kelompok usia dengan tingkat aktivitas tinggi di media sosial. Mahasiswa sebagai kelompok usia yang sangat aktif menggunakan media sosial, sering kali terkena paparan pada berbagai postingan yang memperlihatkan gaya hidup, keberhasilan, atau aktivitas rekan-rekan mereka. Situasi ini bisa memicu perasaan seolah-olah mereka ketinggalan sesuatu yang penting atau merasa diri mereka tidak sebaik orang lain. Penelitian menunjukkan bahwa FOMO dapat berdampak negatif pada prestasi akademik, kehidupan sosial mahasiswa dan kesehatan mental salah satunya yaitu cemas. Mereka yang mengalami FOMO cenderung merasa hidupnya kurang memuaskan dan lebih rentan mengalami stres, cemas, bahkan depresi. Selain itu, FOMO juga bisa mengganggu konsentrasi saat belajar dan mengurangi motivasi dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik (Azzahra et al., 2024). Mahasiswa dengan perilaku FOMO menunjukkan ketergantungan yang kuat pada media sosial, kesulitan untuk melepaskan diri dari perangkat elektronik (*handphone*), serta terpengaruh secara emosional oleh aktivitas online. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa FOMO

secara signifikan memengaruhi pola konsumsi, terutama dalam hal fashion dan produk konsumsi lainnya (Nasution et al., 2023).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mahardhika et al. (2023) yang melibatkan 33 mahasiswa, menunjukkan bahwa kecemasan akibat FOMO muncul ketika mahasiswa tidak dapat mengakses media sosial, ditandai dengan rasa gelisah dan penurunan fokus dalam aktivitas sehari-hari. Kekhawatiran akan tertinggal informasi atau momen sosial menjadi pemicu utama. Selain itu, sebagian responden merasa lebih nyaman berkomunikasi daring karena dapat menyusun respons secara lebih terkontrol, sehingga mengurangi kecemasan dalam interaksi sosial. Peneliti mengungkapkan FOMO pada generasi muda pengguna media sosial berpotensi meningkatkan kecemasan, menurunkan produktivitas, dan memicu masalah kesehatan mental.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Furqon (2024) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa pengguna media sosial mengalami kecemasan sosial (69,2%) sebanyak 45 mahasiswa. Penelitian tersebut juga menemukan adanya hubungan antara regulasi diri, dukungan sosial, kecemasan sosial, dan intensitas penggunaan media sosial dengan FOMO. Hasil penelitian Desky (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa yang kesulitan mengelola perubahan sosial cenderung lebih rentan terhadap kecemasan akibat perbandingan diri di media sosial. Semakin besar perubahan sosial yang dialami mahasiswa, semakin besar pula kemungkinan mereka terpengaruh oleh sindrom FOMO.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara terhadap 10 mahasiswa di Universitas Bhamada Slawi, diperoleh sebanyak sembilan dari 10 mahasiswa mengaku menghabiskan waktu yang cukup banyak untuk mengikuti tren yang sedang berlangsung di media sosial. Selain itu, tujuh dari 10 mahasiswa menyatakan merasa memiliki dorongan untuk membagikan momen-momen menyenangkan, seperti saat berlibur, melalui platform media sosial. Lima dari 10 mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka merasa gelisah setelah melihat unggahan teman-teman mereka yang sedang berlibur, berkumpul, atau merayakan pencapaian

tertentu. Sementara itu, enam dari 10 mahasiswa merasa gelisah ketika mengetahui bahwa mereka tidak diikutsertakan dalam suatu kegiatan yang menarik. Hal ini selaras dengan penelitian Azzahra et al. (2024), walaupun perkembangan teknologi media sosial dapat meningkatkan interaksi sosial dan mengakses informasi yang bermanfaat, namun kenyataannya banyak informasi tren dan konten yang membuat mahasiswa merasa takut akan ketinggalan informasi yang terjadi pada orang lain. Berdasarkan latar belakang fenomena diatas dan data wawancara yang dilakukan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian hubungan *Fear of Missing Out* (FOMO) dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Bhamada Slawi.

1.2. Tujuan

1.2.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara FOMO dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Bhamada Slawi.

1.2.2. Tujuan Khusus

1.2.2.1 Untuk mengidentifikasikan FOMO pada mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Bhamada Slawi.

1.2.2.2 Untuk mengidentifikasikan tingkat kecemasan pada mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Bhamada Slawi.

1.2.2.3 Untuk menganalisis hubungan antara FOMO dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Bhamada Slawi.

1.3. Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Aplikatif

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan dapat menjadi panduan untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya keseimbangan dalam mengelola perasaan cemas yang timbul ketika merasa tertinggal.

1.3.2 Manfaat Keilmuan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dukungan terutama dalam memahami lebih dalam tentang fenomena FOMO dan dampaknya terhadap kesehatan mental, khususnya kecemasan pada mahasiswa.

1.3.3 Manfaat Metodologi

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memperluas dan menambah wawasan sebagai referensi penelitian selanjutnya mengenai hubungan FOMO dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa.