

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode yang istimewa dan krusial dalam kehidupan individu, yang ditandai dengan terjadinya perubahan fisik, emosional, serta sosial secara signifikan. Disisi lain, masa remaja dapat dipandang sebagai fase penting pada pembentukan kebiasaan sosial dan emosional, seperti pola tidur sehat, aktivitas fisik, serta keterampilan coping dan pengelolaan emosi. Pada fase ini, remaja rentan terhadap masalah kesehatan mental, di mana gejala kecemasan merupakan salah satu bentuk masalah psikologis yang umum dialami pada kelompok usia ini. Remaja yang berjuang dengan masalah kesehatan mental juga lebih cenderung mengalami pengucilan sosial, stigma, tantangan di sekolah, perilaku berbahaya, serta masalah kesehatan fisik (World Health Organization [WHO], 2025).

Pada tataran global, WHO menyatakan 1 dari 7 remaja berusia 10 hingga 19 tahun menghadapi masalah kesehatan mental, dengan mayoritas tidak dikenali dan ditangani, serta gangguan kecemasan diperkirakan terjadi pada 4,1% remaja usia 10 hingga 14 tahun dan 5,3% remaja usia 15 hingga 19 tahun (WHO, 2025). Lebih mengkhawatirkan lagi, dari tahun 1990 hingga 2021, insiden global gangguan kecemasan pada kelompok usia 10-24 tahun

meningkat sebesar 52%, dengan peningkatan yang signifikan terutama pada kelompok usia 10-14 tahun serta setelah tahun 2019 (Bie et al., 2024).

Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, masalah kesehatan mental dialami oleh 2,0% penduduk berusia ≥ 15 tahun dalam satu bulan terakhir, dengan kelompok usia 15 hingga 24 tahun mencapai 2,8% dan merupakan kelompok usia dengan prevalensi tertinggi kedua setelah usia ≥ 75 tahun (Kemenkes, 2023). Kelompok usia tersebut termasuk dalam fase remaja yang rentan pada persoalan kesehatan mental. Sejalan dengan itu, hasil Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022 menunjukkan bahwa sejumlah 5,5% ataupun kisaran 2,45 juta remaja Indonesia memenuhi kriteria setidaknya satu gangguan mental berlandaskan DSM-5, dengan gangguan kecemasan sebagai gangguan yang sering ditemukan yaitu sebesar 3,7% (I-NAMHS, 2022). Selain itu, di Provinsi Jawa Barat, 4,4% orang berusia di atas 15 tahun melaporkan memiliki masalah kesehatan mental, yang lebih tinggi dari rata-rata nasional sejumlah 2,0%, yang menunjukkan bahwa beban masalah kesehatan jiwa di Jawa Barat masih tergolong tinggi (Kemenkes, 2023).

Munculnya gangguan kecemasan pada remaja umumnya diawali oleh gejala kecemasan yang berkembang secara bertahap. Salah satu faktor yang kini semakin diakui sebagai pemicu gejala kecemasan remaja sekarang adalah *Fear of Missing Out* (FoMO). FoMO pertama kali dikonseptualisasikan secara ilmiah oleh Przybylski et al. (2013) sebagai kekhawatiran mendalam bahwasanya

individu lain sedang menikmati pengalaman menyenangkan tanpa kehadiran dirinya, yang ditandai oleh dorongan persisten untuk tetap terhubung dan memantau aktivitas individu lain. Studi menunjukkan bahwa usia yang lebih muda berkaitan dengan tingkat FoMO yang lebih besar, di mana remaja usia lebih muda mengalami FoMO lebih kuat dibandingkan remaja yang lebih tua, sehingga menunjukkan kerentanan psikologis yang lebih tinggi dalam konteks aktivitas digital dan keterhubungan sosial (Giancola et al., 2025). Kondisi ini diperparah oleh karakteristik psikologis remaja yang cenderung masih dalam tahap perkembangan regulasi diri, karena rendahnya kontrol diri pada remaja membuat mereka lebih rentan mengalami FoMO akibat keinginan terus terhubung dengan lingkungan sosial (Chyquitita, 2024).

Berbagai penelitian terdahulu telah menunjukkan FoMO berhubungan kuat dengan masalah kesehatan mental pada remaja, termasuk gejala kecemasan. Penelitian Einstein et al. (2023) di Australia yang melibatkan 951 remaja menemukan bahwa hubungan antara penggunaan media sosial serta gejala kecemasan dimoderasi oleh FoMO, sehingga kecemasan meningkat pada remaja dengan FoMO tinggi, sementara studi yang dilaksanakan oleh Kaloeti et al., (2021) pada 638 remaja Indonesia 16-24 tahun membuktikan bahwasanya skor FoMO berhubungan positif dan signifikan pada tingkat depresi, kecemasan, serta stres. Studi berikut didukung oleh Hasanuddin et al. (2024) menunjukkan FoMO berkaitan dengan dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja, misalnya kecemasan, stres, serta ketidakpuasan diri.

Penelitian lainnya oleh Tanrikulu dan Mouratidis (2022) menunjukkan bahwa FoMO berkaitan dengan kecemasan sosial pada remaja serta dipengaruhi oleh tujuan penggunaan media sosial yang bersifat ekstrinsik, seperti keinginan untuk mendapatkan perhatian dan popularitas. Studi lainnya menemukan bahwa FoMO secara signifikan meningkatkan kecemasan pada mahasiswa Gen Z, terutama saat individu merasa tidak terhubung di media sosial. Selain itu, perbandingan sosial akibat FoMO menurunkan kepuasan hidup (Puspitasari et al., 2025).

Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian, di mana kajian yang secara spesifik menganalisis hubungan antara FoMO dengan gejala kecemasan pada remaja awal tingkat SMP di Indonesia masih sedikit, maka penelitian ini penting dilakukan guna memenuhi kesenjangan tersebut, khususnya dalam mengkaji hubungan FoMO dengan gejala kecemasan pada remaja awal tingkat SMP di Indonesia.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis tahun 2025, hasil skrining pada 15 SMP di wilayah kerja Puskesmas Ciamis menunjukkan 291 siswa berada pada kategori *borderline* gangguan mental emosional, yang merupakan jumlah tertinggi di antara seluruh wilayah puskesmas di Kabupaten Ciamis. Data ini diperkuat oleh UPTD Puskesmas Ciamis tahun 2025 yang mencatat 18 dari 288 siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Ciamis terindikasi mengalami gangguan mental emosional.

Peneliti melakukan studi pendahuluan wawancara dengan guru bidang kesehatan SMP Negeri 2 Ciamis mengungkapkan adanya beberapa siswa yang terlihat cemas dan kurangnya fokus pada pembelajaran. Selain itu, guru menyampaikan bahwa penggunaan media sosial pada siswa cukup tinggi. Hal ini didukung oleh hasil wawancara terhadap 10 siswa, sebanyak 7 siswa menyatakan adanya dorongan untuk terus memantau informasi terbaru ataupun tren yang sedang berkembang di lingkungan maupun media sosial. Kondisi ini mengindikasikan adanya kecenderungan FoMO, yang berpotensi meningkatkan munculnya gejala kecemasan pada remaja.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melaksanakan penelitian yang berjudul “Hubungan *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan Gejala Kecemasan pada Remaja di SMP Negeri 2 Ciamis Tahun 2026”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, dapat dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut “Apakah terdapat hubungan antara FoMO dengan gejala kecemasan pada remaja di SMP Negeri 2 Ciamis Tahun 2026?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui hubungan antara FoMO dengan gejala kecemasan pada remaja di SMP Negeri 2 Ciamis Tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran FoMO pada remaja di SMP Negeri 2 Ciamis Tahun 2026.
- b. Mengetahui gambaran gejala kecemasan pada remaja di SMP Negeri 2 Ciamis Tahun 2026.
- c. Mengetahui hubungan antara FoMO dengan gejala kecemasan pada remaja di SMP Negeri 2 Ciamis Tahun 2026.

D. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas ilmu keperawatan, khususnya dalam hal menganalisis hubungan antara gejala kecemasan pada remaja dan FoMO sebagai faktor psikososial. Disisi lain, penelitian ini harapannya bisa dijadikan sumber ilmiah untuk penelitian berikutnya yang menganalisis keterkaitan FoMO dengan kesehatan mental remaja, serta

memberikan dasar konseptual dalam pengembangan kajian keperawatan terkait kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah.

2. Kegunaan Praktis

a. Untuk Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja terkait fenomena FoMO dan dampak negatifnya terhadap gejala kecemasan, sehingga remaja lebih mampu mengelola respons emosionalnya secara lebih adaptif dalam kehidupan sehari-hari.

b. Untuk Tenaga Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber pengetahuan untuk perawat, khususnya pada keperawatan jiwa dan komunitas, untuk mengenali hubungan antara FoMO dengan gejala kecemasan pada remaja. Hasil penelitian ini dapat menjadikan dasar dalam pelaksanaan deteksi dini, edukasi kesehatan mental, serta penyusunan upaya promotif dan preventif terkait kecemasan pada remaja di lingkungan sekolah.

c. Untuk Institusi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menyajikan informasi untuk pihak sekolah mengenai keterkaitan FoMO dengan gejala kecemasan pada siswa, sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan program bimbingan dan konseling serta kegiatan promotif kesehatan mental di lingkungan sekolah.

d. Untuk Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi ilmiah untuk peneliti berikutnya dalam mengkaji hubungan FoMO dengan gejala kecemasan pada remaja, serta dapat dikembangkan dengan menambahkan variabel lain atau menggunakan desain penelitian yang berbeda untuk memperkaya kajian dalam bidang kesehatan mental remaja.