

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan kepribadian pada seseorang terbagi menjadi beberapa tahapan perkembangan salah satunya masa remaja. Masa remaja memiliki makna khusus, masa tersebut seringkali ambigu dalam proses perkembangan karena masa remaja tidak termasuk masa anak-anak dan tidak pula masuk ke masa dewasa. Masa kanak-kanak adalah periode yang belum mencapai kematangan, sedangkan masa dewasa dianggap sebagai fase di mana perkembangan sudah sepenuhnya tercapai. Sementara masa remaja, meskipun sudah ada perkembangan, namun mereka belum sepenuhnya menguasai fungsi psikis dan fisiknya dengan baik.¹

Masa remaja merupakan masa peralihan maka dari itu diperlukan untuk mengajarkan kepada mereka untuk memikul tanggung jawab sebagai bekal ia menuju masa dewasa, dengan itu masa remaja ini sangat diperlukan peran orang tua dan lingkungan sekitar untuk mendampingi proses perkembangan tersebut. Masa remaja adalah fase penting, karena merupakan periode transisi, masa perubahan, waktu untuk mencari identitas diri, dan sering kali diwarnai dengan ketidakstabilan perilaku. Fase-fase masa remaja terbagi menjadi beberapa fase, secara global, fase perkembangan remaja dimulai dari usia 12 tahun hingga usia 21 tahun dan dibagi menjadi beberapa tahap. Remaja awal dimulai dari usia 12 hingga 15 tahun, remaja

¹Riry Fatmawaty, "Memahami Psikologi Remaja," *Jurnal Reforma* 2, no. 1 (2017): 55–58, <https://doi.org/10.30736/rfma.v6i2.33>.

pertengahan dari 15 hingga 18 tahun, dan remaja akhir dari 18 hingga 21 tahun. Adapun masa pubertas umumnya terjadi pada remaja laki-laki mulai usia 12-16 tahun dan pada remaja perempuan pubertas terjadi pada usia 11-15 tahun.²

Masa remaja pada dasarnya memiliki dorongan yang besar untuk diterima dan disukai oleh teman sebaya atau dalam kelompoknya. Namun, seiring dengan perkembangan teknologi yang terus meningkat, hal ini juga berpengaruh pada perkembangan remaja. Inovasi dalam teknologi menarik minat remaja untuk terus mengikuti perkembangannya. Salah satu contoh teknologi yang paling populer di kalangan remaja saat ini yaitu media sosial. Oleh karena itu, media sosial telah menjadi bagian dari teknologi yang dimiliki setiap individu untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.³

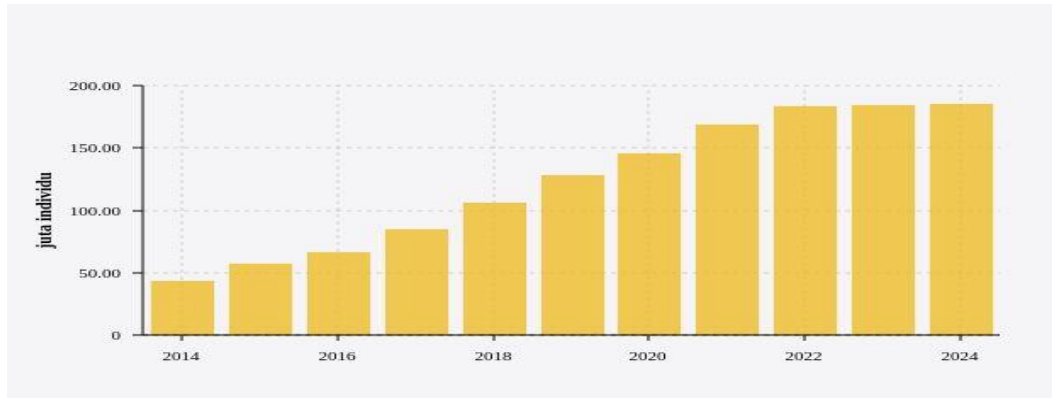
Menurut data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), pada tahun 2024, jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai sekitar 221,5 juta orang. Hal ini menunjukkan tingkat penetrasi internet sebesar 79,5% dari total populasi yang diperkirakan mencapai 278,7 juta jiwa. Pertumbuhan ini mencerminkan peningkatan yang stabil selama beberapa tahun terakhir. Pada tahun 2022, tingkat penetrasi internet berada di angka 77,01%, yang kemudian meningkat menjadi 78,19% pada tahun 2023. Pengguna internet di Indonesia sebagian besar terdiri dari Generasi Z (kelahiran 1997-2012), yang merupakan kelompok usia terbesar yang mengakses internet. Selain itu, wilayah perkotaan menyumbang bagian terbesar pengguna internet, dengan kontribusi sebesar 69,5%, sementara

²Fatmawaty, "Memahami Psikologi Remaja", 55-58.

³Lu'luil Maknun, Wardatul Mufidah, and Erma Nursanti, 'Fear of missing out (FoMO) Pada Remaja Pengguna Instagram,' IDEA: *Jurnal Psikologi (Journal of Clinical, Industrial, Social and Educational Psychology)*, 7.1 (2023), 47.

wilayah pedesaan menyumbang 30,5%.⁴ Adapun databoks diagram pengguna internet per Januari 2014-2024, sebagai berikut:

DIAGRAM 1.1 PENGGUNA INTERNET PER JANUARI 2014-2024



Sumber: <https://databoks.katadata.co.id/>

Teknologi internet juga berkembang pesat seiring berjalannya waktu. Awalnya internet memiliki fungsi yang terbatas, namun kini fungsi internet telah diperluas. Ada beberapa kegunaan internet yang penting, di antaranya sebagai berikut, pertama sebagai media komunikasi, salah satu media komunikasi yang paling banyak digunakan saat ini adalah internet. Siapa saja yang memiliki akses ke internet maka akan bisa dengan mudah berkomunikasi dengan individu di berbagai belahan dunia.⁵

Hal ini memungkinkan pertukaran informasi dan interaksi antar individu secara cepat dan efisien. Kedua, internet juga digunakan sebagai sarana untuk bertukar data, pengguna internet dapat dengan mudah bertukar informasi melalui

⁴“APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang,” Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2024, [⁵“APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang”, \[diakses 8 Mei 2024\].](https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang#:~:text=Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mengumumkan jumlah pengguna internet,jiwa penduduk Indonesia tahun 2023> [diakses 8 Mei 2024].</p>
</div>
<div data-bbox=)

newsgroup, ftp, email, dan www (world wide web), pengguna internet dapat dengan mudah bertukar informasi, file, dan dokumen dengan orang lain di berbagai belahan dunia. Ini memfasilitasi kolaborasi dan kerja sama antar individu maupun organisasi secara efektif, dengan demikian, internet tidak hanya menjadi alat komunikasi yang penting, tetapi juga sebagai sarana untuk pertukaran informasi dan kolaborasi lintas wilayah secara global.⁶

Pesatnya perkembangan internet telah menjadikan media sosial sebagai salah satu sumber informasi utama dan terpercaya. Melalui *www*, pengguna bisa dengan mudah mendapatkan berita terbaru yang akurat. Internet juga membentuk komunitas global di mana para pengguna dapat berinteraksi, mencari data, berita terbaru, berbelanja, dan membuka bisnis. Karena kesamaan dengan kehidupan sehari-hari, internet sering disebut sebagai dunia maya atau *virtual world*. Untuk mengakses media sosial, diperlukan perangkat keras seperti komputer, yang merupakan komponen utama. Semakin canggih spesifikasi komputer, semakin cepat juga kinerja internet dan pegguan internet akan terus meningkat. Selain komputer, perangkat lain seperti telepon seluler, ponsel, satelit, dan ISDN juga digunakan untuk memudahkan komunikasi dengan orang-orang di tempat yang jauh.⁷

Menurut survey yang dilakukan CNBC Indonesia, jumlah orang yang menggunakan internet di Indonesia meningkat sebesar 1.5 juta jiwa dalam kurun waktu satu tahun. *We Are Social* menunjukkan bahwa total pengguna internet di

⁶“APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang.”[diakses 8 Mei 2024].

⁷Alcianno G Gani, “Pengenalan Teknologi Internet Serta Dampaknya,” *Jurnal Sistem Informasi Universitas Suryadarma* 2, no. 2 (2014): 71–81, <https://doi.org/10.35968/jsi.v2i2.49>.

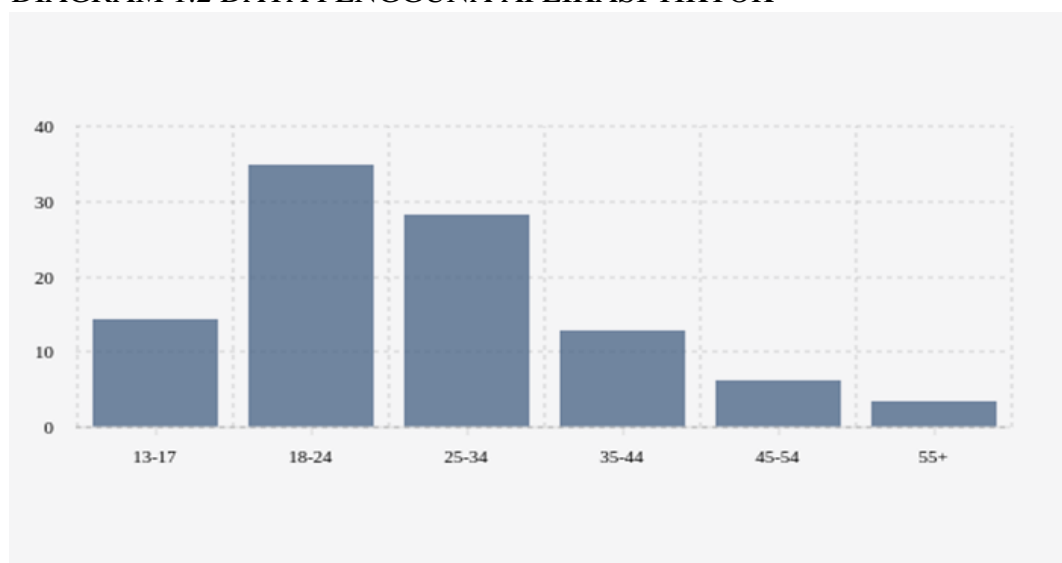
Indonesia telah mencapai 185,3 juta orang, atau sekitar 66,5% dari total populasi di negara ini. Masyarakat menghabiskan waktu 7 jam 38 menit dalam sehari untuk menggunakan media sosialnya. Perangkat *mobile* yang digunakan sebagai penjajalan internet biasanya menggunakan *handphone* atau tablet. Menurut data mengenai pengguna aktif bulanan (MAU) sepanjang 2023, YouTube memimpin sebagai yang paling banyak digunakan, diikuti oleh WhatsApp, Chrome Browser, Google, dan Facebook secara berurutan. Sementara itu, dalam hal jumlah unduhan sepanjang 2023, TikTok menduduki posisi teratas, diikuti oleh CapCut, Facebook, Shopee, dan Instagram secara berurutan.⁸

Aplikasi TikTok saat ini mendominasi yang memiliki pengeluaran terbesar, diikuti oleh *goggle one*, *disney+*, *vidio* dan *get contact*. Alasan utama masyarakat tanah air menggunakan media sosialnya untuk mengisi kekosongan waktu, adapun jumlah masyarakat tanah air yang mengisi kekosongan waktu dengan mengisi waktu luang dengan menggunakan media sosial sebesar (58,9%), dan juga terdapat (57,1%) masyarakat memilih mengisi waktu luangnya untuk berkomunikasi bersama keluarga dan teman dekat, serta mengikuti perkembangan terbaru di internet (48,8%). Berdasarkan survei, WhatsApp muncul sebagai platform yang banyak diminati oleh pengguna internet berusia 16-64 tahun, dengan tingkat penggunaan sebesar 90,9%, diikuti oleh Instagram (85,3%), Facebook (81,6%), TikTok (73,5%) , dan Telegram (61,3%). Sebaliknya, platform media sosial yang disukai kelompok usia ini adalah WhatsApp (34,8%), diikuti oleh Instagram

⁸“Raja Aplikasi Terbaru di RI, Ternyata Bukan WhatsApp-Instagram,” CNBC Indonesia, 2024, [https://www.cnbcindonesia.com/tech/20240226153650-37-517653/raja-aplikasi-terbaru-di-ri-ternyata-bukan-whatsapp-instagram#:~:text=Berdasarkan survei yang dilakukan%20media,Telegram \(61%203%25\).](https://www.cnbcindonesia.com/tech/20240226153650-37-517653/raja-aplikasi-terbaru-di-ri-ternyata-bukan-whatsapp-instagram#:~:text=Berdasarkan%20survei%20yang%20dilakukan%20media,Telegram%20(61%203%25).>) > [diakses 8 Mei 2024].

(19,6%), TikTok (17,7%), Facebook (11,6%), dan X atau Twitter (6,9%). Mengenai penggunaan media sosial dan waktu yang dihabiskan di media sosial, data yang dikumpulkan dari Juli hingga September 2023 menunjukkan bahwa TikTok menduduki peringkat teratas dengan (38 jam), YouTube (31 jam), WhatsApp (26 jam), Instagram (16 jam), dan Facebook (12 jam).⁹

DIAGRAM 1.2 DATA PENGGUNA APLIKASI TIKTOK



Sumber: <https://databoks.katadata.co.id/>

Berdasarkan diagram diatas maka diketahui bahwa pengguna Tiktok didominasi oleh kalangan anak remaja.¹⁰ Media sosial sebagai bentuk hiburan melalui internet, jika digunakan secara berlebihan dapat menyebabkan individu mengalami kecanduan. Remaja yang mengalami kecanduan sering kali sangat bergantung kepada media sosialnya, sehingga menyebabkan mereka mengorbankan waktu yang ada untuk menghabiskan di media sosialnya yang bertujuan untuk

⁹“Raja Aplikasi Terbaru di RI, Ternyata Bukan WhatsApp-Instagram”> [diakses 8 Mei 2024].

¹⁰Santika Erlina F., “Kelompok Anak Muda Jadi Pengguna Terbesar TikTok, Usia Berapa Mereka?,” Databoks, 2023, <https://databoks.katadata.co.id/>> [diakses 8 Mei 2024].

memuaskan keinginan untuk terus menggunakan media sosial. Ketergantungan pada media sosial ini bisa berdampak negatif terhadap remaja, membuat mereka mengabaikan tanggung jawab sekolahnya. Hal ini tercermin dalam keterlambatan pengumpulan tugas, waktu belajar yang kurang karena lebih banyak menggunakan media sosial, dan penurunan prestasi akademik yang signifikan karena remaja lebih fokus pada penggunaan media sosial.¹¹

Saat ini banyak remaja yang tertarik dengan akun media sosial TikTok. TikTok dikenal sebagai platform media sosial dengan berkembang sangat cepat di dunia saat ini. Platform ini mengizinkan pengguna untuk membuat video pendek dengan durasi tidak lebih dari 15 detik yang dapat disertai dengan musik, filter, dan berbagai fitur kreatif lainnya. TikTok memberikan pengguna ponsel kesempatan untuk merekam dan berbagi momen-momen kreatif dan berharga dari berbagai penjuru dunia. Melalui TikTok, masyarakat dapat memilih dan menemukan konten mana yang mereka butuhkan lalu masyarakat dengan mudah mendapatkan informasi baru, termasuk pengetahuan-pengetahuan yang relevan. Namun, popularitas TikTok dan media sosial lainnya juga berpotensi membuat individu menghabiskan waktu yang berlebihan di platform tersebut, yang pada akhirnya bisa menyebabkan kecanduan pada media sosial.¹²

Jejaring sosial merupakan platform bagi individu dan bisa membuat halaman web pribadi yang tersambung dengan teman-teman mereka sebagai media sharing dan komunikasi. Media sosial dapat dengan mudah mengajak siapa pun

¹¹Wieke Fauziawati, "Upaya Mereduksi Kebiasaan Bermain Game Online Melalui Teknik Diskusi Kelompok," *PSIKOPEDAGOGIA* 4 (2015): 121.

¹²Melly Septia Pardianti dan Velantin Valiant, "Pengelolaan Konten Tiktok Sebagai Media Informasi," *Fikom UPI YAI XXVII*, no. September (2022): 188–192.

untuk bergambung dan memberi umpan balik dengan terbuka dalam berkontribusi tanpa ada batas waktu. Proses mendaftar untuk membuat akun di media sosial sangat mudah dan tidak memerlukan waktu yang lama untuk mendaftar, dengan begitu maka banyak orang yang tertrik untuk memiliki akun media sosial. Pengguna media sosial sekarang lebih banyak digunakan oleh kalangan remaja, ia sering menggunakan media sosial untuk memposting tentang kegiatan pribadi mereka, mengungkapkan perasaan, dan berbagi foto bersama teman-teman mereka.

Zaman sekarang banyak yang beranggapan jika sering menggunakan media sosial dan memposting kegiatan sehari-hari maka akan dianggap sebagai orang yang keren dan hits. Sebaliknya, remaja yang tidak memiliki keberadaan di media sosial sering kali dianggap ketinggalan zaman, kurang berpengetahuan, dan kurang bisa hits. Fenomena kecanduan dengan media sosial merupakan hasil dari evolusi teknologi dan komunikasi yang mempengaruhi perilaku manusia. Berbagai penelitian menunjukkan jika individu yang kecanduan internet dapat memberikan dampak yang tidak baik bagi individu tersebut. Sebagaimana hasil penelitian Santika yang dilaksanakan pada tahun 2015, yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan arah hubungan yang positif antara FoMO dengan kecanduan internet pada siswa SMAN 4 Bandung.¹³

Seiring dengan meningkatnya popularitas situs jejaring sosial dalam beberapa tahun terakhir, maka banyak orang menghabiskan banyak waktunya untuk menggunakan media sosial, oleh karena itu kecanduan dengan media sosial bisa

¹³Mohammad Gilang Santika, 'Hubungan Antara FOMO (*Fear of missing out*) Dengan Kecanduan Internet (*Internet Addiction*) Pada Remaja Di SMAN 4 Bandung,' (Pendidikan Indonesia, 2015), 15.

menyebabkan perilaku kompulsif yang cenderung negatif. Pada kebanyakan kasus kecanduan pada media sosial, seseorang merasa ingin terus melakukan aktivitas tertentu secara berulang sehingga menjadi kebiasaan yang merugikan, yang kemudian mengganggu aktivitas penting lainnya seperti pekerjaan atau pendidikan. Dampak yang mungkin terjadi akibat kecanduan media sosial termasuk masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Oleh karena itu penggunaan media sosial yang berlebih akan berdampak kepada kesehatan mental jika dilakukan terus menerus dan tidak diatasi dengan segera.¹⁴

Pengaruh yang dapat ditimbulkan akibat kecanduan media sosial yaitu terjadinya gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stress. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Mainidar Sachiwati, dkk. Pada tahun 2023, yang meneliti mengenai FoMO dan kecanduan media sosial pada remaja di aceh. Setelah dilakukan penelitian, maka diketahui bahwa penelitian ini mengupas fenomena Kecanduan Media Sosial dengan FoMO pada remaja di Kota Banda Aceh. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa FoMO memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan mental remaja. Rasa cemas dan stress yang dipicu oleh rasa takut ketinggalan informasi atau interaksi di media sosial dapat mengganggu keseimbangan emosional remaja. FoMO juga memperburuk perasaan rendah diri, merasa tidak diakui, dan tidak puas dengan diri sendiri.¹⁵

¹⁴Dr. V. Subathra Dr. V. Subathra, Nimisha. M Nimisha. M, dan M. N. Lukmanul Hakeem, "A Study on the Level of Social Network Addiction Among College Students," *Indian Journal of Applied Research* 3, no. 3 (2011): 355–357, <https://doi.org/10.15373/2249555x/mar2013/121>.

¹⁵M. Sachiwati, D. Yanuar, dan U Nisa, "Fenomena Kecanduan Media Sosial (Fomo) Pada Remaja Kota Banda Aceh," *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP USK* 8, no. November (2023): 1–18.

Menurut Przyblyski, dkk. *Fear of missing out* (FoMO) adalah kecemasan, kekhawatiran yang dialami seseorang ketika mereka melihat atau mengecek media sosial dan melihat aktivitas yang menyenangkan yang dilakukan teman atau orang lain, oleh sebab itu mereka memiliki keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain di media sosial. Orang yang menderita FoMO cenderung memiliki dorongan yang kuat untuk mengetahui apa yang orang lain lakukan di media sosial atau di dunia maya. Ketika seseorang takut ketinggalan sesuatu, mereka cenderung akan mengalami kekhawatiran, ketegangan, dan depresi jika tidak dapat mengetahui apa yang sedang dilakukan orang lain.¹⁶

FoMO diartikan dengan rasa takut ketinggalan, merupakan sebuah bentuk kecemasan sosial atau *social anxiety* yang muncul sejalan dengan perkembangan teknologi, keberadaan media sosial yang semakin berkembang dan peningkatan akses informasi, dan keberadaan media sosial yang semakin berkembang. Saat ini, internet menyediakan beragam informasi, termasuk informasi sosial, yang memungkinkan individu untuk tetap berkomunikasi tanpa harus bertatap muka serta terhubung dengan lingkungan sosial mereka dengan mudah. Berbagai aplikasi media sosial yang memberikan fasilitas yang sangat canggih dan mudah untuk diakses yang sudah tersedia memungkinkan individu untuk memenuhi kebutuhan tersebut, sehingga mereka dapat tetap terhubung dengan lingkungan sosial mereka dan berkomunikasi tanpa harus bertemu langsung.¹⁷

¹⁶Andrew K. Przyblyski et al., "Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out," *Computers in Human Behavior* 29, no. 4 (2013): 1842–1847, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.

¹⁷Jessica P. Abel, Cheryl L. Buff, dan Sarah A. Burr, "Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment," *Journal of Business & Economics Research (JBER)* 14, no. 1 (2016): 33–44, <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>.

Salah satu faktor penyebab terjadinya fenomena FoMO yaitu kecanduan media sosial. Al-Manayes mengemukakan mengenai kecanduan media sosial yaitu pengguna menggunakan media sosial secara berlebihan dapat signifikan memengaruhi sudut pandang psikologis seseorang, menyebabkan masalah dalam perilaku. Penggunaan yang sehat dari media sosial mencakup kemampuan untuk mengatur penggunaannya sesuai dengan kebutuhan, menjaga keseimbangan antara aktivitas online dan kehidupan nyata, serta tidak menggunakan media sosial sebagai pelarian dari masalah atau mengabaikan konsekuensinya. Kecanduan media sosial dapat menghasilkan dampak negatif yang meluas, seperti mengabaikan tanggung jawab sehari-hari dan berperilaku online yang tidak sehat. Adapun aspek dari kecanduan media sosial yaitu kehilangan hubungan dengan orang-orang terdekat, menghabiskan waktu berlebih hanya untuk menggunakan media sosial, dan memiliki dorongan untuk terus-menerus terhubung untuk mengakses media sosial.¹⁸

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti, peneliti melakukan studi pendahuluan berupa observasi kepada siswa-siswi dan melakukan wawancara dengan kepala sekolah dan juga siswi dari SMA Islam Sabilal Muhtadin Banjarmasin. Dari hasil wawancara dari kepala sekolah sekolah SMA Sabilal Muhtadin Banjarmasin diperbolehkan membawa *handphone* ke sekolah namun saat jam pelajaran berlangsung ada beberapa guru yang meminta *handphone* untuk di kumpulkan ke depan dan ada juga yang tidak atau menyimpan

¹⁸Jamal J. Al-Menayes, "Dimensions of Social Media Addiction among University Students in Kuwait," *Psychology and Behavioral Sciences* 4, no. 1 (2015): 23, <https://doi.org/10.11648/j.pbs.20150401.14>.

sendiri. Adapun alasan diperbolehkan membawa *handphone* ke sekolah karena dalam sistem pembelajaran ada beberapa pelajaran yang menggunakan *handphone*. Di perbolehkan membawa *handphone* karena biasanya pembelajaran lebih banyak menggunakan *handphone* dan beberapa mata pelajaran saat kelas mau berakhir ada beberapa guru yang memberikan *quizz* untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa-siswi dari pembelajaran yang sudah diberikan.¹⁹

Peneliti juga melakukan wawancara kepada siswa SMA Islam Sabilal Muhtadin Banjarmasin. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan yang berkaitan dengan fenomena FoMO yaitu, subjek S ketika mengetahui ada informasi terbaru atau trend terbaru ia akan langsung mencari tahu informasi tersebut dengan cara bertanya dengan teman atau mencari tahu lewat media sosial. Ketika ia mengetahui informasi atau trend terbaru tersebut mengenai fashionnya, S sangat suka menyanyi ketika ada tren terbaru mengenai lagu maka ia akan cemas dan khawatir jika tidak bisa mengikuti trend terbaru yang ada, hal tersebut membuatnya menjadi gelisah dan bingung.²⁰

Berdasarkan hasil wawancara mengenai kecanduan media sosial, diketahui bahwa siswa tersebut menghabiskan waktu 3-4 jam mengisi waktu luang dengan menggunakan media sosial. Alasan ia menggunakan internet untuk mengetahui informasi atau berita terbaru dan membuat pengguna merasakan senang saat menggunakan. Manfaat dari bermain media sosial yaitu menambah wawasan dan

¹⁹KS, Wawancara Pribadi, 11 September, 2023, SMA Islam Sabilal Muhtadin Banjarmasin.

²⁰S, Wawancara Pribadi, 26 Maret, 2023, SMA Islam Sabilal Muhtadin Banjarmasin.

mengetahui informasi terbaru yang ada. Namun jika tidak mengetahui informasi terbaru yang ada, maka cenderung akan merasa khawatir dan cemas.²¹

Al-Qur'an ada banyak menyebutkan ayat mengenai perasaan takut, cemas, atau khawatir. Salah satu ayat Al-Qur'an yang membahas mengenai perasaan takut, cemas, dan khawatir tersebut yaitu:

وَلَنبَلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

*“Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad) kabar gembira kepada orang-orang sabar” (Q.S. Al-Baqarah/:155).*²²

Menurut Quraish Shihab dalam tafsir Al-Misbah, penurunan ayat ini dianggap sebagai suatu anugerah bagi manusia. Ini karena dengan mengetahui informasi yang Allah sampaikan tentang ujian dalam bentuk rasa takut terhadap hal-hal duniawi, manusia diharapkan dapat mempersiapkan diri untuk menghindari hal-hal yang dapat menyebabkan mereka merasa cemas atau takut. Dalam penafsiran Al-Misbah, dijelaskan bahwa ayat ini memberikan petunjuk kepada manusia yang akan dihadapkan pada sedikit ujian dalam bentuk rasa takut atau kegelisahan terhadap berbagai hal di dunia seperti kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan hasil-hasil bumi.²³

Oleh karena itu, sangatlah diperlukan bagi tiap remaja khususnya pelajar agar memiliki kontrol diri dan dapat memanfaatkan perkembangan kemajuan teknologi secara lebih bijaksana, terutama dalam menggunakan media sosial

²¹S, Wawancara Pribadi, 26 Maret, 2023, SMA Islam Sabilal Muhtadin Banjarmasin.

²²Qur'an Kemenag, “Surah Al-Baqarah,” *Website Qur'an Kemenag*, 2024, p. 23.

²³M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, 5 ed. (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 344-346.

(TikTok). Sebagaimana telah dipaparkan sebelumnya, penyebab kecanduan media sosial salah satunya disebabkan dari fenomena FoMO, yang diakibatkan oleh faktor ketidakmampuan individu dalam mengatasi kurang pemahannya menerima informasi terkini yang ada di media sosial. Oleh karena itu, peneliti terdorong untuk meneliti lebih lanjut hubungan antara FoMO dengan kecanduan media sosial (TikTok) pada remaja di SMA Islam Sabilal Muhtadin Banjarmasin.

B. Rumusan Masalah

Berlandaskan latar belakang yang sudah dipaparkan, adapun rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Seberapa besar tingkat FoMO pada remaja di SMA Islam Sabilal Muhtadin Banjarmasin?
2. Seberapa besar tingkat kecanduan media sosial (TikTok) pada remaja di SMA Islam Sabilal Muhtadin Banjarmasin?
3. Apakah terdapat hubungan antara FoMO dengan kecanduan media sosial (TikTok) pada remaja di SMA Islam Sabilal Muhtadin Banjarmasin?

C. Tujuan Penelitian

Bedasarkan rumusan masalah diatas, tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat FoMO pada remaja di SMA Islam Sabilal Muhtadin Banjarmasin.
2. Mengetahui tingkat kecanduan media sosial (TikTok) pada remaja di SMA Islam Sabilal Muhtadin Banjarmasin.

3. Mengetahui hubungan *Fear of missing out* (FoMO) dengan kecanduan media sosial (Tiktok) pada remaja di SMA Islam Sabilal Muhtadin Banjarmasin.

D. Signifikansi Penelitian

Melalui kegiatan penelitian ini diharap dapat memberi manfaat secara teoriti dan secara praktis, bagi jurusan psikologi dan bagi peneliti selanjutnya, adapun harapan sebagai berikut:

1. Manfaat secara Teoritis

Penelitian ini diharap dapat memberi sumbangsih pada pengetahuan baru, menambah *insight*, dan mengembangkan ilmu pengetahuan di bidang psikologi, terutama di ranah psikologi klinis, yang berfokus pada FoMO dan kecanduan media sosial.

2. Manfaat secara Praktis

- a. Bagi remaja, penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan penting dalam menggunakan media sosial secara bijak. Diharapkan dapat mengurangi munculnya kecemasan dan menghindarkan remaja dari kecanduan media sosial.
- b. Bagi Jurusan Psikologi, penelitian ini dapat memberi manfaat dan kontribusi yang signifikan terhadap pemahaman dan upaya ilmiah untuk mengetahui variabel FoMO dan kecanduan media sosial.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan bahwa penelitian ini dapat menjadi referensi yang berharga untuk melakukan penelitian yang

serupa di masa mendatang. Peneliti juga mengharapkan agar penelitian berikutnya dapat mempertimbangkan dan megembangkan penelitian ini, bisa dari segi variabel, metode, maupun subjek yang akan di teliti selanjutnya.

E. Definisi Operasional

1. Fear of missing out (FoMO)

Menurut Przyblyski, dkk. FoMO adalah kecemasan, kekhawatiran yang dialami seseorang ketika mereka melihat atau mengecek media sosial dan melihat aktivitas yang menyenangkan yang dilakukan teman atau orang lain, oleh sebab itu mereka memiliki keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain di media sosial. Orang yang menderita FoMO cenderung memiliki dorongan yang kuat untuk mengetahui apa yang orang lain lakukan di media sosial atau di dunia maya. Ketika seseorang takut ketinggalan sesuatu, mereka cenderung akan mengalami kekhawatiran, ketegangan, dan depresi jika tidak dapat mengetahui apa yang sedang dilakukan orang lain. Adapun aspek FoMO yaitu kebutuhan psikologis *relatdness* dan kebutuhan psikologis *self* atau diri sendiri yang tidak terpenuhi.²⁴

Penelitian ini mengacu kepada teori dan aspek FoMO oleh Przyblyski, dkk. Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan, definisi operasional dari FoMO adalah perasaan takut dan cemas jika tidak bisa terus terhubung dengan orang lain serta selalu ingin mengetahui apa yang orang lain lakukan.

²⁴Przyblyski and others, 'Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of missing out', 21.

2. Kecanduan Media Sosial

Al-Menayes mengemukakan mengenai kecanduan media sosial yaitu, pengguna menggunakan media sosial secara berlebihan dapat signifikan memengaruhi sudut pandang psikologis seseorang yang menyebabkan masalah dalam perilaku. Kecanduan media sosial dapat menghasilkan dampak negatif yang meluas, seperti mengabaikan tanggung jawab sehari-hari dan berperilaku online yang tidak sehat. Adapun aspek kecanduan media sosial diantaranya, konsekuensi sosial (*social consequences*), pengalihan waktu (*time displacement*), dan perasaan kompulsif (*compulsive feelings*).²⁵

Penelitian ini mengacu kepada teori dan aspek kecanduan media sosial oleh Al-Manayes. Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan, definisi operasional dari kecanduan media sosial adalah memiliki keinginan untuk terus mengetahui segera mengenai informasi yang terbaru di media sosial. Kecanduan media sosial juga dapat mengganggu kesehatan psikologis pada individu.

F. Penelitian Terdahulu

1. Penelitian yang dilakukan Putri Syawalli pada tahun 2023, dengan judul “Hubungan Harga Diri dengan FoMO pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh” penelitian menggunakan pendekatan korelasional dengan metode kuantitatif. Teknik *stratified cluster sampling* digunakan untuk menentukan jumlah sampel penelitian, didapat sebanyak 342 mahasiswa yang masuk sebagai sampel

²⁵Jamal J. Al-Menayes, “Dimensions of Social Media Addiction among University Students in Kuwait,” *Psychology and Behavioral Sciences* 4, no. 1 (2015): 24, <https://doi.org/10.11648/j.pbs.20150401.14>.

penelitian. Pengumpulan data dilakukan dengan skala Likert. Hasil menunjukkan terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara harga diri dengan FoMO pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh.²⁶ Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti yaitu terletak pada variabel yang sama, yaitu FoMO. Adapun yang membedakan adalah penelitian ini memiliki responden yang berbeda dan memiliki variabel dependen yang berbeda. Pada penelitian ini meneliti remaja di SMA Islam Sabilal Muhtadin Banjarmasin sebagai responden dan memiliki variabel dependen yang berbeda.

2. Penelitian yang dilakukan Judithya Anggita Savitri pada tahun 2019, dengan judul “FoMO dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial pada Masa Dewasa Madya” penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional dengan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian tersebut dilakukan di provinsi Yogyakarta dan penyebaran angket. Sampel penelitian berjumlah 400 orang yang diambil dengan metode accidental sampling. Hasil menunjukkan adanya hubungan negatif antara FoMO dengan *psychological well-being* pada pengguna media sosial tahap *emerging adulthood* di DIY. Adapun persamaan penelitian ini dengan penelitian yang hendak dilakukan adalah pada variabel FoMO dan metode pendekatan yang digunakan.²⁷

²⁶Putri Syawalli, ‘Hubungan Self Esteem Dengan Fear of missing out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh’ (Universitas Islam NegeriArRaniryBandaAceh,2023)<[https://repository.arraniry.ac.id/id/eprint/31899/0Ahttps://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/31899/1/Putri Syawalli%2C 170901169%2C FPSI%2C PSI.pdf](https://repository.arraniry.ac.id/id/eprint/31899/0Ahttps://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/31899/1/Putri%20Syawalli%20170901169%20FPSI%20PSI.pdf)>, 11-13.

²⁷Judithya Anggita Savitri and Jurusan Psikologi, ‘Acta Psychologia Fear of missing out Dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial Di Usia Emerging Adulthood’, *Acta Psychologia*, 1.1 (2019), 87–96 <<http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>>.

Perbedaannya terletak pada metode yang akan digunakan dan subjek penelitian. Pada penelitian saya yang akan dilakukan menggunakan metode korelasional dan subjek penelitiannya adalah remaja yang bersekolah di SMA Islam Sabilal Muhtadin Banjarmasin.

3. Jurnal berjudul “Fenomena Kecanduan Media Sosial FoMO Pada Remaja Kota Banda Aceh” oleh Mainidar Sachiyati, Deni Yanuar, dan Uswatun Nisa pada tahun 2023 menggunakan jenis penelitian kualitatif dan melibatkan 5 informan. Teknik analisis data meliputi pengumpulan data wawancara, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan mental remaja. Rasa cemas dan stres yang dipicu oleh rasa takut ketinggalan informasi atau interaksi di media sosial dapat mengganggu keseimbangan emosional remaja. FoMO juga membuat seseorang menjadi rendah diri, merasa tidak diakui, dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Pada penelitian ini menggunakan aspek psikologi dasar yaitu *autonomy*, *relatedness*, dan *competence* yang mempunyai peranan penting dalam penggunaan media sosial pada remaja.²⁸ Kesamaan penelitian ini dan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama menggunakan variabel kecanduan media sosial dan FoMO. Sedangkan perbedaannya terdapat pada metode yang akan digunakan yaitu penelitian saya akan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional dan juga pada responden penelitian.

²⁸Sachiyati, Yanuar, dan Nisa, “Fenomena Kecanduan Media Sosial (Fomo) Pada Remaja Kota Banda Aceh.” 2-8.

4. Jurnal yang berjudul “Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada Remaja: Apakah Ada Peran FoMO?” oleh Trianti Agustina Lay, dkk pada tahun 2022 yang menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi. Dari hasil penelitian ditemukan adanya korelasi positif antara FoMO dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja. Hasil uji korelasi menggunakan *Spearman Rho* menghasilkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,671 dengan tingkat signifikansi 0,000 ($<0,05$).²⁹ Kesamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti adalah sama-sama menggunakan metode kuantitatif dengan teknik korelasional dan variabel FoMO. Adapun perbedaannya terletak pada subjek penelitian, penelitian ini menggunakan subjek remaja SMP, sementara penelitian yang akan dilakukan akan menggunakan subjek remaja SMA Islam Sabilal Muhtadin Banjarmasin.
5. Skripsi yang berjudul “Hubungan antara Kesepian dengan Kecanduan Media Sosial pada Siswa SMAN 1” oleh Mutiara Pidie pada tahun 2022. Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan metode korelasi. Berdasarkan penelitian tersebut, didapatkan hasil koefisien korelasi (r) sebesar 0,345 dengan $p = 00,00$ yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kesepian dengan kecanduan media sosial pada siswa SMAN 1 Mutiara Pidie.³⁰ Kesamaan pada penelitian ini

²⁹Trianti Agustina Lay and others, ‘Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja: Adakah Peran Fear of missing out?’, *INNER: Journal of Psychological Research*, 2.4 (2023), 605–615.

³⁰Mutiara Pidie, “Hubungan Kesepian Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Siswa SMAN 1” (Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2022), 5-10.

dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama sama menggunakan variabel kecanduan media sosial dan juga pada metode yang digunakan. Adapun perbedaan penelitian ini dan penelitian yang akan dilakukan adalah pada responden penelitian, yaitu pada penelitian yang akan dilakukan pada remaja SMA Islam Sabilal Muhtadin dan juga pada penelitian ini membahas mengenai perspektif Islam.

F. Hipotesis Penelitian

1. Hipotesis alternatif (H_a): Terdapat hubungan antara *Fear of missing out* (FoMO) dengan kecanduan media sosial (TikTok) pada remaja di SMA Islam Sabilal Muhtadin Banjarmasin.
2. Hipotesis nol (H_0): Tidak terdapat hubungan antara *Fear of missing out* (FoMO) dengan kecanduan media (TikTok) pada remaja di SMA Islam Sabilal Muhtadin Banjarmasin.

G. Sistematika Penelitian

Pada penelitian ini akan memaparkan sistematika penulisan dari bab 1 sampai bab 5, yaitu sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan, berisikan berbagai elemen penting, menjelaskan latar belakang dari permasalahan, menjelaskan bagaimana hubungan dari fenomena FoMO dan kecanduan media sosial (TikTok) pada remaja di SMA Islam Sabilal Muhtadin Banjarmasin. Kemudian di dalam bab ini juga menjelaskan tentang rumusan masalah yang akan diteliti, tujuan dari penelitian, serta signifikansi penelitian yang menjelaskan pentingnya penelitian ini dilakukan, definisi

operasional, penelitian terdahulu, hipotesis penelitian, serta sistematika pembahasan.

BAB II Kajian teori dan Kerangka pikiran, mencakup berbagai pendapat ahli mengenai variabel yang akan diteliti, yaitu definisi FoMO, aspek-aspek dari FoMO, faktor-faktor yang mempengaruhi, dan FoMO dalam pandangan islam. Selain itu, dibahas juga mengenai definisi kecanduan media sosial, aspek-aspek dari media sosial, faktor-faktor yang mengaruhi kecanduan media sosial, serta pandangan islam mengenai kecanduan media sosial.

BAB III Metode penelitian, membahas mengenai beberapa aspek penting seperti metode dan jenis penelitian, tempat penelitian, subjek dan objek penelitian, populasi dan sampel, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, instrument penelitian, serta teknik pengolahan data dan analisis data.

BAB IV Hasil Penelitian dan pembahasan, mencakup mengenai Gambaran umum dari tempat penelitian, hasil uji coba instrumen, hasil analisis dan interpretasi data, serta pembahasan dan aspek-aspek lain yang terkait dengan penelitian.

BAB V Penutup, berisikan mengenai kesimpulan dan rekomendasi terkait dari hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu mengenai hubungan antara FoMO dengan kecanduan media sosial (TikTok) pada remaja di SMA Islam Sabilal Muhtadin Banjarmasin. Disertai juga dengan rekomendasi penelitian untuk peneliti selanjutnya.