

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Analisis Data

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Ciamis Tahun 2026 dengan total responden sebanyak 94 siswa. Berikut ini disajikan hasil analisis data yang meliputi analisis univariat dan bivariat.

a. Analisis Univariat

1) Karakteristik Responden

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas

Kelas	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kelas 7	47	50,0
Kelas 8	47	50,0
Total	94	100,0

Berdasarkan tabel 4.1, distribusi responden berdasarkan kelas terbagi secara merata, yaitu masing-masing 47 responden (50,0%) berasal dari kelas 7 dan kelas 8. Hal ini menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan tingkat kelas terwakili secara proporsional, sehingga data yang diperoleh mencerminkan kondisi kedua kelompok kelas secara seimbang.

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis**Kelamin**

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	46	48,9
Perempuan	48	51,1
Total	94	100,0

Berdasarkan tabel 4.2, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 48 orang (51,1%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 46 orang (48,9%). Hal ini menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan jenis kelamin relatif seimbang, meskipun terdapat proporsi responden perempuan yang sedikit lebih banyak dibandingkan laki-laki. Dengan demikian, karakteristik sampel berdasarkan jenis kelamin cukup mewakili kedua kelompok sehingga dapat memberikan gambaran yang proporsional terhadap populasi penelitian.

2) Distribusi Skor FoMO

Tabel 4. 3 Distribusi Statistik Skor FoMO Responden

Statistik	Nilai
N	94
<i>Mean</i>	30,52
Standar Deviasi	5,902
Skor Minimum	14
Skor Maksimum	46

Berdasarkan tabel 4.3, hasil analisis deskriptif terhadap skor FoMO menunjukkan bahwa dari 94 responden diperoleh nilai rata-rata (*mean*) skor FoMO sebesar 30,52 dengan standar deviasi 5,902.

Skor FoMO terendah yang diperoleh responden adalah 14 dan skor tertinggi adalah 46. Pengukuran FoMO dalam penelitian ini menggunakan skor kontinu, di mana semakin tinggi skor yang diperoleh menunjukkan semakin tinggi tingkat FoMO pada responden.

Hasil standar deviasi yang lebih kecil dibandingkan nilai rata-rata menunjukkan bahwa penyebaran skor FoMO pada responden tidak terlalu besar, sehingga sebagian besar responden memiliki skor FoMO yang berada di sekitar nilai rata-rata, meskipun masih terdapat variasi skor FoMO yang ditunjukkan oleh rentang skor minimum dan maksimum.

3) Distribusi Gejala Kecemasan

Tabel 4. 4 Distribusi Gejala Kecemasan

Kategori Gejala Kecemasan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Minimal	41	43,6
Ringan	38	40,4
Sedang	13	13,8
Berat	2	2,1
Total	94	100,0

Berdasarkan tabel 4.4, distribusi gejala kecemasan menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori gejala kecemasan minimal sebanyak 41 orang (43,6%), diikuti kategori gejala kecemasan ringan sebanyak 38 orang (40,4%),

kategori sedang sebanyak 13 orang (13,8%), dan kategori berat sebanyak 2 orang (2,1%).

Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami gejala kecemasan pada tingkat minimal hingga ringan, sedangkan proporsi responden yang mengalami gejala kecemasan sedang dan berat relatif lebih sedikit. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa secara umum tingkat gejala kecemasan pada responden cenderung rendah, meskipun masih terdapat sebagian responden yang mengalami gejala kecemasan gejala kecemasan sedang dan berat.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara skor FoMO dengan gejala kecemasan pada remaja di SMP Negeri 2 Ciamis. Sebelum dilakukan uji korelasi, terlebih dahulu disajikan rata-rata skor FoMO berdasarkan kategori gejala kecemasan.

Tabel 4. 5 Rata-rata Skor FoMO Berdasarkan Kategori Gejala

Kecemasan				
Kategori Gejala Kecemasan	N	Mean Skor FoMO	Standar Deviasi	% of Total N
Minimal	41	28,34	5,304	43,6%
Ringan	38	31,58	6,246	40,4%
Sedang	13	34,08	4,010	13,8%
Berat	2	32,00	8,485	2,1%
Total	94			100,0%

Berdasarkan tabel 4.5, terlihat adanya kecenderungan peningkatan rata-rata skor FoMO seiring dengan meningkatnya kategori gejala kecemasan. Rata-rata skor FoMO pada kelompok gejala kecemasan minimal adalah 28,34 (43,6%), meningkat menjadi 31,58 pada kelompok ringan (40,4%), dan mencapai 34,08 pada kelompok sedang (13,8%). Kelompok berat memiliki rata-rata 32,00 namun hanya terdiri dari 2 responden (2,1%).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden dengan tingkat gejala kecemasan yang lebih tinggi cenderung memiliki skor FoMO yang lebih tinggi. Meskipun demikian, rata-rata skor FoMO pada kelompok gejala kecemasan berat tidak lebih tinggi dibandingkan kelompok sedang. Temuan ini perlu diinterpretasikan secara hati-hati karena jumlah responden pada kelompok gejala kecemasan berat sangat sedikit, yaitu hanya 2 responden (2,1%), sehingga nilai rata-rata yang diperoleh dapat dipengaruhi oleh ukuran kelompok yang terbatas.

Uji korelasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Spearman's rho* karena variabel gejala kecemasan berbentuk data kategori ordinal. Hasil uji korelasi disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4. 6 Hasil Uji Korelasi *Spearman* antara FoMO dan Gejala Kecemasan

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Nilai p (Sig.2-tailed)	N
FoMO-Gejala Kecemasan	0,379	0,000	94

Berdasarkan tabel 4.6, hasil uji korelasi *Spearman's rho* menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,379 dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak sehingga terdapat hubungan yang positif dan bermakna secara statistik antara skor FoMO dengan gejala kecemasan pada remaja di SMP Negeri 2 Ciamis. Kekuatan korelasi sebesar 0,379 termasuk dalam kategori korelasi rendah berdasarkan interpretasi Sugiyono (2022).

Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan skor FoMO cenderung diikuti oleh peningkatan gejala kecemasan pada responden. Dengan demikian, responden dengan skor FoMO yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat gejala kecemasan yang lebih tinggi, meskipun kekuatan hubungan yang ditemukan dalam kategori rendah.

B. Pembahasan

1. Gambaran FoMO pada Remaja di SMP Negeri 2 Ciamis Tahun 2026

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor FoMO pada remaja di SMP Negeri 2 Ciamis cenderung relatif homogen, dengan sebagian besar responden memiliki skor FoMO yang berada di sekitar nilai tengah. Meskipun demikian, masih terdapat perbedaan skor FoMO antarresponden yang menunjukkan adanya variasi skor pada masing-masing individu. Temuan ini menggambarkan bahwa sebagian besar responden memiliki kecenderungan yang relatif serupa dalam merasakan kekhawatiran akan

tertinggal informasi, pengalaman, maupun aktivitas yang dimiliki oleh orang lain.

Kondisi ini dapat dipahami mengingat pada masa remaja awal, individu memiliki kebutuhan yang tinggi untuk diterima dan tetap terhubung dengan lingkungan sosialnya. Chyquitita (2024) menjelaskan bahwa rendahnya kontrol diri pada remaja membuat mereka lebih rentan mengalami FoMO akibat keinginan terus terhubung dengan lingkungan sosial. Lebih lanjut, Przybylski et al., (2013 dalam Kaloeti et al, 2021) menjelaskan bahwa FoMO berkaitan dengan rendahnya pemenuhan kebutuhan psikologis dasar, yakni *competence*, *autonomy*, dan *relatedness*. Remaja yang belum sepenuhnya mengembangkan regulasi diri cenderung mengalami defisit pada ketiga kebutuhan tersebut, sehingga mendorong perilaku memantau media sosial secara kompulsif sebagai upaya memenuhi kebutuhan sosialnya.

Menurut asumsi peneliti, skor FoMO yang ditemukan pada responden dapat dipengaruhi oleh karakteristik remaja yang memiliki kebutuhan tinggi untuk diterima dan menjalin hubungan sosial dengan teman sebaya. Kemudahan akses terhadap media sosial memungkinkan remaja untuk terus mengikuti aktivitas, pengalaman, dan informasi yang dibagikan oleh orang lain. Kondisi tersebut dapat menimbulkan kekhawatiran ketika remaja merasa tertinggal dari teman-temannya, sehingga mendorong munculnya kecenderungan FoMO. Oleh karena itu,

kebutuhan untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial serta tingginya paparan terhadap media sosial dapat menjadi faktor yang berkontribusi terhadap munculnya FoMO pada remaja.

2. Gambaran Gejala Kecemasan pada Remaja di SMP Negeri 2 Ciamis Tahun 2026

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gejala kecemasan pada remaja di SMP Negeri 2 Ciamis secara umum cenderung berada pada tingkat minimal hingga ringan. Meskipun demikian, masih ditemukan sebagian responden yang mengalami gejala kecemasan pada tingkat sedang dan berat. Temuan ini menggambarkan bahwa gejala kecemasan ditemukan pada responden dengan tingkat keparahan yang berbeda-beda, sehingga kondisi tersebut menunjukkan adanya perbedaan respons psikologis antarindividu dalam menghadapi tekanan yang dialami. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian remaja masih mengalami kesulitan dalam mengelola tekanan yang muncul dari berbagai tuntutan perkembangan, baik dalam aspek akademik maupun sosial.

Kondisi tersebut dapat dijelaskan melalui berbagai faktor yang memengaruhi munculnya kecemasan pada remaja. Menurut Niman & Siagian (2024), kecemasan dapat dipicu oleh berbagai faktor, salah satunya adalah lingkungan sosial yang memengaruhi pandangan individu terhadap diri sendiri termasuk interaksi dengan keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar yang dapat menimbulkan pengalaman kurang menyenangkan. Selain

itu, kecemasan juga dapat muncul akibat ketidakmampuan individu dalam mengelola emosi yang tertekan dalam jangka waktu lama, terutama emosi negatif dalam hubungan interpersonal. Faktor lain yang turut berperan adalah kondisi fisik, karena adanya keterkaitan antara kondisi fisik dan psikologis yang dapat memicu perubahan emosi dan meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan. Secara konseptual, kecemasan merupakan respons yang bersifat multidimensi yang mencakup aspek kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku (Chand et al., 2023).

Menurut asumsi peneliti, gejala kecemasan yang ditemukan pada responden dapat dipengaruhi oleh berbagai tuntutan yang dihadapi pada masa remaja, baik dalam bidang akademik maupun sosial. Selain itu, perubahan fisik, emosional, dan psikososial yang terjadi selama masa remaja dapat menyebabkan individu menjadi lebih sensitif terhadap berbagai tekanan yang dihadapi. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan kekhawatiran, ketegangan, serta gejala kecemasan pada remaja. Oleh karena itu, perbedaan kemampuan adaptasi setiap individu dalam menghadapi berbagai tuntutan dan perubahan selama masa perkembangan dapat menyebabkan munculnya gejala kecemasan dengan tingkat keparahan yang berbeda pada masing-masing responden.

3. Hubungan Antara FoMO dengan Gejala Kecemasan pada Remaja di SMP Negeri 2 Ciamis Tahun 2026

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara FoMO dengan gejala kecemasan pada remaja di SMP Negeri 2 Ciamis. Temuan ini mengindikasikan bahwa remaja yang memiliki kecenderungan FoMO yang lebih tinggi cenderung menunjukkan gejala kecemasan yang lebih tinggi pula. Sebaliknya, remaja dengan kecenderungan FoMO yang lebih rendah cenderung memiliki gejala kecemasan yang lebih rendah. Dengan demikian, FoMO dan gejala kecemasan menunjukkan pola hubungan yang searah, yang menggambarkan bahwa peningkatan kecenderungan FoMO pada remaja diikuti oleh peningkatan gejala kecemasan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Einstein et al., (2023) di Australia yang melibatkan 951 remaja, yang menemukan bahwa hubungan antara penggunaan media sosial serta gejala kecemasan dimoderasi oleh FoMO dengan pengaruh yang kecil, sejalan dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan hubungan pada kategori rendah. Studi yang dilaksanakan oleh Kaloeti et al. (2021) pada 638 remaja Indonesia berusia 16-24 tahun juga membuktikan bahwa skor FoMO berhubungan positif dan signifikan pada tingkat depresi, kecemasan, serta stres. Studi tersebut didukung oleh Hasanuddin et al. (2024) yang menunjukkan FoMO berkaitan dengan

dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja, misalnya kecemasan, stres, serta ketidakpuasan diri.

Lebih lanjut, penelitian 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. Selain itu, Puspitasari et al. (2025) menemukan bahwa FoMO secara signifikan meningkatkan kecemasan pada mahasiswa Gen Z, terutama saat individu merasa tidak terhubung di media sosial, serta perbandingan sosial akibat FoMO menurunkan kepuasan hidup. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Yosep et al. (2024) terhadap siswa SMA di Bandung yang membuktikan bahwa tingkat kecemasan yang dialami para responden meningkat seiring dengan besarnya rasa takut ketinggalan (FoMO) yang mereka alami.

Secara teoritis, hubungan antara FoMO dan gejala kecemasan ini dapat dijelaskan melalui *Self-Determination Theory* (SDT) dan *Social Comparison Theory*. Przybylski et al. (2013 dalam Kaloeti et al, 2021) memaparkan bahwa FoMO berkaitan dengan rendahnya pemenuhan kebutuhan keterhubungan sosial (*relatedness*), yang memotivasi seseorang agar terus terhubung pada aktivitas sosial orang lain. Kondisi ini dapat meningkatkan perhatian terhadap pengalaman sosial orang lain dan berhubungan dengan munculnya ketidaknyamanan psikologis, termasuk

gejala kecemasan. Selain itu, berdasarkan *Social Comparison Theory*, FoMO juga berkaitan dengan kecenderungan individu melaksanakan perbandingan sosial ke atas, khususnya melalui media sosial. Perbandingan dengan kehidupan orang lain yang tampak ideal dapat memunculkan evaluasi diri yang negatif dan perasaan tidak aman, yang berhubungan dengan peningkatan gejala kecemasan pada remaja (Elhai et al., 2021).

Pada masa remaja, kondisi ini semakin relevan karena masa remaja ditandai oleh kebutuhan sosial yang tinggi, pengaruh teman sebaya yang kuat, serta perkembangan emosi yang masih belum stabil. Chaku et al. (2024) menjelaskan bahwa remaja mengalami peningkatan reaktivitas terhadap stres yang berkaitan dengan perubahan biologis dan perkembangan otak, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi. Remaja juga menunjukkan sensitivitas yang lebih tinggi terhadap penghargaan sosial (*social reward*) serta penilaian dari teman sebaya, yang memperkuat kebutuhan akan keterhubungan sosial dan membuat mereka lebih rentan terhadap FoMO.

Meskipun kekuatan korelasi dalam penelitian ini tergolong rendah, hal ini dapat dimaknai bahwa FoMO merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap gejala kecemasan remaja, namun bukan satu-satunya faktor. Gupta & Sharma (2021) menyatakan bahwa FoMO berhubungan dengan penurunan kesejahteraan psikologis, termasuk rendahnya kepuasan hidup serta meningkatnya tekanan emosional, namun kondisi ini

berinteraksi dengan faktor-faktor lain seperti tingkat kepuasan hidup, kondisi suasana hati, dan karakteristik kepribadian individu.

Oleh karena itu, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya deteksi dini dan intervensi terhadap FoMO pada remaja sebagai upaya preventif untuk mengurangi risiko munculnya gejala kecemasan. Elhai et al., (2021) menggambarkan bahwa FoMO mendorong pola penggunaan *smartphone* dan media sosial yang bersifat kompulsif dan reaktif, yang dapat berkembang menjadi ketergantungan yang mengganggu produktivitas akademik dan kualitas tidur, sehingga semakin memperburuk kondisi psikologis remaja. Peran tenaga keperawatan, guru bimbingan konseling, dan orang tua sangat diperlukan dalam memberikan edukasi dan pendampingan kepada remaja mengenai penggunaan media sosial yang sehat dan bijak guna mencegah dampak negatif FoMO terhadap kesehatan mental remaja.

Menurut asumsi peneliti, hubungan positif antara FoMO dan gejala kecemasan pada penelitian ini dapat dijelaskan oleh kecenderungan remaja yang memiliki kebutuhan tinggi untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosialnya. Remaja dengan skor FoMO yang lebih tinggi memiliki kecenderungan untuk terus memperhatikan dan memantau informasi, aktivitas, maupun pengalaman yang dimiliki oleh orang lain, sehingga muncul kekhawatiran ketika merasa tertinggal atau tidak terlibat dalam pengalaman tersebut. Kondisi ini dapat mendorong remaja untuk terus

memantau media sosial dan melakukan perbandingan sosial dengan teman sebayanya. Apabila perbandingan tersebut menimbulkan perasaan kurang puas, tidak aman, atau takut tidak diterima oleh lingkungan sosialnya, maka kondisi tersebut dapat berhubungan dengan munculnya berbagai gejala kecemasan.