

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Laporan *We Are Social* (2024) menyatakan bahwa Indonesia termasuk dari sepuluh negara yang menggunakan akses media sosial terlama dengan rata-rata durasi 191 menit per hari (Annur, 2024). Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) 2024, pengguna internet di Indonesia mencapai 221,5 juta orang, sementara pengguna media sosial sekitar 139 juta. Platform yang paling populer adalah *Youtube* (139 juta), diikuti oleh *Instagram* (122 juta), *Facebook* (118 juta), *Whatsapp* (116 juta), dan *Tiktok* (89 juta). Pengguna internet di Indonesia tersebar dalam beberapa kategori generasi, yaitu *pre boomer* (lahir sebelum 1945) sebesar 0,24%, *baby boomer* (1946-1964) sebesar 6,58%, generasi X (1965-1980) sebesar 18,98%, generasi milenial (1981-1996) sebesar 30,62%, generasi Z (1997-2012) sebesar 34,40% dan gen alpha (lahir setelah 2012) sebesar 9,17%. Dari data tersebut terlihat bahwa mayoritas pengguna internet berasal dari generasi Z yang berada pada rentang usia 13-30 tahun (APJII, 2024).

Media sosial memberikan berbagai pengaruh positif dan negatif bagi masyarakat, termasuk remaja. Manfaat positif yang diperoleh antara lain kemudahan dalam mengakses informasi, memperluas pengetahuan, menyalurkan kreativitas, memperluas koneksi, serta membuka ruang kolaborasi (Sholekhah, 2024). Namun, media sosial juga memiliki sisi negatif, seperti mengganggu pola

tidur, menimbulkan rasa iri sosial, serta menyebabkan ketidakpuasaan kepada diri sendiri (Agustin, 2023). Selanjutnya, penggunaan media sosial juga berisiko mempengaruhi kesehatan mental dengan munculnya gejala depresi dan kecemasan (Sachiyati *et al.*, 2023). Salah satu dampak yang sering kali terjadi terhadap remaja adalah *Fear of Missing Out (FoMO)*, yaitu kondisi psikologis ditandai oleh rasa khawatir, cemas, dan takut tertinggal dari informasi dan kegiatan sosial yang berlangsung di media sosial (Aisafitri dan Yusriyah, 2021).

Menurut Przybylski *et al.*, (2013) menyatakan *Fear of Missing Out (FoMO)* didefinisikan sebagai rasa takut atau cemas yang muncul karena kekhawatiran seseorang akan tertinggal dari pengalaman menyenangkan yang dirasakan oleh orang lain. Fenomena ini sangat erat kaitannya dengan penggunaan media sosial, dimana individu terdorong untuk terus mengawasi aktivitas orang lain agar tidak ketinggalan informasi atau tren yang sedang berlangsung. Tekanan psikologi yang ditimbulkan dari kondisi tersebut berpotensi mengganggu kesejahteraan mental individu (Sachiyati *et al.*, 2023). Alwisol (2014) menyatakan juga bahwa *Fear of Missing Out* adalah bentuk kecemasan yang muncul ketika seseorang merasa tidak mampu terhubung secara psikologis dengan lingkungan sosialnya, khususnya ketika ia tidak memiliki akses internet atau sarana lain untuk terus mengikuti perkembangan di media sosial. Sementara itu, Alt (2015) memaknai *Fear of Missing Out* sebagai perasaan yang timbul karena seseorang tidak dapat ikut serta dalam suatu peristiwa atau aktivitas yang ia lihat di media sosial.

Fear of Missing Out dalam kajian Przybylski et al., (2013) merujuk pada *Self-Determination Theory* (SDT) yang dikembangkan oleh Ryan & Deci (1985). Teori ini menyatakan bahwa ketika kebutuhan dasar seseorang tidak terpenuhi, maka timbul *Fear of Missing Out*. Adapun tiga faktor kebutuhan dasar dari *Self-Determination Theory* (SDT) yaitu kompetensi, otonomi, dan keterhubungan dengan orang lain. Apabila ketiga aspek ini tidak terpenuhi secara optimal maka akan menimbulkan permasalahan *Fear of Missing Out*.

Global Web Index (2018) mencatat bahwa negara Indonesia menduduki peringkat kedua dunia dengan tingkat *Fear of Missing Out* sebesar 39% di kalangan penggunaan media sosial. Usia menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat fomo, dimana individu yang lebih muda lebih rentan untuk mengalami kondisi ini. Hal tersebut, dikaitkan dengan lamanya waktu yang dihabiskan di media sosial dan kebutuhan yang lebih besar akan pengakuan sosial (Laurence & Temple, 2022; Rozgonjuk et al., 2021). Faktor ini menyebabkan tingkat fomo dikalangan remaja.

Remaja merupakan kelompok usia yang dikategorikan 10 tahun sampai berusia 18 tahun (Kemenkes, 2024). Keterkaitan *Fear of Missing Out* terhadap remaja terjadi pada fase perkembangan manusia, dimana setiap tahapan perkembangan menuntut berbagai kebutuhan. Hurlock (1980) mengkategorikan berbagai tahapan tersebut meliputi fase awal remaja (11-13 tahun), fase pertengahan remaja(14-16 tahun), dan fase akhir (17-20 tahun), dimana remaja mengalami perubahan besar pada aspek fisik, emosional, dan sosial, termasuk kebutuhan akan penerimaan sosial dan identitas diri. Tuntutan tersebut membuat

remaja membandingkan diri mereka dengan foto atau konten orang lain di media sosial, baik itu teman maupun selebriti, mereka bisa mengalami perasaan minder atau kurang percaya diri (Siloam, 2024).

Penelitian mengenai *Fear of Missing Out* pada remaja menjadi sangat penting mengingat dampak media sosial yang semakin meluas terhadap kesejahteraan psikososial mereka. Remaja di desa semakin terpapar media sosial dapat memicu perasaan cemas, khawatir, dan takut tertinggal dari pengalaman sosial temannya, mereka terutama dalam perbedaan akses informasi antara perkotaan dan pedesaan. *Fear of Missing Out* pada remaja di desa dapat berdampak bagi kesehatan mental, seperti stress, kecemasan, gangguan tidur, serta menurunnya rasa percaya diri akibat perbandingan sosial yang berlebih.

Penelitian terdahulu tentang *Fear of Missing Out (FoMO)* yaitu dengan judul “Perilaku *Fear of Missing Out (FoMO)* Pada Siswa di SMP Al-Falah Kecamatan Coblong Kota Bandung” oleh Syafira (2024). Penelitian ini memiliki tujuan menggambarkan perilaku *Fear of Missing Out (FoMO)* dengan *sample* sebanyak 241 siswa menggunakan metode kuantitatif. Adapun hasil dari penelitian ini berada pada kategori rendah yang memiliki arti bahwa remaja dapat mengontrol perasaan cemas, khawatir dan takut apabila tidak terlibat pada momen berharga.

Kedua, penelitian dengan judul “Gambaran *Fear of Missing Out (FoMO)* Pada Mahasiswa Pekanbaru” oleh Abdulloh (2021). Penelitian ini bertujuan memberikan gambaran FoMO pada mahasiswa dengan *sample* 409 mahasiswa dengan metode kuantitatif, hasil pada penelitian ini berada pada kategori sedang

yang berarti mahasiswa dapat mengendalikan perasaan cemas dan takut kehilangan momen berharga tanpa adanya faktor eksternal.

Ketiga, penelitian dengan judul “Hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa” oleh Azmi (2019). Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada kalangan mahasiswa dengan *sample* 152 mahasiswa dengan metode kuantitatif. Adapun hasil penelitian yaitu, terdapat hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa.

Keempat, penelitian terdahulu yang mengkaji tentang FoMO di masyarakat dengan judul “Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FoMO) Pada Remaja Kota Samarinda” oleh Akbar (2018). Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui bagaimana *Fear of Missing Out* pada remaja awal di kota Samarinda dengan 8 informan remaja yang mengalami ketakutan dengan metode kualitatif, hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi ketakutan akan kehilangan momen pada remaja awal kota Samarinda hal ini muncul karena tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis pada aspek *relatedness* dan *self*.

Kelima, penelitian dengan judul “Fenomena Kecanduan Media Sosial (FoMO) Pada Remaja Kota Banda Aceh” oleh Sachiyati (2023). Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui bagaimana fenomena *Fear of Missing Out* pada remaja di kota Banda Aceh dengan 5 informan. Adapun hasil penelitian ini menegaskan bahwa *Fear of Missing Out* memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan mental remaja.

Dari kelima penelitian terdahulu, dapat ditemukan bahwa penelitian yang mengkaji *Fear of Missing Out* banyak dilakukan secara kualitatif dan kuantitatif dengan menggunakan aspek dari Przybylski *et al.*,(2013) di masyarakat perkotaan, sekolah, dan kampus. Penelitian di lingkungan sekolah dan kampus menunjukkan kategori rendah dan sedang yang berarti, subjek penelitian dapat mengendalikan erasaan cemas dan ketakutan akan kehilangan momen berharga. Sedangkan penelitian di lingkungan masyarakat menunjukkan bahwa ketakutan akan kehilangan momen pada remaja karena tidak terpenuhinya kebutuhan pada psikologis dan kesejahteraan mental. Namun, masih jarang penelitian yang mengkaji *Fear of Missing Out* secara kuantitatif di pedesaan menggunakan *Self-Determination Theory* dari Ryan & Deci (1985).

Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti mengisi kekosongan tersebut dengan melakukan penelitian mengenai “*Fear of Missing Out (FoMO)* pada Remaja di Desa Pasirjambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor” dengan menggunakan *Self-Determination Theory* yang dikembangkan oleh Ryan & Deci (1985) dengan fokus penelitian pada tiga kebutuhan dasar yaitu kompetensi, otonomi, dan keterhubungan secara kuantitatif.

1.2 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana *Fear of Missing Out (FoMO)* pada Remaja di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor?.” Dengan sub-sub permasalahan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana karakteristik dan tingkat *Fear of Missing Out* responden di Desa Pasirjambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor?

2. Aspek-Aspek apa saja yang melatarbelakangi *Fear of Missing Out* pada responden di Desa Pasirjambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor?
 - a. Aspek Otonomi
 - b. Aspek Kompetensi
 - c. Aspek Keterhubungan
3. Bagaimana *Fear of Missing Out* di kalangan responden di Pasirjambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor?
4. Apa saja dampak *Fear of Missing Out* terhadap kehidupan responden di Desa Pasirjambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami *Fear of Missing Out* pada remaja di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor. Tujuan khusus penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran secara empiris mengenai:

1. Karakteristik responden di Desa Pasirjambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor.
2. Aspek-aspek yang melatar belakangi *Fear of Missing Out* pada responden di Desa pasirjambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor yang meliputi:
 - a. Aspek Otonomi
 - b. Aspek Kompetensi
 - c. Aspek Keterhubungan
3. Bagaimana *Fear of Missing Out* dikalangan responden di Desa Pasirjambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor.

4. Apa saja dampak *Fear of Missing Out* terhadap kehidupan responden di Desa Pasirjambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini memiliki manfaat teoritis dalam pengembangan ilmu pekerjaan sosial, khususnya dalam praktik pekerjaan sosial di bidang anak, remaja, dan masyarakat. Hasil dari penelitian ini dapat memperkaya literatur akademik mengenai *Fear of Missing Out (FoMO)* yang berkaitan dengan kesehatan mental dan interaksi sosial, dan tugas perkembangan anak.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini memiliki manfaat praktis dalam bidang pekerjaan sosial dalam mengembangkan model intervensi pekerjaan sosial meliputi, metode, teknik, dan peran pekerja sosial terhadap anak dan remaja di masyarakat terkait fenomena *Fear of Missing Out* pada anak dan remaja akibat media sosial.

1.5 Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan proposal penelitian penelitian disusun sebagai syarat untuk memperoleh kelulusan pada program sarjana terapan pekerjaan sosial, sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN, berisi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II KAJIAN KONSEPTUAL, berisi penelitian terdahulu, dan teori yang relevan dengan penelitian.

BAB III METODE PENELITIAN, berisi desain penelitian, penjelasan istilah, penjelasan latar penelitian, sumber data dan cara menentukan sumber data, teknik pengumpulan data, pemeriksaan keabsahan data, teknik analisa data, dan jadwal penelitian dan langkah-langkah penelitian.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN, gambar penelitian, hasil penelitian, pembahasan.

BAB V USULAN PROGRAM, dasar pemikiran, nama program, tujuan, sasaran, pelaksana program, metode dan teknik, kegiatan yang dilakukan, langkah-langkah pelaksanaan, rencana anggaran biaya, analisis kelayakan, indikator keberhasilan.

BAB VI SIMPULAN, simpulan dan saran dari hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA