

**GAMBARAN DAMPAK *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)
PADA KESEHATAN MENTAL GENERASI Z PENGGUNA TIK
TOK DI SMA PLUS DARUL HIKMAH JEMBER**

SKRIPSI

diajukan kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar sarjana Psikologi (S.Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER
Oleh

**SITI MAISAROH
204103050001**

**FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
DESEMBER 2024**

**GAMBARAN DAMPAK *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA
KESEHATAN MENTAL GENERASI Z PENGGUNA TIK TOK DI SMA
PLUS DARUL HIKMAH JEMBER**

SKRIPSI

diajukan kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar sarjana Psikologi (S.Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam



Oleh :

SITI MAISAROH
204103050001

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Disetujui Pembimbing:



Anugrah Sulistivowati, M.Psi., Psikolog
NIP.199009152023212052

GAMBARAN DAMPAK *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA KESEHATAN MENTAL GENERASI Z PENGGUNA TIK TOK DI SMA PLUS DARUL HIKMAH JEMBER

SKRIPSI

telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana Psikologi (S.Psi)

Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam

Hari : Selasa

Tanggal : 24 Desember 2024

Tim Penguji


Ketua


Sekretaris

Arrumaisha Fitri, M.Psi.
NIP.198712232019032005

Nurin Amalia Hamid, M.Psi.T
NIP.198802172020121004

Anggota:

1. Dr. Muhammad Muhib Alwi, MA. 

2. Anugrah Sulistiyowati, S.Psi, M.Psi. 

Menyetujui,

Dekan Fakultas Dakwah



Dr. Fawaizul Umam, M.Ag.
NIP.197302272000031001

MOTTO

لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ

فَخُورٍ ﴿٢٣﴾

Artinya: “(Yang demikian itu kami tetapkan) agar kamu tidak bersedih terhadap apa yang luput dari kamu dan tidak pula terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri.” (QS Al-Hadid :23)*



* Kementerian Agama Republik Indonesia , Al Qur'an dan Terjemahannya (QS. Al – Al-Hadid :23)

PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur yang mendalam, telah diselesaikannya skripsi atau tugas akhir ini saya mempersembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, kepada Almarhum bapak Muhammad Haris cinta pertama yang belum sempat saya bahagiakan, engkau akan selalu menjadi motivasi dan panutan untuk saya. Pintu surga saya, ibu Sitti Aminah terima kasih atas doa, ridho, semangat, nasihat serta kasih sayang ibu anak perempuan ini bisa berhasil menyelesaikan pendidikannya dan mampu bertahan dari segala rintangan.
2. Kedua kakak saya, Fathur Rohman dan Muhammad Ludfi Mubarak terima kasih atas segala doa, nasihat dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini, dan terima kasih telah menjadi pengganti sosok bapak untuk adik perempuan satu-satunya ini.
3. Sahabat saya, Dwi Chofifatul Ulum yang telah menemani saya dari masa putih abu-abu hingga saat ini di bangku perkuliahan, terima kasih atas dukungan dan semangat serta menjadi pendengar yang baik bagi saya selama proses penyusunan skripsi.
4. Karimah dan Trya, sepupu saya yang selalu memberikan dukungan dan semangat dalam setiap proses pengerjaan skripsi ini.
5. Terima kasih kepada teman-teman saya Denisa, Eagy, Fiqril, Ferdi, Karinda, Meli, Citra dan Fani yang telah membantu dan peduli untuk memberikan semangat hingga skripsi ini selesai.

KATA PENGANTAR

Segenap puji syukur penulis sampaikan kepada Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Gambaran Dampak *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada Kesehatan Mental Generasi Z Pengguna Tik Tok di SMA Plus Darul Hikmah Jember**” yang merupakan salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program sarjana. Sholawat serta salam tetap terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Sangat disadari oleh penulis, bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, namun penulis berharap skripsi ini dapat memberikan masukan. Penulis menyampaikan terima-kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Hepni, S.Ag.,M.M.,CPEM. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
2. Bapak Dr. Fawaizul Umam, M.Ag. Selaku Dekan Fakultas Dakwah yang telah membimbing kami dalam proses perkuliahan.
3. Ibu Arrumaisha Fitri, S.Psi., Psikolog. Selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri KH.Achmad Siddiq Jember.
4. Ibu Anugrah Sulistiyowati,M.Psi. Psikolog. selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, motivasi dan ilmu kepada penulis sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Bapak dan Ibu Dosen serta staf Karyawan Fakultas Dakwah yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama perkuliahan.
6. Bapak Syarif Hidayatuallah,M.Pd. selaku Kepala Sekolah SMA Plus Darul Hikmah yang telah memberiksn izin kepada penulis untuk melakukan

penelitian di lembaga tersebut, dan seluruh dewan guru yang telah bersedia untuk membantu dan mendampingi selama proses penelitian.

7. Kedua orang tua saya dan teman-teman seperjuangan yang telah membantu dan mendukung penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah memberikan semangat dan membantu penulis sehingga skripsi ini dapat di selesaikan.



Jember, 28 November 2024

Penulis

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

ABSTRAK

Siti Maisaroh, 2024: Gambaran Dampak *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada Kesehatan Mental Generasi Z Pengguna Tik Tok di SMA Plus Darul Hikmah Jember.

Kata Kunci: Dampak FOMO, Kesehatan Mental, Generasi Z Pengguna Tik TOK.

Media sosial Tik Tok saat ini populer di kalangan generasi Z, fitur Tik Tok yang menarik membuat betah generasi Z untuk mengakses media sosial ini. Penggunaan media sosial Tik Tok yang berlebihan akan menimbulkan rasa cemas karena takut ketinggalan sebuah *trend* (FOMO). Fenomena FOMO kondisi generasi Z takut ketinggalan informasi dan *trend*, hal ini mengharuskan generasi Z selalu *update* di media sosial Tik Tok. FOMO dapat menimbulkan perasaan cemas dan kegelisahan yang berdampak pada Kesehatan mental.

Fokus penelitian ini yaitu (1) Bagaimana gambaran FOMO pada generasi Z pengguna Tik Tok di SMA Plus Darul Hikmah Jember? (2) Apa faktor-faktor yang mempengaruhi FOMO pada generasi Z pengguna Tik Tok di SMA Plus Darul Hikmah Jember? (3) Bagaimana dampak FOMO pada kesehatan mental generasi Z pengguna Tik Tok di SMA Plus Darul Hikmah Jember?.

Tujuan dalam penelitian ini ialah: (1) Untuk mengetahui gambaran FOMO pada generasi Z pengguna Tik Tok di SMA Plus Darul Hikmah Jember (2) Untuk mengetahui faktor-faktor FOMO pada generasi Z pengguna Tik Tok Darul Hikmah Jember (3) Untuk mengetahui dampak FOMO pada Kesehatan mental generasi Z pengguna Tik Tok di SMA Darul Hikmah Jember.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yakni metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif dalam analisisnya menggunakan triangulasi sumber. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi yang berlokasi di SMA Plus Darul Hikmah Jember. Pada penelitian ini peneliti melakukan wawancara kepada siswa SMA Plus Darul Hikmah Jember. Kemudian teknik analisis data yang digunakan yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan Kesimpulan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, hasil penelitian sebagai berikut: (1) Takut akan kehilangan momen (FOMO) pada generasi Z pengguna Tik Tok di SMA Plus Darul Hikmah Jember muncul karena kebutuhan akan psikologis *relatedness* dan kebutuhan akan psikologis *self* tidak terpenuhi. Seseorang mengalami FOMO karena adanya kebiasaan untuk melihat konten orang lain di media sosial Tik Tok sehingga muncul rasa ingin mengikuti dan ingin terhubung dalam berbagai kegiatan di media sosial Tik Tok, hal ini sejalan dengan teori modelling albert bandura. (2) Faktor-faktor FOMO pada generasi Z pengguna Tik Tok di SMA Plus Darul Hikmah yaitu media sosial dan teman sebaya. (3) Dampak kesehatan mental FOMO pada generasi pengguna Tik Tok di SMA Plus Darul Hikmah Jember yaitu menimbulkan rasa cemas atau gelisah, mudah mengalami perubahan *mood*, seperti rasa kecewa dan marah, mengalami kesulitan tidur dan mudah lelah, hubungan dengan orang di sekitar kurang baik, dapat menimbulkan perilaku negatif seperti berbohong dan sering melanggar peraturan.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Konteks Penelitian	1
B. Fokus Penelitian.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian	10
E. Definisi Istilah.....	10
F. Sistematika Pembahasan.....	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA	14
A. Penelitian Terdahulu	14
B. Kajian Teori	21
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian.....	35
B. Lokasi Penelitian.....	36

C. Subjek Penelitian.....	36
D. Teknik Pengumpula Data.....	37
E. Analisis Data.....	39
F. Keabsahan Data.....	40
G. Tahap-Tahap Penelitian	41
BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS DATA.....	43
A. Gambaran Obyek Penelitian	43
B. Penyajian Data Dan Analisis.....	47
C. Pembahasan Temuan.....	57
BAB V PENUTUP.....	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1.....	20
----------------	----



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 48



BAB I

PENDAHULUAN

A. Koteks Penelitian

Seiring berkembangnya zaman seperti saat ini penggunaan media sosial dapat mempermudah untuk mengetahui berbagai aktivitas yang dilakukan oleh orang lain, media sosial sudah menjadi bagian dalam kehidupan masyarakat, adanya media sosial dapat mempermudah penggunaannya dalam berinteraksi dengan orang lain dari berbagai daerah secara virtual, salah satu media sosial yang banyak digunakan oleh masyarakat yaitu media sosial Tik Tok. Media sosial Tik Tok ini memiliki berbagai fitur yang disediakan untuk menarik perhatian pengguna, selain dapat berinteraksi dengan pengguna Tik Tok lainnya, pengguna dapat berkreasi sesuai dengan keterampilannya masing-masing seperti membuat video konten yang paling menarik dengan diiringi musik, filter dan fitur lainnya, pengguna juga dapat melihat konten-konten orang lain, memberikan komentar pada konten orang lain, melakukan live streaming, dapat melihat berita terbaru, bahkan Tik Tok juga kerap digunakan sebagai tempat promosi dan jual beli secara online. Selain itu, *For Your Page* (FYP) di Tik Tok memberikan keunikan untuk setiap pengguna karena Tik Tok menyesuaikan konten dengan minat dan prefensi ketika mendaftar, dan video yang sering ditonton juga akan sering muncul di Fyp.¹

¹ Wildah Muhsanah Muzhar, “ Studi Identifikasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Fear Of Missing Out (FOMO) pada Pemain Tik Tok di SMK Swasta Sahata Pematangsiantar” (Skripsi, Universitas Medan Area Medan,2024),77.

Popularitas Tik Tok semakin meningkat, Massie mengungkapkan pada tahun 2020 lebih dari 800 juta pengguna aktif di berbagai negara. Januari 2023 data dari We Are Social menunjukkan Indonesia memiliki pengguna Tik Tok lebih dari 109,90 juta, yang menjadikan negara kedua terbesar dalam penggunaan Tik Tok di seluruh dunia.² Media sosial Tik Tok ini pada saat ini yang paling populer digunakan di berbagai kalangan salah satunya Generasi Z. Stilman mengatakan generasi Z sebagai *native digital* yaitu generasi yang lahir pada zaman dimana tidak ada batas antara dunia nyata dan dunia maya, jika dibandingkan dengan 10 atau 20 tahun lalu pada era generasi Z komunikasi jauh lebih mudah, generasi Z dapat online di media sosial seperti Tik Tok dalam waktu yang lama.³ Mereka beranggapan mengakses Tik Tok dapat menghilangkan stress dan menghilangkan rasa bosan, bahkan mereka dapat merasa gelisah dan tidak tenang ketika tidak mengakses media sosial Tik Tok, hal tersebut di akibatkan oleh generasi Z yang sibuk untuk membagikan postingan, dan komentar di Tik Tok walaupun berada di situasi lingkungan yang tidak memungkinkan melakukan hal tersebut.⁴

Penggunaan media sosial memang memiliki dampak yang positif untuk penggunaannya karena media sosial dapat memberikan kemudahan untuk berkomunikasi dan mendapatkan informasi dengan cepat. Selain itu konten

² Wildah Muhsanah Muzhar, “ Studi Identifikasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Fear Of Missing Out (FOMO) pada Pemain Tik Tok di SMK Swasta Sahata Pematangsiantar” (Skripsi, Universitas Medan Area Medan,2024),77.

³ Andi Cahyani, “Gambaran Fenomena Fear Of Missing Out (FOMO) pada Generasi Z di Kalangan Mahasiswa,” *Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widiya Mandala Surabaya*,no.2(Juli2021),147.<http://portal.widyamandala.ac.id/jurnal/index.php/warta/article/view/1039>.

⁴Wildah Muhsanah Muzhar, “ Studi Identifikasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Fear Of Missing Out (FOMO) pada Pemain Tik Tok di SMK Swasta Sahata Pematangsiantar” (Skripsi, Universitas Medan Area Medan,2024),77.

menarik di media sosial dapat menghibur penggunanya, dan pengguna dapat mengakses kapan pun dan dimana saja. Namun jika penggunaan media sosial berlebihan akan menimbulkan dampak negatif yaitu individu akan mengalami ketakutan ketika melihat momen berharga dari orang lain dan dirinya tidak terlibat didalamnya sehingga merasa orang lain memiliki pengalaman yang lebih menyenangkan atau lebih baik dari dirinya. Hal tersebut merupakan ketakutan yang muncul dari dalam diri pengguna yang mulai disebut dengan takut akan kehilangan momen berharga dengan individu atau komunitas lainnya atau yang dikenal dengan sebutan FOMO.⁵ Przybylski, Murayamana, Dehaan & Gladwell mengungkapkan bahwa FOMO ditandai oleh keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan oleh individu lain, agar tidak ketinggalan. Ketakutan ketinggalan momen dikaitkan dengan kepuasan hidup yang lebih rendah dan suasana hati yang lebih rendah. Selain itu FOMO juga berkaitan dengan keterlibatan media sosial, yang dimana semakin individu menggunakan media sosial maka semakin besar kemungkinan individu mengalami takut akan ketinggalan momen.⁶

FOMO dapat menimbulkan perasaan tertekan dan cemas, sehingga mengganggu kesehatan mental dan kesejahteraan seseorang. Rasa takut dan kecemasan yang disebabkan oleh perasaan takut ketinggalan momen dapat mempengaruhi tingkat stress, depresi dan ketidakpuasan. Alwisol mengatakan

⁵ Thabitha Marsya, Brigitta Angie Petrawati, dan Penny Handayani, " Hubungan *Fear Of Missing Out* dengan *Subjective Well-Being* Pengguna Media Sosial Dewasa Awal," *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, Vol.10, No. 2 (Juni 2022), 334. <https://online-journal.unja.ac.id/kedokteran/article/view/19248>

⁶ Mainidar Sachiyati, Deni Yanuar, dan Uswatun Nisa, " Fenomena Kecanduan Media Sosial (FOMO) pada Remaja Kota Banda Aceh," *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP USK*, Vol.8, No.4 (November 2023), 18. <https://jim.usk.ac.id/FISIP/article/view/28040/12962>

bahwa FOMO merupakan rasa takut yang muncul secara psikologis pada kebutuhan ingin selalu terkoneksi namun tidak dapat terpenuhi, sehingga ditandai dengan rasa cemas yang dilewatkan ketika tidak dapat mengakses media sosial dari segi waktu, uang dan lainnya yang tidak dapat terkoneksi dengan internet.⁷

Generasi Z khususnya remaja yang masih menduduki SMA masih dalam masa pencarian jati diri, memiliki ketertarikan di dunia sosial yang lebih luas, banyak remaja yang aktif di media sosial Tik Tok untuk mengunggah dan mengikuti *trend* yang sedang terjadi di media sosial. Hal tersebut dilakukan karena tidak ingin ketinggalan *trend*, remaja cenderung mengunggah konten di Tik Tok agar tetap *up to date* dan tidak ketinggalan zaman. Generasi Z yang mengalami FOMO akan merasa cemas ketika ketinggalan dari kegiatan yang terjadi di media sosial Tik Tok, selain itu FOMO dapat memicu ketidakpuasan dan rendah diri. Mereka mungkin merasa kurang sukses ketika membandingkan dirinya dengan orang lain yang terlihat lebih aktif atau memiliki kehidupan sosial yang lebih menyenangkan di media sosial.⁸

Fenomena FOMO banyak terjadi pada remaja generasi Z, dimana remaja gen Z ini didukung oleh revolusi industri yang telah berpindah ke 5.0 sangat akrab dengan teknologi (*digital native & tech savy*). Pada

⁷ Mainidar Sachiyati, Deni Yanuar, dan Uswatun Nisa, “ Fenomena Kecanduan Media Sosial (FOMO) pada Remaja Kota Banda Aceh,”*Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP USK*, Vol.8, No.4 (November 2023), 18. <https://jim.usk.ac.id/FISIP/article/view/28040/12962>

⁸ Mainidar Sachiyati, Deni Yanuar, dan Uswatun Nisa, “ Fenomena Kecanduan Media Sosial (FOMO) pada Remaja Kota Banda Aceh,”*Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP USK*, Vol.8 No.4 (November 2023), 18. <https://jim.usk.ac.id/FISIP/article/view/28040/12962>

kehidupannya remaja gen Z tidak hanya harus menjalani kehidupan realita secara langsung tetapi juga menjalani kehidupan dunia maya. Semua yang sedang terjadi dalam dunia maya akan berpengaruh pada kehidupan dunia nyata. Sehingga remaja gen Z disebut generasi yang memuja teknologi karena remaja gen Z memiliki karakter takut akan ketinggalan teknologi yang menyebabkan mereka ingin terus mengikuti perkembangan teknologi. FOMO menjadi masalah besar bagi remaja gen Z, ditambah adanya fakta diantara remaja terdapat penurunan interaksi sosial dengan teman sebayanya. Fakta bahwa pada masa perkembangan, menurut Erikson remaja mencapai tahap kelima (*Identity VS Role Confusion*), dengan karakteristik salah satunya yaitu memilih satu identitas bagaimana ketika individu di masa dewasa. Jika fase ini gagal akan berujung pada krisis identitas yang menyebabkan kesulitan dalam mempelajari informasi dan persepsi dirinya dalam menilai *self*. FOMO menyebabkan seseorang menjadi kecanduan dalam media sosial dan menjadi fokus pada sesuatu di tempat lain namun tidak fokus dengan apa yang ada di sekelilingnya⁹. Seperti yang terjadi di SMA Plus Darul Hikmah Algazalie, SMA ini berdiri di lingkungan pesantren, seperti pesantren pada umumnya adanya peraturan di dalam pesantren maupun sekolah yang melarang siswa untuk tidak menggunakan HP, hanya diperbolehkan di waktu tertentu. Beberapa siswa di sekolah SMA Plus Darul Hikmah tidak semua tinggal di pesantren, dimana ada beberapa siswa yang hanya menempuh sekolah formal saja sehingga masih bisa mengakses media sosial di luar sekolah.

⁹ Sandra Handayani, dkk. “*Dinamika Perkembangan Remaja: Problem dan Solusinya*,” (Jakarta:Kencana Prenadamedia 2020),346.

Beberapa siswa SMA merasa mengalami ciri dari FOMO di media sosial Tik Tok, dimana mereka mengaku selalu ingin mengetahui *trend*, selalu mencari informasi yang sedang viral, ketika keinginan untuk mengikuti *trend* tidak terpenuhi siswa akan merasa gelisah dan *mood* mereka mudah berubah sehingga menyebabkan beberapa siswa melanggar peraturan dengan menggunakan *hanphone* untuk terus *update* di media sosial Tik Tok dan ingin mengikuti *trend*.¹⁰ Hal tersebut juga diungkapkan oleh salah satu guru di SMA Plus Darul Hikmah Jember yang menyampaikan bahwa siswa dilarang menggunakan *hanphone* waktu jam sekolah hanya diperbolehkan di waktu jam istirahat, namun pernyataan dari guru SMA Plus Darul Hikmah Jember ada beberapa siswa yang masih diam-diam melanggarnya.¹¹

Menurut guru siswa melanggar menggunakan *hanphone* karena mereka bosan dengan kegiatan di sekolah dan karena siswa ingin terus mengetahui informasi yang sedang *trend* di media sosial Tik Tok. Siswa juga mudah terpengaruh dengan *trend* dari media sosial misalnya model pakaian atau *make up*, *dance* dan lainnya. Sering kali siswa melanggar hanya untuk mengikuti *trend* di media sosial Tik Tok, seperti diam-diam menggunakan *hanphone* di waktu jam pelajaran untuk mengakses Tik Tok, siswa juga kurang fokus dalam mengikuti berbagai kegiatan di sekolah karena ingin cepat jam pelajaran selesai dan ingin kembali mengakses media sosial Tik Tok.¹² Perasaan cemas yang timbul kepada siswa ketika dirinya tidak dapat mengikuti *trend* yang dilakukan oleh orang lain, dimana siswa mengaku

¹⁰ NA, diwawancara oleh Penulis, Jember, 10 Juni 2024

¹¹ NV, diwawancara oleh Penulis, Jember, 10 Juni 2024

¹² NV, diwawancara oleh Penulis, Jember, 10 Juni 2024

sering merasa *insecure*, suka membandingkan kehidupannya dengan temannya dan muncul rasa iri hati ketika dirinya melihat teman sebayanya memposting kegiatan yang lebih menyenangkan namun dirinya tidak dapat mengikuti kegiatan tersebut, sehingga dirinya akan terus mencari informasi tentang apa yang dilakukan oleh temannya melalui media sosial Tik Tok. Selain itu muncul rasa khawatir kepada siswa jika tertinggal oleh suatu postingan terbaru orang lain, siswa juga menyatakan tidak dapat lepas dari *handphone*, mereka terus mengecek *handphone* nya dari bangun tidur hingga tidur kembali, kemudian siswa juga merasa sulit konsentrasi dalam kehidupan nyata lebih mementingkan sosial media karena khawatir akan tidak terlibat dalam sebuah aktivitas tertentu yang dilakukan oleh orang lain.¹³

Hasil penelitian yang dilakukan oleh beberapa peneliti baru-baru ini yang telah memverifikasi bahwa FOMO berdampak kuat pada rasa takut ketinggalan, sejumlah penelitian telah menemukan hubungan antara kesehatan mental dan FOMO. Misalnya FOMO memiliki kolerasi yang positif dengan depresi dan kecemasan dan secara signifikan memprediksi stress. FOMO juga dapat menurunkan kesejahteraan dan kepuasan hidup. Secara keseluruhan, penelitian yang ada secara konsisten menunjukkan bahwa FOMO berdampak negatif terhadap kesehatan mental.¹⁴ Penelitian yang dilakukan Oleh Mainidar Sachiyyati, Deni Yanuar, dan Uswatun Nisa mengungkapkan bahwa FOMO memiliki dampak yang besar terhadap mental

¹³ SI, diwawancara oleh Penulis, Jember, 10 Juni 2024.

¹⁴ Xinyang Liu et al., "The Effect Of Fear Missing Out On Mental Health: Differences In Different Solitude Behaviors," *Journal BMC Psychology*, No.1 (Mei 2023), 1-41, <https://doi.org/10.1186%2Fs40359-023-01184-5>.

remaja. Rasa cemas dan stres yang dipicu oleh rasa takut ketinggalan informasi atau interaksi di media sosial dapat mengganggu keseimbangan emosional remaja. FOMO juga dapat memperburuk perasaan rendah diri, merasa tidak diakui, dan tidak puas dengan diri sendiri.¹⁵

Kemudian menurut menurut Bella, S., Raudhoh, S., & Annisa, FOMO memiliki dampak negatif seperti, overload informasi, kesehatan mental terganggu, banyaknya berita yang diterima bisa membuat terkendala, letih baik secara raga maupun mental, menjadi takut jika tidak mengenali perkembangan informasi meskipun tidak berhubungan langsung dengan hidupnya dan benci pada diri sendiri karena terbiasa memandang kehidupan orang lain dengan standar sosial sehingga ketika standar tersebut tidak terpenuhi akan menimbulkan perasaan rendah diri dan tidak berarti.¹⁶

Berdasarkan penjabaran dan teori di atas, peneliti bertujuan untuk meneliti, Analisis Dampak FOMO pada Kesehatan Mental Generasi Z Pengguna Tik Tok di SMA Plus Darul Hikmah Jember. Peneliti ingin mengetahui bagaimana dampak FOMO pada kesehatan mental serta bagaimana cara untuk mengatasi terjadinya FOMO. Dengan menggunakan subjek siswa SMA Plus Darul Hikmah Al-Ghazalie Jember yang mengalami FOMO dan pengguna aplikasi Tik Tok.

¹⁵ Mainidar Sachiyati, Deni Yanuar, dan Uswatun Nisa, “ Fenomena Kecanduan Media Sosial (FOMO) pada Remaja Kota Banda Aceh”, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP USK*, Vol. 8, No. 4 (November 2023), 18. <https://jim.usk.ac.id/FISIP/article/view/28040/12962>

¹⁶ Taswiyah, “Mengantisipasi Gejala *Fear Of Missing Out* (FOMO) Terhadap Dampak Social Global 4.0 dan 5.0 Melalui *Subjective Well-Being* dan *Joy Of Missing Out* (JOMO),” *Jurnal Pendidikan Karakter*, Vol.8, No.1 (Juni 2022), 119. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JAWARA/index>

Berdasarkan uraian di atas peneliti, menganggap penting untuk meneliti lebih lanjut dengan mengangkat judul “Gambaran Dampak *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada Kesehatan Mental Generasi Z Pengguna Tik Tok di SMA Plus Darul Hikmah Jember” Peneliti diharapkan dapat menjadi wadah untuk mengetahui bagaimana dampak FOMO pada kesehatan mental dan faktor-faktor FOMO sehingga siswa dapat membatasi penggunaan media Tik Tok yang menimbulkan FOMO serta berdampak pada kesehatan mental.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan konteks penelitian di atas maka peneliti memfokuskan penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran FOMO pada generasi pengguna Tik Tok di SMA Plus Darul Hikmah Jember?
2. Apa faktor-faktor yang mempengaruhi FOMO pada generasi Z pengguna Tik Tok di SMA Plus Darul Hikmah Jember?
3. Bagaimana dampak FOMO pada kesehatan mental generasi Z pengguna Tik Tok di SMA Plus Darul Hikmah Jember?

C. Tujuan Penelitian

Dari berbagai penjelasan fokus penelitian maka tujuan yang ingin di capai dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran FOMO pada generasi Z pengguna Tik Tok di SMA Plus Darul Hikmah Jember.
2. Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi FOMO pada generasi Z pengguna Tik Tok di SMA Plus Darul Hikmah Jember.

3. Untuk mengetahui dampak FOMO pada kesehatan mental generasi Z pengguna Tik Tok di SMA Plus Darul hikmah Jember.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan yang lebih mendalam terutama pada mahasiswa Psikologi Klinis tentang FOMO dan dampaknya bagi kesehatan mental.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk dijadikan bahan referensi pada peneliti selanjutnya yang akan meneliti tentang dampak FOMO.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi siswa dapat menjadi informasi sehingga lebih membatasi dan mengontrol diri dalam menggunakan sosial media terutama Tik Tok.
- b. Bagi lembaga dapat memberikan informasi tentang dampak FOMO pada kesehatan mental.
- c. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi untuk mengembangkan penelitiannya terkait dampak FOMO pada kesehatan mental.

E. Definisi Istilah

1. *Fear Of Missing Out* (FOMO)

Dalam penelitian ini FOMO merupakan takut akan ketinggalan informasi atau pengalaman penting namun dirinya tidak terlibat didalamnya terutama dalam media sosial. Individu yang mengalami FOMO akan merasa gelisah dan cemas ketika dirinya tidak dapat mengikuti trend yang

sedang terjadi di media sosial sehingga dirinya akan terus menerus mencari tahu tentang informasi yang sedang viral dan ingin mengetahui apapun yang orang lain lakukan melalui media sosialnya.

2. Kesehatan mental

Kesehatan mental adalah seseorang yang memungkinkan untuk dapat mengatasi tekanan dalam hidup, sehat secara jasmani dan rohani, sehingga mampu mengatasi masalah-masalah dalam hidupnya dengan normal. Selain itu orang dapat dikatakan sehat secara mental ketika dirinya terhindar dari masalah-masalah gangguan mental, mampu menjalin hubungan yang positif dengan orang lain dan memiliki kesejahteraan batin yang tenang dan tentram.

3. Generasi Z pengguna Tik Tok

Generasi Z merupakan seseorang yang lahir pada zaman dimana tidak ada batas antara media sosial dan kehidupan nyata seperti saat ini semua dapat di akses di media sosial bahkan media sosial sudah dijadikan kebutuhan dalam kehidupan sehari-sehari. Media sosial misalnya Tik Tok yang memiliki berbagai fitur yang dapat menarik penggunanya, generasi Z ini menggunakan media sosial Tik Tok untuk mengikuti berbagai *trend* misalnya dance, tutorial make up, informasi terbaru mengenai artis yang sedang digemari, melihat konten orang lain dan sebagainya. Tik Tok menjadi tempat utama generasi Z untuk mendapatkan informasi, namun penggunaan Tik Tok yang berlebih akan memicu timbulnya rasa takut akan

tinggalan momen yaitu FOMO, dimana generasi Z merasa perlu untuk mengikuti *trend* apa saja agar tidak merasa tertinggal zaman.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dalam skripsi ini dikemas menjadi lima bagian yang peneliti uraikan sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan, dimana dalam bab ini membahas tentang konteks penelitian, fokus penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi istilah dan sistematika pembahasan.

Bab II Kajian Pustaka, pada bab ini dibahas mengenai kajian pustaka yang didalamnya terdapat dua sub bab yaitu penelitian terdahulu dan kajian teori. Penelitian terdahulu yang diambil merupakan penelitian yang relevan dan sejalan dengan penelitian yang sedang dilaksanakan untuk memperoleh perbandingan dalam penyusunan penelitian ini. Selain itu, kajian teori merupakan serangkaian konsep dan persepektif yang menjadi dasar dalam penelitian ini.

Bab III Metode Penelitian, pada bagian ini menguraikan tentang metode penelitian yang memuat pendekatan dan jenis penelitian, teknik pengumpulan data, keabsahan data dan tahap-tahap penelitian.

Bab IV Penyajian Data dan Analisis, dimana dalam bagian ini menguraikan tentang gambaran objek penelitian, penyajian data dan analisis, serta penjelasan mengenai temuan dalam penelitian ini.

Bab V Penutup, bagian ini merupakan bab terakhir dari penelitian ini yang berisi mengenai kesimpulan dan saran yang berkaitan dengan pokok

bahasan dari penelitian. Bagian akhir dalam penulisan penelitian ini meliputi daftar pustaka dan lampiran-lampiran.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Bagian ini peneliti mencantumkan berbagai hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan, setelah itu peneliti akan membuat rangkuman, baik penelitian yang telah dipublikasikan maupun yang belum dipublikasikan (skripsi, tesis, artikel jurnal ilmiah, disertasi, dan lainnya), dilakukannya langkah ini untuk melihat sejauh mana orisinalitas dan perbedaan penelitian yang akan dilakukan.¹⁷

1. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Utami Niki Kusiani, dkk. “*Perilaku Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Mahasiswa Pengguna TikTok*”. *Journal Of Social Science Research*, Bimbingan dan Konseling, Universitas Jambi.¹⁸

Fokus penelitian ini menyelidiki perilaku FOMO pada mahasiswa yang menggunakan Tik Tok, penelitian ini mengevaluasi dampak FOMO terhadap kebiasaan pengguna Tik Tok, kesejahteraan emosional, dan produktivitas akademik. Tujuannya untuk menganalisis bagaimana perilaku FOMO mempengaruhi mahasiswa dalam menggunakan aplikasi Tik Tok. Metode yang digunakan yaitu metode penelitian kualitatif dengan mengamati responden dan melakukan wawancara secara lebih lanjut untuk menggali informasi dari responden.

¹⁷ Tim Penyusun, *Pedoman Penulis Karya Ilmiah* (UIN KHAS Jember, 2022), 46.

¹⁸ Utami Niki Kusiani, dkk “ *Perilaku Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Mahasiswa Pengguna TikTok*”. *Journal Of Social Science Research*, Vol.4, No. 3 (2024), 5114. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.10932>.

Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa Program Studi Pendidikan Sejarah mengalami pengalaman subjektif terkait FOMO dalam menggunakan Tik Tok. Mereka menghabiskan waktu yang signifikan di aplikasi tersebut, terlibat dalam berbagai aktivitas. Ketergantungan pada tren dan informasi terbaru, misalnya tren fashion, makanan, dan konten yang sedang viral. Ketika tidak terhubung dengan Tik Tok, responden menunjukkan perasaan cemas ketika tidak dapat mengakses aplikasi tersebut, yang mencerminkan dampak FOMO. Perasaan cemas ketika tidak terhubung dengan aplikasi Tik Tok dapat menjadi salah satu gejala dari dampak negatif FOMO pada kesejahteraan mental individu.

Persamaan dalam penelitian ini sama-sama membahas tentang dampak FOMO pada mahasiswa yang menggunakan aplikasi Tik Tok dan menggunakan metode penelitian yang sama. Perbedaan dalam penelitian ini yaitu fokus penelitian dan lokasi penelitian

2. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Adelia Putri Marseal, dkk. “*Fenomena Fear Of Missing Out pada Penggemar K-Pop.*” Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.¹⁹

Fokus dalam penelitian ini adalah peneliti ingin menggali pengalaman dan pemaknaan FOMO yang merupakan penggemar *K-Pop* yang meliputi, informasi yang dicari, pengalaman dan pemaknaan

¹⁹ Adelia Putri Marseal, dkk. “ Fenomena Fear Of Missing Out (FOMO) pada Penggemar Tik Tok”. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Fakultas Psikologi Universitas Airlangga*, Vol.2, No.2 (Juni 2022),606. <http://dx.doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.32310>

FOMO, faktor yang mempengaruhi dan dampaknya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif.

Hasil dalam penelitian ini yaitu (1) partisipan menggunakan waktu luangnya untuk mencari informasi-informasi yang berkaitan dengan idolanya, (2) pengalaman FOMO yang dapat ditemukan dari partisipan yaitu mereka akan merasa khawatir, gelisah, kecewa ketika tidak mendapatkan informasi yang sedang di cari. (3) faktor yang menyebabkan partisipan mengalami FOMO yaitu waktu luang atau kekosongan waktu dalam kehidupan sehari-hari, dimana mereka akan sering menggunakan waktu luang tersebut untuk mencari informasi secara terus-menerus. (4) FOMO memiliki dampak yang positif pada penggemar *K-Pop* yaitu mereka dapat meningkatkan bahasa korea dan dapat belajar dari pengalaman-pengalaman idolanya, memiliki wawasan yang lebih luas terkait dunia luar dan dapat lebih menghargai serta memahami idolanya. Namun FOMO juga memiliki dampak negatif seperti kurangnya tidur dan pola makan yang terganggu karena terlalu sibuk mencari informasi tentang idolanya, mereka juga merasa semakin jarang berkomunikasi dengan lingkungan sekitar karena terlalu sibuk dengan dunianya sendiri.

Persamaan dalam penelitian ini yaitu sama-sama membahas tentang dampak FOMO dan faktornya dan juga menggunakan metode yang sama yaitu metode kualitatif. Sedangkan perbedaannya yaitu fokus penelitian dan lokasi penelitian.

3. Hasil penelitian yang digunakan oleh Rizki Setiawan Akbar, Aundry Auliya, Andra A Psari dan Lisda Sofia. “ *Ketakutan akan kehilangan Momen (FOMO) Pada Remaja Kota Samarinda.*” Jurnal Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda.²⁰

Fokus penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh ketakutan akan kehilangan momen atau FOMO pada seseorang, kaitan antara FOMO dengan media sosial dan dampak yang ditimbulkan oleh FOMO. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, menggunakan observasi dan wawancara skala FOMO.

Hasil penelitian ini yaitu (1) FOMO muncul karena tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis *relatedness*, yaitu individu yang tidak memiliki kedekatan dengan orang lain. FOMO muncul karena tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self* yaitu individu merasa kurang nyaman atau tidak dapat memenuhi keinginannya sendiri. (2) Media sosial dapat menyebabkan gejala FOMO. (3) Dampak yang muncul karena FOMO yaitu tidak peduli dengan diri sendiri dan sekitar, karena sibuk dengan *handphone*, terganggunya waktu tidur, terganggunya waktu makan, tidak dapat sepenuhnya menikmati kehidupan nyata, dan sering merasa kurang dengan yang dimilikinya.

Persamaan dalam penelitian ini yaitu sama-sama membahas tentang dampak FOMO dan menggunakan metode kualitatif.

²⁰ Rizki Setiawan Akbar, dkk. “ Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FOMO) pada Remaja Kota Samarinda.” *Jurnal Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, Vol.7, No. 2 (Juni 2019), 47. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v7i2.2404>

Perbedaannya pada fokus penelitian yaitu adanya fokus pengaruh FOMO pada seseorang dan kaitan FOMO dengan sosial media.

4. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Xinyang Liu, Tour Liu, Zhao Zhaou and Fuyu. “ *The Effect OF Fear Of Missing Out On Mental Health : Differences in Different Solitude Behavior*”. Jurnal Psikologi BMC.²¹

Fokus penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara perilaku menyendiri, rasa takut ketinggalan dan kesehatan mental. Metode penelitian ini dengan menggunakan skala perilaku kesendirian, skala FOMO, dan skala kecemasan depresi stress-21 dengan subjek 616 mahasiswa, dan kemudian dianalisis menggunakan SPSS.

Temuan hasil penelitian menunjukkan peran perilaku kesendirian yang berbeda dalam hubungan antara FOMO dan kesehatan mental berbeda-beda. Penghindaran sosial dan kesepian karena kesendirian yang tidak ditentukan oleh diri sendiri dapat memunculkan FOMO, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental.

Persamaan dalam penelitian ini sama-sama membahas tentang FOMO dan kesehatan mental. Perbedaan dalam penelitian ini adanya pembahasan tentang perilaku menyendiri dan menggunakan metode penelitian yang berbeda yaitu menggunakan skala dan SPSS.

5. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Syukri Siradjuddin, Eva novitasari dan Anggun Aura Pratiwi. “ *Fear Of Missing Out (Sebuah Tinjauan Fenomenologi di Universitas Mandala Waluya)*.” Jurnal

²¹ Xinyang Liu et al., “ *The Effect Of Fear Missing Out On Mental Health: Differences In Different Solitude Behaviors*, ” *Journal BMC Psychology*, No.1 (Mei2023), 9. <https://doi.org/10.1186%2Fs40359-023-01184-5>.

Janaloka Prodi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Bisnis, Universitas Mandala Waluya.²²

Fokus penelitian untuk mengetahui sejauh mana subjek mengalami FOMO dan mengetahui faktor yang menjadi pendorong subjek mengalami fenomena FOMO, penelitian ini menggunakan metode kualitatif.

Temuan hasil yaitu penelitian menemukan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat memunculkan FOMO yang menyebabkan individu mengalami perasaan cemas atau takut ketinggalan momen. Kemudian hal tersebut terjadi karena adanya faktor dari lingkungan sekitarnya.

Persamaan dalam penelitian ini sama-sama membahas tentang Fenomena FOMO pada pengguna media sosial dan faktor FOMO serta sama-sama menggunakan metode pendekatan kualitatif. Perbedaan dalam penelitian ini fokus penelitian yang lebih memfokuskan pada sejauh mana subjek mengalami FOMO dan faktornya.

²² Muhammad Syukri Siradjuddin, Eva novitasari dan Anggun Aura Pratiwi, “ Fear Of Missing Out (Sebuah Tinjauan Fenomenologi di Universitas Mandala Waluya).” *Jurnal Janaloka Prodi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Bisnis, Universitas Mandala Waluya* Vol.1, No. 1(Juni 2023), 35 . <https://doi.org/10.54883/janaloka.v1i1.293>

Tabel 1.1
Tabel penelitian terdahulu

No	Nama	Judul	Persamaan	Perbedaan
1	Utami Niki Kusiani,dkk.	<i>Perilaku Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Mahasiswa Pengguna TikTok.</i>	Persamaan dalam penelitian ini sama-sama membahas tentang dampak <i>fear of missing out</i> (FOMO) pada mahasiswa yang menggunakan aplikasi Tik Tok dan menggunakan metode penelitian yang sama.	Perbedaan dalam penelitian ini yaitu fokus penelitian dan lokasi penelitian.
2	Adelia Putri Marseal, dkk.	<i>Fenomena Fear Of Missing Out pada Penggemar K-Pop.</i>	Persamaan dalam penelitian ini yaitu sama-sama membahas tentang dampak FOMO dan faktornya dan juga menggunakan metode yang sama yaitu metode kualitatif.	Sedangkan perbedaannya yaitu fokus penelitian dan lokasi penelitian
3	Rizki Setiawan Akbar, Aundry Auliya, Andra A Psari dan Lisda Sofia	<i>Ketakutan akan kehilangan Momen (FOMO) Pada Remaja Kota Samarinda</i>	Persamaan dalam penelitian ini yaitu sama-sama membahas tentang dampak FOMO dan menggunakan metode kualitatif.	Perbedaannya pada fokus penelitian yaitu adanya fokus pengaruh FOMO pada seseorang dan kaitan FOMO dengan sosial media.
4	Xinyang Liu, Tour Liu, Zhao	The Effect OF Fear Of Missing Out On Mental	Persamaan dalam penelitian ini sama-	Perbedaan dalam penelitian

	Zhaou and Fuyu.	Health : Differences in Different Solitude Behavior	sama membahas tentang <i>fear of Missing out</i> dan kesehatan mental.	ini adanya pembahasan tentang perilaku menyendiri dan menggunakan metode penelitian yang berbeda yaitu menggunakan skala dan SPSS.
5	Muhammad Syukri Siradjuddin, Eva novitasari dan Anggun Aura Pratiwi	<i>Fear Of Missing Out (Sebuah Tinjauan Fenomenologi di Universitas Mandala Waluya)</i>	Persamaan dalam penelitian ini sama-sama membahas tentang Fenomena FOMO pada pengguna media sosial dan faktor FOMO serta sama-sama menggunakan metode pendekatan kualitatif.	Perbedaan dalam penelitian ini fokus penelitian yang lebih memfokuskan pada sejauh mana subjek mengalami FOMO dan faktor dari FOMO.

B. Kajian Teori

1. Pengertian *Fear Of Missing Out* (FOMO)

Menurut Teori dari Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell FOMO merupakan perasaan cemas ketika melihat orang lain mendapatkan pengalaman yang berharga namun dirinya tidak terlibat didalamnya, sehingga muncul keinginan untuk terus terhubung dengan

sesuatu hal yang dilakukan orang lain khususnya melewati media sosial.²³ Awilsol mengatakan FOMO adalah munculnya perasaan takut ketika kebutuhan psikologis pada kebutuhan untuk selalu terhubung dengan media sosial tidak terpenuhi, hal ini dapat ditandai dengan munculnya rasa cemas ketika individu terlewatkan oleh sesuatu di media sosial karena adanya hambatan seperti waktu, uang dan hambatan lainnya sehingga individu tersebut tidak dapat selalu terhubung dalam media sosial.²⁴

JWT *Intelligence* merupakan lembaga riset pertama yang meneliti tentang FOMO menjelaskan bahwa FOMO adalah kecemasan yang menyangkut emosi-emosi yang ada dalam diri seseorang seperti adanya rasa kehilangan dan tertinggal ketika mengetahui orang lain melakukan aktivitas yang menurutnya lebih berharga daripada apa yang sedang ia lakukan.²⁵

Melalui teori Albert Bandura dimana dalam teori tersebut dijelaskan bahwa individu meniru perilaku dari lingkungan sosial, termasuk media sosial, teman sebaya dan budaya populer yang semakin

²³ Andi Cahyani, “ Gambaran Fenomena Fear Of Missing Out (FOMO) pada Generasi Z di Kalangan Mahasiswa,” *Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya*, No. 2 (2021),8.

²⁴ Muhammad Ali Adriansyah, dkk. “Pendekatan Tranpersonal Sebagai Tindakan Preventif “*Domino Effect*” dari Gejala FOMO (*Fear Of Missing Out*) pada Remaja Milenial.” *Jurnal Psikologi*, Vol.6,No.1 (Juni 2017),38. <https://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v6i1.2361>

²⁵ Lailatuz Zahro & Ima Fitri Sholichah " Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi diri Terhadap *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada Mahasiswa Pengguna Instagram." *Jurnal Pendidikan Konseling Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik*, Vol.4 No. 3 (2022),1105. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/4711/3200>

menguasai kehidupan individu.²⁶ Albert Bandura berpandangan bahwa perilaku manusia dapat dimodifikasi dan diprediksi oleh prinsip-prinsip belajar dengan cara memperhatikan kemampuan berpikir dan lingkungan sosial. Sehingga dapat dikatakan bahwa individu mengalami FOMO berawal dari keinginan dirinya untuk mengikuti trend yang sedang dilakukan oleh orang lain di media sosial yang dianggapnya menyenangkan.²⁷

Merujuk pada beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa FOMO adalah perasaan cemas ketika ketinggalan pengalaman-pengalaman berharga yang dilakukan oleh individu lain namun individu tersebut tidak dapat terlibat didalamnya. Individu yang mengalami FOMO akan cenderung tidak puas terhadap kehidupannya, individu akan terus merasa kehidupan yang dimilikinya kurang menyenangkan jika dibandingkan dengan kehidupan individu lain.

2. Aspek-Aspek *Fear Of Missing Out* (FOMO)

Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell mengemukakan aspek-aspek FOMO yaitu :

- a. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness*

Relatedness ini merupakan kebutuhan seseorang untuk merasakan terhubung dan menjalin kebersamaan dengan orang lain.

²⁶ Mufidyah Syaikhah,dkk. "Tantangan Sosial: Bagaimana Remaja Indonesia Mulai Menormalisasi Dan Mengabaikan Larangan Agama Dalam Kehidupan Sehari-Hari." *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat*, Vol. 1 No.3(2024), 10. <https://jipkm.com/index.php/jipkm>

²⁷ Tarsono, "Implementasi Teori Belajar Sosial (*Social Learning Theory*) Dari Albert Bandura Dalam Bimbingan Konseling." *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol.3, No 1 (2010), 36. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.2174>

Kondisi ini yang kuat dan peduli dapat memberikan kepuasan akan kebutuhan untuk pertalian, sehingga individu ingin memiliki kesempatan untuk terus terhubung dengan orang lain yang dianggapnya penting dan mengembangkan kemampuan sosialnya. Jika kebutuhan psikologis akan *relatedness* tidak terpenuhi maka akan timbul rasa cemas pada individu dan terus berusaha mencari tahu pengalaman dan kegiatan yang sedang dilakukan oleh orang lain, salah satunya dengan menggunakan media sosial.

b. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*

Kebutuhan psikologis akan *self* (diri sendiri) ini berhubungan dengan *competence* dan *autonomy* yaitu keinginan yang melekat pada individu untuk merasa efektif dalam berinteraksi dengan lingkungannya menggambarkan kebutuhan guna melatih kompetensi dan mencari tantangan secara maksimal. Kebutuhan *competence* berkaitan dengan keyakinan individu melakukan perilaku tertentu dengan efisien dan efektif. Ketika kepuasan terhadap *competence* rendah individu akan merasa frustrasi dan mengalami putus asa. Sedangkan *autonomy* merupakan pengalaman adanya pilihan, dorongan dan keinginan yang berkaitan dengan memulai, memelihara dan menyelesaikan keterlibatan perilaku. *Autonomy* berarti bahwa individu bebas mengintegrasikan perbuatan yang dilakukan dengan diri sendiri tanpa terikat atau di kontrol oleh orang lain. Jika kebutuhan akan *self* ini tidak terpenuhi individu akan menyalurkan dengan

menggunakan media sosial untuk memperoleh berbagai informasi dan berkoneksi dengan orang lain sehingga menyebabkan individu terus berusaha mencari tahu apa yang sedang terjadi pada orang lain dengan menggunakan media sosial.²⁸

3. Faktor-Faktor *Fear OF missing Out* (FOMO)

Menurut Astuti berikut ini faktor-faktor yang dapat memicu terjadinya FOMO diantaranya adalah:²⁹

a. Media sosial

FOMO kebutuhan individu untuk terus terkoneksi di media sosial, dan terus ingin mengetahui kegiatan yang dilakukan oleh orang lain. FOMO muncul dan berkembang melalui media sosial sehingga memberikan dorongan pada individu untuk mengikuti perkembangan atau *trend* yang terbaru. Indikator FOMO yang utama yaitu media sosial.

b. Pengaruh teman sebaya

Lingkungan sosial dapat berpotensi penerimaan dan penolakan individu dalam masyarakat. Kemudian budaya juga dapat mendorong individu untuk ikut ambil dalam bagian teknologi yang maju sehingga dengan tidak langsung memberi dampak individu menjadi kecanduan internet atau dapat disebut konformitas pada lingkungan.

²⁸ Rahmawati dan Lilim Halimah " Hubungan Antara Fear Of Missing Out (FOMO) dengan Adiksi Media Sosial pada Penggemar Selebriti Korea." *Prosiding Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung*, Vol.7 No. 1 (2021),55. <http://dx.doi.org/10.29313/.v7i1.25543>

²⁹ Astuti, " Hubungan Kepribadian Neurotisme dengan *Fear Of Missing Out* pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial," *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, (2021),247. <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i2.34086>

4. Dampak *Fear Of Missing (FOMO)* pada Kesehatan Mental

Rasa takut ketinggalan FOMO memiliki dampak kuat pada kesehatan mental, dimana FOMO adalah kecemasan menyebar yang terjadi ketika individu takut kehilangan pengalaman positif dari orang lain, FOMO berkorelasi positif dengan depresi dan kecemasan dan dapat memungkinkan menimbulkan stress. Seseorang yang mengalami FOMO yang tinggi lebih mungkin menderita penyalahgunaan alkohol, dan gangguan tidur. FOMO juga dapat menurunkan kesejahteraan dan kepuasan hidup.³⁰

Mc Ginnis menyebutkan bahwa sindrom FOMO dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan kecemasan sehingga merusak mental seseorang, selain itu individu yang mengalami FOMO akan kehilangan produktivitas dalam dirinya. Individu yang memiliki FOMO dengan tingkat tinggi akan mengalami kecemasan, rasa khawatir yang berlebih serta menganggap aktivitas orang lain lebih menyenangkan dari pada aktivitas diri sendiri.³¹ FOMO dapat berakibat fatal karena berdampak negatif pada kesehatan mental, berikut ini dampak FOMO pada kesehatan mental:

³⁰ Xinyang Liu et al., "The Effect Of Fear Missing Out On Mental Health: Differences In Different Solitude Behaviors," *Journal BMC Psychology*, no.1 (Mei2023), 11. <https://doi.org/10.1186%2Fs40359-023-01184-5>.

³¹ atrick J.Mcginnis, *Fear Of Missing Out : Tepat Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan*, (Jakarta:PT Gramedia 2020). https://books.google.co.id/books?id=R6wGEAAQBAJ&printsec=copyright&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false.

a. Kecemasan yang berlebih

FOMO merupakan salah satu penyebab seseorang mengalami kecemasan dan depresi, individu yang mengalami FOMO akan mudah merasa cemas ketika percaya orang lain melakukan pengalaman berharga yang tidak dimiliki oleh dirinya. FOMO adalah jenis dari kecemasan yang sangat umum dirasakan oleh setiap orang. Artinya individu memiliki perasaan takut jika dikatakan kurang *up to date* dan takut tertinggal trend yang sedang terjadi. Bahkan perasaan cemas dan takut yang timbul akan berdampak pada fisik dan psikologisnya.

b. Kepuasan Hidup

Individu yang mengalami FOMO khususnya pada media sosial akan mengalami kepuasan hidup, pemuasan kebutuhan dan *mood* yang rendah dalam kehidupan nyata. Hal ini disebabkan oleh teknologi yang semakin berkembang sehingga individu ingin terus *up to date* tentang apa yang sedang terjadi. Namun hal ini sangat berbahaya karena jika individu mengalami FOMO yang akut akan muncul masalah identitas diri, kesepian, merasa tidak cukup, gambaran diri yang negatif, iri hati, dan merasa tersingkirkan.

c. Masalah Tidur dan Kelelahan

FOMO berkaitan erat dengan media sosial, ketika individu mengalami FOMO mereka akan menggunakan media sosial yang berlebihan untuk mendapatkan informasi yang sedang trend, sehingga

menyebabkan waktu tidur tidak teratur dan mudah mengalami kelelahan.

7. Pengertian Kesehatan Mental

WHO mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan individu menyadari potensi dirinya, dapat mengatasi tekanan dalam hidupnya dengan normal, dapat bekerja secara produktif, berbuah dan dapat berkontribusi dalam kelompoknya.³²

Kemudian menurut Zakiah Drajat, kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan dalam hidup yang tercipta antara fungsi-fungsi jiwa, memiliki kemampuan untuk menghadapi masalah-masalah, dan mampu merasakan kesenangan, serta kemampuan dirinya dengan positif. Fungsi-fungsi jiwa misalnya pikiran, perasaan, sikap jiwa, kepercayaan dan pandangan hidup, harus mampu saling membantu dan bekerja sama, sehingga dapat dikatakan adanya keharmonisan yang dapat menghindarkan seseorang dari perasaan ragu dan kebingungan, rasa gelisah serta pertentangan batin (konflik).

Keharmonisan antara fungsi jiwa dengan tindakan tegas dapat dicapai oleh kepercayaan akan ajaran agama, keteguhan dalam menaati norma-norma sosial, moral, hukum dan sebagainya. Fungsi jiwa dengan semua unsurnya, bertindak sesuai orang dengan dirinya, dengan orang lain dan lingkungannya. Dalam menghadapi kondisi yang berubah-ubah, fungsi jiwa akan berkerja sama secara harmonis dalam mempersiapkan dirinya

³² Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental* (Pemekasan, Madura: Duta Media,2019),143

untuk menghadapi perubahan tersebut, Sehingga perubahan itu tidak menimbulkan perasaan gelisah dan kegoncangan jiwa.

Dapat dikatakan bahwa kesehatan mental merupakan terjauhinya seseorang dari gejala gangguan dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan dirinya, dapat memanfaatkan potensi dan bakat yang ada secara maksimal dan membawa pada kebahagiaan serta keharmonisan jiwa dalam hidupnya tercapai. Terganggunya kesehatan mental dalam keadaan tertentu dapat menyebabkan seseorang tidak dapat menggunakan kecerdasannya, namun keabnormalan dalam emosi dan tindakan disebabkan oleh kesehatan mental yang terganggu, seperti rasa marah. Seseorang dalam kondisi tertentu terkadang harus marah, tapi jika ada orang yang tidak pernah marah, meskipun di ganggu bagaimanapun, maka dalam hal ini tidak normal, dan sebaliknya jika seseorang sering marah-marah tanpa sebab atau karena hal yang sepele, mungkin terdapat gangguan pada kesehatan mentalnya. Begitu juga dengan emosi-emosi lain seperti, perasaan takut, curiga, gembira dan lainnya.³³

8. Karakteristik Kesehatan Mental

Kesehatan mental menurut Yusuf memiliki karakteristik yang dapat dilihat dari ciri-ciri mental yang sehat yaitu:

³³ Dr. Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta, P.T Gunung Agung, 1975)15.

a. Terhindar dari masalah gangguan kejiwaan.

Terdapat 2 kondisi gangguan kejiwaan yang memiliki perbedaan satu sama lain yaitu *neurose* atau gangguan jiwa dan *psikose* atau penyakit jiwa. Drajat menjelaskan perbedaan antara kedua istilah tersebut. Pertama, *neurose* individu masih mengetahui dan merasakan kesulitan yang sedang dihadapinya, sedangkan *psikose* individu tidak mengetahui kesulitannya. Kedua, kepribadian *neurose* tidak jauh berbeda dengan kehidupan nyatanya, mampu menjalani kehidupan yang realitas, sementara kepribadian *psikose* terganggu baik secara tanggapan, emosi dan dorongan-dorongan, sehingga individu tidak memiliki integritas dan kehidupannya jauh dari alam nyata.

b. Memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri.

Penyesuaian diri atau *self adjustment* merupakan proses dalam memenuhi kebutuhan (*needs satisfaction*), sehingga dapat mengatasi stress, frustasi, konflik, dan masalah tertentu dengan cara alternatif.

c. Mampu memanfaatkan potensinya dengan maksimal.

Sehat secara mental adalah secara aktif individu dapat memanfaatkan kelebihan dalam dirinya, dengan cara individu mengeksplor potensinya dengan maksimal. Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk memanfaatkan potensi dengan maksimal yaitu, mengikuti kegiatan yang positif dan konstruktif dalam

mengembangkan kualitas diri. Contohnya melakukan kegiatan belajar disekolah, dirumah, ataupun di lingkungan masyarakat, melakukan olahraga, mengembangkan hobi, berorganisasi, dan kegiatan positif lainnya yang dapat memicu eksplorasi potensi dirinya.

- d. Memiliki kemampuan untuk mencapai kebahagiaan dirinya dan orang lain.

Individu yang mentalnya sehat akan menunjukkan perilaku atau respon yang positif pada situasi dalam pemenuhan kebutuhan, respon positif tersebut akan berdampak positif juga pada dirinya dan orang lain.

9. Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Menurut Latipun kesehatan mental adalah kemampuan individu untuk merespon lingkungannya, hal ini dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, faktor internal yang meliputi biologis dan psikologis sedangkan faktor eksternal meliputi, lingkungan dan sosial budaya.

- a. Faktor internal

- 1) Faktor biologis

Faktor biologis berperan besar pada kesehatan mental, beberapa aspek yang berpengaruh langsung yaitu otak, genetik, sistem endokrin, sensori, dan kondisi ibu selama kehamilan.

- 2) Faktor psikologis

Faktor psikologis berhubungan dengan kegiatan kehidupan manusia yang multi aspek sehingga faktor psikis juga berhubungan

erat dengan kesehatan mental khususnya pada hal spiritual yang telah melekat pada jiwa manusia. Faktor psikis ini meliputi pengalaman awal, proses belajar dan kebutuhan

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah sosial budaya yang dapat berpengaruh pada kesehatan mental, misalnya lingkungan, fisik, udara dan penerangan, polusi, kebisingan, lingkungan biologis, dan lingkungan lain misalnya banjir, gempa, tsunami dan kamardau. Perilaku individu yang sehat dan sakit di pengaruhi oleh faktor lingkungan sosial, yaitu jika seseorang berperilaku sesuai dengan nilai-nilai yang secara sosiologis diterima.³⁴

10. Generasi Z Pengguna Tik Tok

Seperti kita ketahui bahwa generasi saat ini sudah beralih dari generasi X menjadi generasi Z, setiap generasi pastinya memiliki karakteristik yang berbeda. Generasi Z ini didukung oleh revolusi industri yang sudah beralih ke 5.0 sangat akrab dengan teknologi (*digital native & tech savy*). Generasi Z tidak hanya menjalankan realita kehidupan secara langsung tapi juga harus menghadapi dunia maya, bahkan apapun yang terjadi di dunia maya dapat berpengaruh pada kehidupan nyata.

Generasi ini adalah generasi pertama yang sejak dini telah terpapar oleh teknologi, teknologi berupa komputer atau media elektronik lain misalnya *handphone*, media sosial dan jaringan internet. Identitas gen Z

³⁴ Latipun, *Kesehatan Mental* (UMM Press Malang, Indonesia, 2019), 188.

yaitu bpusat pada teknologi dan digital, perbedaan yang paling menonjol antara Z dengan generasi lain adalah dalam penggunaan handphone, mengakses internet dengan mudah melalui handphone, seiring hidup di zaman globalisasi pada gen Z menciptakan generasi yang terikat dengan internet.³⁵ Generasi Z akan dianggap menarik jika dapat aktif di media sosial, namun sebaliknya jika tidak aktif di media sosial mereka akan dinilai kurang menarik atau dikatakan ketinggalan zaman. Media sosial yang populer di kalangan generasi Z pada saat ini yaitu media sosial Tik Tok, generasi Z memanfaatkan kecanggihan media sosial Tik Tok untuk memenuhi rasa keingintahuannya pada pembaharuan media sehingga menjadi sebuah trend dan adanya stigma gaul bagi generasi Z yang aktif menggunakan media sosial. Keunggulan Tik Tok dibandingkan platform lainnya yaitu terdapat algoritma yang memiliki fungsi untuk penyesuaian dengan ketertarikan dan kepentingan pengguna, algoritma ini yang biasa dikenal dengan *For You Page* (FYP) dan di tampilkan di dalam situs web Tik Tok, hal ini memungkinkan pengguna untuk mendapatkan pengalaman yang lebih personal dan relevan ketika menggunakan media sosial Tik Tok. FOMO dan Tik Tok saling berkaitan, FOMO ditandai dengan adanya rasa takut atau cemas akan ketinggalan informasi sehingga dapat mengakibatkan seseorang mengalami kecanduan dalam menggunakan Tik Tok. Apapun yang sedang viral dalam Tik Tok mampu membuat seseorang

³⁵ Pande Made Nata Wijaya, dkk., "Perilaku Generasi Z Terhadap Penggunaan Medsos Tik Tok : Tik Tok Sebagai Media Edukasi dan Aktivitas". *Prosiding Webinar Nasional Pekan Ilmiah Pelajar (PILAR) Universitas Mahasrawati Denpasar Januari 2022*, 416. <https://e-journal.unmas.ac.id/index.php/pilar/article/view/4457>

mengalami FOMO dan merasa kurang *update* jika tidak mengikuti hal yang sedang viral di Tik Tok.

Selain itu pada era globalisasi dengan kecepatan teknologi akan sangat berpengaruh pada kehidupan manusia dan menurut beberapa penelitian hal tersebut dapat berpengaruh pada psikologis generasi Z. Saat ini generasi Z mengalami gangguan kesehatan mental yang disebabkan oleh stress dan kecemasan yang berlebih. *American Psychological Association* (APA) mengatakan generasi Z merupakan generasi yang memiliki kecenderungan dalam masalah kesehatan mental dibandingkan dengan generasi lainnya. Hal tersebut terjadi karena generasi Z berjuang dalam mencari kesejahteraan psikologi mereka ini disebabkan karena mengalami tekanan hampir dua kali lipat dari pada generasi sebelumnya. Generasi Z hidup berdampingan dengan teknologi yang semakin berkembang pesat. Mengakses internet saat ini bisa dilakukan dengan mudah melalui *hanphone* sehingga menciptakan generasi yang *depended* pada internet. Hal itu lah yang menyebabkan generasi Z mengalami kerentanan terhadap efek gangguan kesehatan emosional dan kesehatan mental. Masalah kesehatan mental yang sering di alami oleh generasi Z adalah depresi, stress, gangguan kecemasan yang berlebih, gelisah yang berlebih bahkan masalah fisik yang berdampak pada kesehatan jiwa.³⁶

³⁶ Desita Fitria Cahyani & Noviawati Syah Putri. “ Dampak Kecemasan Berlebih Terhadap Psikologis Gen Z (Usia Remaja),” *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, Vol.3, No.3 (2024), 90. <https://doi.org/10.3287/liberosis.v3i3.4244>

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Jenis Pendekatan

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, dimana penelitian kualitatif yang sumber hasil datanya diperoleh melalui wawancara tanpa mendeskripsikan kuantitas angka statistik. Sugiyono mengatakan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang naturalistik karena didalam penelitian ini dilakukan ketika kondisi alamiah (*natural setting*) dan disebut juga dengan metode *interpretative* karena hasil penelitian data setuju dengan interpretasi terhadap data yang ditemukan di lapangan.

Selain itu menurut Bogdan dan Taylor pendekatan kualitatif merupakan suatu langkah dan metode penelitian yang menghasilkan naratif sebuah kata secara tertulis atau lisan dari seseorang yang sedang diamati. Keduanya menyarankan pendekatan tersebut pada konteks individu secara holistic atau utuh.³⁷ Maka penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana dampak *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada Kesehatan Mental Generasi Z Pengguna Tik Tok di SMA Plus Darul Hikmah Jember.

³⁷ Sugiono, *Metologi Penelitian Kualitatif Kuantitatif Dan R&D*, (Bandung:Alfabeta CV. 2017), 249.

2. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan, menggambarkan dengan cara sistematis, menganalisis fakta yang akurat, sifat dan hubungan antara fenomena yang diteliti.

Jenis penelitian ini sesuai dengan penelitian yang akan diteliti, karena dalam penelitian ini ingin menganalisis “ Gambaran Dampak *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada Kesehatan Mental Generasi Z Pengguna TikTok di SMA Plus Darul Hikmah Al-Aghazalie Jember.

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Plus Darul Hikmah yang lokasinya berada di Jl. Yos Sudarso 114 Keranjingan Summersari, Kab Jember.

C. Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini, untuk memperoleh subjek yang sesuai maka peneliti menentukan subjek, penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, dimana purposive sampling ini adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pemilihan dilakukan guna sebagai pertimbangan dan tujuan tertentu, misalnya orang tersebut dianggap paling tahu tentang apa yang diharapkan. Adapun yang menjadi kriteria dalam penelitian ini yaitu:

1. Siswa SMA Plus Darul Hikmah Jember
2. Usia 16 tahun
3. Jenis kelamin perempuan.

4. Pengguna Tik Tok

Adapun informan yang dipilih sebagai subjek penelitian yaitu:

1. Subjek NA merupakan siswa kelas XI SMA Plus Darul Hikmah Jember pengguna Tik Tok, dan sering terlambat sekolah karena mengakses Tik Tok.
2. Subjek ke dua yaitu subjek WA kelas XI SMA Plus Darul Hikmah Jember pengguna Tik Tok, dan penggunaan Tik Tok lebih dari 3 jam.
3. Subjek SI kelas XI SMA Plus Darul Hikmah Jember pengguna Tik Tok, pernah melanggar bermain Tik Tok di kelas secara diam-diam karena tidak ingin ketinggalan *trend* terbaru dari sosial media Tik Tok.

D. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data melalui pengamatan dan pengindraan. Kemudian peneliti akan mencatat sesuai apa yang dilihat, didengar dan dirasakan pada saat observasi. Observasi ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang lebih detail dan nyata tentang suatu peristiwa.³⁸

Pada penelitian ini peneliti memilih menggunakan teknik observasi secara partisipan pasif, dimana peneliti dapat terlibat langsung untuk mengamati dan menjawab pertanyaan yang menjadi permasalahan penelitian.

³⁸ Feni Rita Fiantika, dkk. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Padang Sumatra Barat, PT . Global Eksekutif Teknologi, 2022), 188.

Melalui observasi tersebut peneliti dapat memperoleh data mengenai kondisi siswa di SMA Plus Darul Hikmah Jember dan memiliki pengetahuan yang cukup terhadap subjek dan objek yang akan diamati.

2. Wawancara

Wawancara adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui percakapan secara langsung yaitu dengan melibatkan seseorang untuk memperoleh informasi dari seseorang lainnya. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan wawancara semi terstruktur yang mana pertanyaan terbuka namun ada batasan tema, alur percakapan, kecepatan wawancara dapat terkontrol, fleksibel tapi terkontrol dan ada pedoman wawancara.³⁹ Dalam penelitian ini peneliti akan mewawancarai informan yang di anggap dapat memberikan informasi yang valid dan mendalam tentang Bagaimana dampak FOMO pada kesehatan mental generasi Z di SMA Plus Darul Hikmah Jember.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya dari seseorang. Dokumentasi digunakan untuk kelengkapan data yang didapatkan dari hasil observasi dan wawancara yang sumbernya dari dokumen dan rekaman.⁴⁰

³⁹ Sugiyono, “ *Metode Penelitian Kualitatif, Kualitatif, dan R&D*,” (Bandung,:Alfabeta 2013),137.

⁴⁰ Mohammad Anwar Thalib, “ Pelatihan Teknik Pengumpulan Data dalam Metode Kualitatif untuk Riset Akuntai Budaya,” *Jurnal Pengabdian pada Masyarakat* no.1,(Juni 2022),50. <http://dx.doi.org/10.23960/seandanan.v2i1.29>

Teknik dokumentasi ini digunakan sebagai pelengkap dari teknik observasi dan wawancara. Dengan menggunakan teknik dokumentasi data yang tersimpan berupa literatur, foto atau video dan dokumen lain.

E. Analisis Data

Setelah data penelitian terkumpul maka langkah selanjutnya adalah melakukan analisis data. Analisis data merupakan bagian yang diuraikan mengenai prosedur analisis data yang dilakukan peneliti untuk memperoleh keabsahan data di lapangan.⁴¹ Penelitian ini menggunakan analisis data dengan model Milles and Hubberman yang terdiri dari:

1. Reduksi Data

Reduksi data adalah proses pemilihan, pemusatan perhatian dan penyederhanaan yang ada di catatan tertulis ketika berada di lapangan yang berjalan selama proses penelitian.

2. Penyajian Data

Penyajian data adalah sekumpulan informasi yang disusun oleh peneliti untuk diambil penarikan kesimpulan dan tindakan. Penyajian data ini berbentuk bagan, teks naratif dan uraian singkat. Semua disusun untuk menggabungkan informasi dalam bentuk yang padu sehingga peneliti akan dengan mudah memahami apa yang terjadi dan merencanakan tindakan apa yang akan dilakukan.

⁴¹ Tim Penyusun UIN KHAS Jember, 48.

3. Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan ini merupakan bagian dari pengumpulan data yang diperoleh melalui tahapan diatas yang dilakukan peneliti. Kesimpulan berupa hasil akhir yang diperoleh peneliti dan berharap menjadi temuan baru yang tidak pernah ada sebelumnya.

F. Keabsahan Data

Dalam melakukan penelitian kualitatif, data yang diperoleh harus diungkapkan kebenarannya melalui teknik keabsahan data. Keabsahan data dalam penelitian kualitatif adalah tahapan penelitian dimana hasil penelitian yang didapatkan selama melakukan penelitian dan dinyatakan valid berdasarkan keadaan nyata pada subjek penelitian. Pada penelitian ini menggunakan triangulasi untuk mengetahui keabsahan data. Triangulasi merupakan teknik pengecekan keabsahan data dengan menggunakan sesuatu selain data untuk kebutuhan pengecekan atau sebagai pembanding.

1. Triangulasi Sumber

Triangulasi ini dilakukan dengan mengecek dan membandingkan suatu tingkat kepercayaan dalam informasi yang diperoleh melewati wantu dan cara yang berbeda dalam penelitian dengan metode kualitatif.

2. Triangulasi Teknik

Triangulasi teknik ini dilakukan untuk mengecek penggunaan metode pengumpulan data dan membandingkan apakah informasi yang didapatkan melalui observasi dan wawancara hasil dari penelitian hasilnya sama. Teknik ini bertujuan untuk menguji sumber data, membuat

perbandingan antara hasil observasi dan wawancara sama atau berbeda. Jika hasilnya berbeda maka peneliti harus menjelaskan perbedaan tersebut, karena tujuan utamanya untuk mencari persamaan dengan teknik yang berbeda.

G. Tahap-Tahap Penelitian

Tahapan dalam penelitian ini yaitu:

1. Tahap pra-Lapangan

Tahapan ini bertujuan untuk mencari gambaran tentang permasalahan, latar belakang dan referensi terkait judul penelitian. Setelah menemukan permasalahan peneliti menyusun rancangan penelitian, memilih objek penelitian, melakukan observasi, memilih dan memanfaatkan informasi, mengurus perizinan serta mempersiapkan perlengkapan saat melakukan penelitian.

2. Tahap Pelaksanaan Lapangan

Tahapan ini peneliti mulai melakukan pekerjaan di lapangan yaitu mencari informasi, mengumpulkan data tentang permasalahan dan tujuan penelitian dengan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi pada beberapa subjek yang memenuhi kriteria penelitian

3. Tahap Analisis Data

Tahap ini peneliti mengumpulkan data dan menyusun data yang diperoleh selama proses pengumpulan data. Dalam tahap ini peneliti juga akan memaparkan analisis yang berbentuk uraian data dan temuan

penelitian. Analisis data akan dilakukan oleh peneliti ketika semua data sudah terkumpul dan tersusun.

4. Tahap Pelaporan

Tahap pelaporan ini merupakan tahap terakhir, pada tahap ini peneliti memaparkan hasil dari penelitian berbentuk skripsi yang sesuai dengan pedoman penulisan karya ilmiah yang berlaku di SMA Plus Darul Hikmah Jember.



BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS DATA

A. Gambaran Obyek Penelitian

Obyek dari penelitian ini yaitu lembaga pendidikan menengah atas yaitu SMA Plus Darul Hikmah Jember. Untuk melengkapi obyek ini, berikut peneliti akan memaparkan mengenai Lembaga SMA Plus Darul Hikmah Jember yang meliputi:⁴²

1. Gambaran Lembaga SMA Plus Darul Hikmah Jember

SMA Plus Darul Hikmah ini pendidikan formal yang berdiri di dalam lingkup pesantren, terletak di Kelurahan Kranjingan, Kecamatan Sumber Sari Kabupaten Jember, dengan kepala sekolah yaitu bapak Syarif Hidayatullah M.Pd. Lembaga ini memiliki kurang lebih sekitar 270 siswa yang terdiri dari 9 kelas yang dimana dalam satu kelas masing-masing terdapat sekitar 30 siswa, dikarenakan lembaga SMA Plus Darul Hikmah ini berada dalam pesantren maka kelas antara laki-laki dan perempuan di pisah. Siswa di SMA ini tidak semuanya tinggal dipesantren ada beberapa siswa yang hanya sekolah saja, meskipun begitu ketika kegiatan belajar semua siswa memiliki peraturan yang sama. Selain pendidikan formal dalam lembaga ini juga terdapat non formal yaitu sekolah diniyah, dan ada kegiatan seperti sholat berjamaah dan juga istighosah bersama.

2. Profil SMA Plus Darul Hikmah Jember

a. Identitas Sekolah

⁴² SMA Plus Darul Hikmah Jember, “ Gambaran Obyek ” 28 September 2024.

- 1) Nama Sekolah : SMAS Plus Darul Hikmah Jember
- 2) NPSN : 20523822
- 3) Jenjang Pendidikan : SMA
- 4) Status Sekolah : Swasta
- 5) Alamat Sekolah : JL. Yos Sudarso 114 Keranjingan
Sumpersari Jember Jawa Timur Indonesia
- 6) Kode Pos : 628123

b. Data Pelengkap

- 1) Tahun Berdiri : 2003
- 2) Tahun Beroperasi : 2022

3. Visi ,Misi dan Tujuan SMA Plus Darul Hikmah Jember

a. Visi

Terwujudnya peserta didik yang mandiri, berkarakter, berwawasan ilmiah dan berahlak mulia dengan berlandasan iman dan taqwa.

b. Misi

- 1) Menyiapkan calon pemimpin masa depan yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, serta berjiwa merdeka melalui kegiatan pembelajaran teori dan praktek.
- 2) Meningkatkan kompetensi peserta didik melalui pembelajaran dengan sistem Among yang berorientasi pada pendekatan CTL.

- 3) Mengembangkan bidang ilmu pengetahuan dan teknologi berdasarkan minat, bakat dan potensi peserta didik.
- 4) Memenuhi standar kompetensi lulusan sesuai standar nasional.
- 5) Memenuhi standar kompetensi lulusan yang mampu menjawab tantangan hidup di era global.
- 6) Memenuhi standar kurikulum tingkat satuan pendidikan yang sesuai dengan kebutuhan pemenuhan kompetensi peserta didik.
- 7) Mengembangkan model pembelajaran aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan yang mengintegrasikan gerakan literasi, Penguatan Pendidikan Karakter (PPK), 4C (Creative, Critical thinking, Communicative, dan Collaborative), serta HOTS (Higher Order Thinking Skills) dalam rangka meningkatkan kompetensi peserta didik secara optimal.
- 8) Melaksanakan program ekstra kurikuler yang berbasis STEAM (Science, Technology, Engineering, Art and Mathematics) yang mampu memberikan keterampilan hidup (life skills).
- 9) Memberdayakan sistem penilaian autentik dalam rangka menumbuhkan motivasi belajar peserta didik.
- 10) Meningkatkan kompetensi pendidik dan tenaga kependidikan melalui pelatihan peningkatan keprofesian.

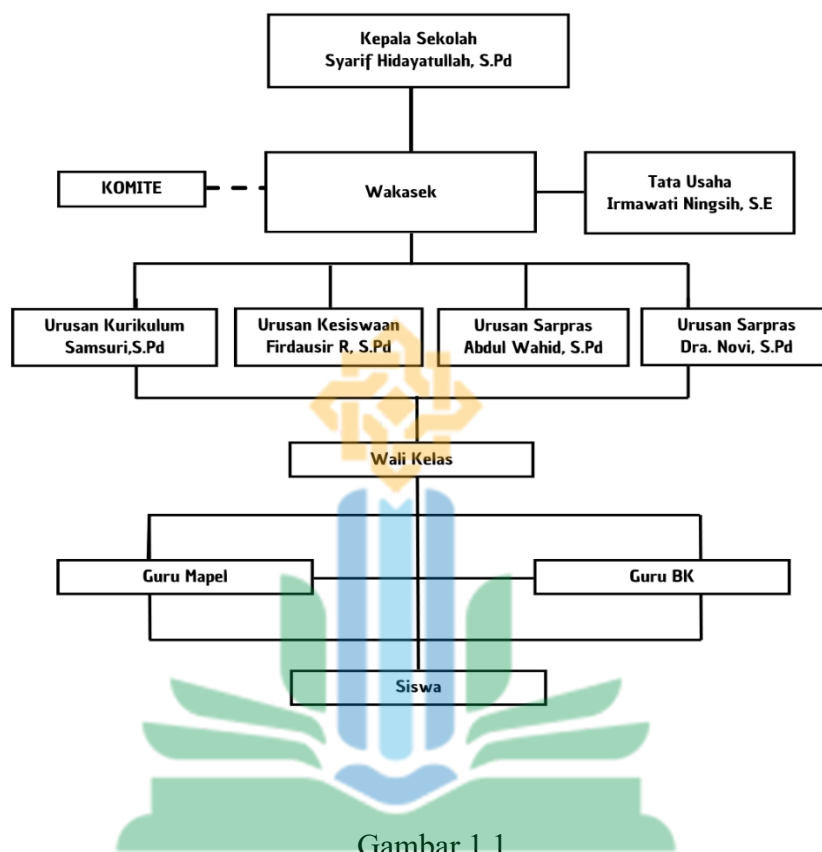
- 11) Meningkatkan pemenuhan terhadap standar sarana dan prasarana secara bertahap.
- 12) Mewujudkan SMA Plus Darul Hikmah Jember sebagai sekolah berwawasan keagamaan dan kebangsaan yang menjunjung tinggi nilai-nilai budi pekerti luhur.
- 13) Menerapkan sistem pembiayaan yang transparan dan akuntabel.
- 14) Mengoptimalkan program pengembangan diri melalui belajar dan kegiatan ekstrakurikuler.

c. Tujuan Sekolah

Meningkatkan potensi prestasi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlakul karimah, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung

jawab.
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

4. Struktur SMA Plus Darul Hikmah Jember



B. Penyajian Data dan Analisis

1. Gambaran *fear of missing out* (FOMO) pada generasi Z pengguna Tik Tok di SMA Plus Darul Hikmah Jember

Gambaran FOMO pada generasi Z pengguna Tik Tok di SMA Plus Darul Hikmah Jember dapat dijelaskan menggunakan *Self Determinan Theory* (SDT), teori ini berhubungan dengan kebutuhan psikologis akan *relatedness* dan kebutuhan psikologis akan *self*.

a. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness*

Kebutuhan *relatedness* yang terjadi di SMA Plus Darul Hikmah Jember, yang pertama ketiga subjek menyatakan bahwa mereka

menggunakan Tik Tok dengan waktu yang cukup lama dan merasa khawatir atau gelisah ketika tidak membuka Tik Tok karena takut kehilangan informasi dan ketinggalan trend yang sedang dilakukan oleh orang lain.

Adapun hasil wawancara Subjek NA yang merupakan siswi kelas XI 2 SMA Plus Darul Hikmah Jember, Adapun jawaban yang mewakili mengenai *relatedness* yaitu:

“Saya gak pernah menghitung berapa lamanya tapi kayaknya saya membuka Tik Tok itu lebih dari 3 jam, pernah gak buka Tik Tok seharian, ada perasaan sedikit gelisah dan tidak nyaman takut ketinggalan informasi di Tik Tok.”⁴³

Subjek WA siswi kelas XI 2 SMA Plus Darul Hikmah Jember juga mengatakan bahwa:

“Biasanya saya membuka Tik Tok itu dari pulang sekolah sampai jam 4 sore lanjut lagi sampai malam, berhenti paling cuma mau sholat, ya kalok sekolah kekitar 4 atau 7 jam sehari dan kalok libur bisa sampek 10 atau 14 jam, pernah saya tidak membuka Tik Tok karena mati lampu, tidur dan tidak ada kuota sampek 2 hari, saya merasa gelisah ketika tidak membuka Tik Tok.”⁴⁴

Subjek SI siswi kelas XI 2 SMA Plus Darul Hikmah Jember mengatakan:

“ Saya membuka Tik Tok 3 jam lebih, kadang dari bangun tidur sampek tidur lagi, pernah tidak membuka Tik Tok 1 hari, ada rasa kesal, marah, cemas dan bosan juga kalok gak buka Tik Tok.”⁴⁵

Kemudian yang kedua, dalam kebutuhan *relatedness* subjek memiliki kebutuhan untuk mengikuti trend yang terjadi di media sosial

⁴³ NA, diwawancara oleh Penulis, Jember, 9 September 2024

⁴⁴ WA, diwawancara oleh Penulis, Jember, 9 September 2024

⁴⁵ SI, diwawancara oleh Penulis, Jember, 16 September 2024

Tik Tok. Hal ini dikatakan oleh subjek NA dalam wawancara yang mengatakan :

“ Biasanya di Tik Tok itu saya mengikuti trend seperti dance, terus biasanya nyari-nyari template buat edit-edit foto dan video.”⁴⁶

Peneliti menanyakan hal yang sama pada subjek WA, jawaban dari subjek WA adalah:

“Trend yang saya ikuti di Tik Tok itu kayak konten transisi make up, buat konten video terus ada lagunya kayak lipsync gitu, terus ngeposting foto-foto di edit pakek lagu.”⁴⁷

Subjek SI dalam wawancara mengatakan bahwa dirinya mengikuti berbagai trend di Tik Tok:

“ Trend Tik Tok ya kayak posting foto pake lagu terus di edit di jadiin jedag jedug sih.”⁴⁸

Ketiga yaitu subjek merasa ingin terlibat dengan orang lain terutama yang dilakukan oleh teman sebayanya di media sosial Tik Tok, Adapun wawancara yang dilakukan pada subjek NA yang menyatakan bahwa:

“Waktu ngeliat temen ngeposting kegiatan yang lebih seru ya atau kayak lagi nongkrong tapi saya gaada di sana, kayak ngerasa iri sih, terus pengen ikut dan nyari tau informasi yang teman saya lakukan.”⁴⁹

Subjek WA mengatakan dalam wawancaranya:

“ Ya, saya senang sih ngeliat teman-teman saya melakukan keseruan di Tik Tok, tapi di sisi lain saya juga ingin ikut melakukan apa yang mereka lakukan. Saya juga merasa kesal ya saya pengen ikut, iri juga ikut keseruan yang kayak mereka lakuin di Tik Tok.”⁵⁰

Kemudian Subjek SI dalam wawancara mengatakan bahwa:

⁴⁶ NA diwawancara oleh Penulis, Jember, 9 September 2024

⁴⁷ WA, diwawancara oleh Penulis, Jember, 9 September 2024

⁴⁸ SI diwawancara oleh Penulis, Jember, 16 September 2024

⁴⁹ NA, diwawancara oleh Penulis, Jember, 9 September 2024

⁵⁰ WA, diwawancara oleh Penulis, Jember, 9 September 2024

“ Saya suka membandingkan diri saya dengan mereka dan merasa insecure ketika melihat postingan teman saya di Tik Tok yang sedang melakukan kegiatan seru dibanding yang saya lakukan.”⁵¹

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti ketiga subjek di atas diketahui bahwa dalam konteks relatedness ditemukan bahwa ketika siswa melihat unggahan di media sosial Tik Tok ada perasaan seperti senang namun juga ada perasaan ingin ikut serta dalam momen tersebut dan perasaan takut akan ketinggalan momen yang menggambarkan kebutuhan *relatedness*.

b. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*

Kebutuhan ini memiliki hubungan dengan *competence* (Kemampuan) dan *autonomy* (Kebebasan). Dalam konteks *competence* dimana dari hasil wawancara pada generasi Z pengguna Tik Tok di SMA Darul Hikmah Jember bahwa mereka sering kali mencari informasi secara terus-menerus, informasi yang sering mereka cari di Tik Tok yaitu informasi tentang konten yang sedang viral atau sedang *trend* dilakukan oleh orang lain.

Wawancara yang diperoleh peneliti kepada NA yang mengatakan bahwa:

“ Iya saya pernah mencari informasi secara terus menerus di Tik Tok, biasanya saya mencari informasi yang sedang trend dan banyak di lakukan oleh orang lain, ya kadang juga tentang pelajaran.”⁵²

Kemudian Subjek WA mengatakan bahwa:

⁵¹ SI diwawancara oleh Penulis, Jember, 16 September 2024

⁵² NA, diwawancara oleh Penulis, Jember, 9 September 2024

“Iya pernah secara terus menerus mencari informasi tentang berbagai tutorial make up karena kan emang saya suka make up gitu dan berita tentang artis-artis juga.”⁵³

Subjek SI dalam wawancaranya mengatakan bahwa:

“ Iya, biasanya saya mencari informasi tentang artis yang saya sukai, dari baju kesukaannya, makanan kesukaan dan juga konten video lainnya.”⁵⁴

Masih dalam konteks *competence* yang selanjutnya dari hasil wawancara terdapat perasaan kesal, *bad mood* dan merasa ketinggalan informasi tentang trend yang terjadi di media sosial Tik Tok, Hal ini selaras dengan yang dikatakan oleh subjek NA bahwa:

“Iya ketika saya tidak dapat mengetahui informasi yang saya cari, saya merasa menjadi orang yang paling ketinggalan zaman.”⁵⁵

Adapun pernyataan subjek WA dalam wawancara yaitu:

“Kadang ada rasa emosi yang timbul ketika tidak dapat mengetahui informasi yang saya cari, karena saya takut kurang tau akan trend terbaru”⁵⁶.

Pernyataan lainnya yang di ungkapkan oleh subjek SI dalam wawancaranya adalah:

“Kesel sih, tiba-tiba gampang bad mood dan ingin terus mengetahui informasi yang sedang trend di Tik Tok.”⁵⁷

Kemudian dalam konteks *autonomy* dalam hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap ke tiga subjek terdapat kepuasan

⁵³ WA, diwawancara oleh Penulis, Jember, 9 September 2024

⁵⁴ SI diwawancara oleh Penulis, Jember, 16 September 2024

⁵⁵ NA, diwawancara oleh Penulis, Jember, 9 September 2024

⁵⁶ WA, diwawancara oleh Penulis, Jember, 9 September 2024

⁵⁷ SI, diwawancara oleh Penulis, Jember, 16 September 2024

tersendiri dan senang ketika mendapatkan informasi yang diinginkan.

Hal ini sejalan dengan perkataan subjek NA dalam wawancara yaitu:

“ Iya saya merasa puas ketika dapat mengetahui informasi yang sedang dicari, karena saya bisa dapat mengetahui informasi yang sedang trending dan tidak ketinggalan trend, saya juga dapat informasi untuk belajar.”⁵⁸

Adapun subjek WA yang mengatakan bahwa:

“ Ada kesenangan ketika mendapatkan informasi, senang ketika mengetahui tentang make up karena disana saya juga dapat belajar lalu meniru dengan menggunakan konten tutorial make up orang lain.”⁵⁹

Selanjutnya Subjek SI mengatakan bahwa :

“Senang karena saya mendapatkan informasi tentang apa saja yang dilakukan oleh artis-artis yang saya gemari.”⁶⁰

Melalui hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti subjek NA, WA dan SI menunjukkan bahwa kebutuhan psikologis self , dalam konteks *competence* mereka tidak ingin tertinggal akan *trend* yang sedang terjadi dengan mencari informasi secara-terus menerus kemudian dalam konteks *autonomy* yaitu adanya rasa ingin tahu tentang informasi yang dilakukan oleh orang lain di media sosial Tik Tok.

2. Faktor-Faktor *fear of missing out* (FOMO) pada generasi Z pengguna Tik Tok di SMA Plus Darul Hikmah Jember

Adapun beberapa faktor-faktor yang dapat memicu terjadinya FOMO pada generasi Z pengguna Tik Tok SMA Plus Darul Hikmah

⁵⁸ Na diwawancara oleh Penulis , Jember, 9 September 2024

⁵⁹ WA, diwawancara oleh Penulis, Jember, 9 September 2024

⁶⁰ SI, diwawancara oleh Penulis, Jember, 16 September 2024

Jember diantaranya yaitu faktor media sosial dan juga teman sebaya. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil wawancara berikut ini:

NA mengatakan dalam wawancaranya bahwa dirinya menggunakan media sosial dalam sehari selama lebih dari 3 jam hanya untuk mencari informasi terbaru atau trend terbaru di media sosial ketika dirinya tidak dapat mengetahui trend yang sedang terjadi muncul perasaan seperti emosi.

“ Iya saya menggunakan Tik Tok untuk mencari informasi penting dan biar tidak kudet atau ketinggalan zaman dan saya pernah mencari informasi secara terus menerus di media sosial ya biasanya yang saya cari informasi yang sedang trend dan ya ada juga tentang pelajaran ”⁶¹

Subjek WA juga mengatakan bahwa dirinya menggunakan Tik Tok seharian hanya jeda untuk sekolah dan sholat.

“Saya menggunakan Tik Tok itu sebagai hiburan, saya sering mencari informasi di Tik Tok secara terus menerus untuk mendapatkan informasi tentang artis-artis dan trend seperti tutorial make up. ”⁶²

Kemudian subjek SI dalam wawancara mengatakan dirinya menggunakan Tik Tok dengan waktu yang lama hanya untuk mencari informasi seperti informasi tentang artis yang sedang digemarinya:

“Saya menggunakan Tik Tok untuk melihat konten terbaru di Tik Tok, saya mencari informasi secara terus menerus seperti mencari informasi tentang artis yang saya gemari, selain itu saya juga mencari informasi tentang baju kesukaan, makanan kesukaan dan video-video lainnya. ”⁶³

Selain itu didalam wawancara ketiga subjek juga kerap kali mengatakan ingin mengikuti trend yang dilakukan oleh orang lain atau

⁶¹ NA, diwawancara oleh Penulis, Jember, 9 September 2024

⁶² WA, diwawancara, oleh Penulis, Jember 9 September 2024

⁶³ SI, diwawancara oleh Penulis, Jember, 16 September 2024

temannya hal tersebut menunjukkan bahwa teman sebaya juga merupakan faktor dari terjadinya FOMO. Hal ini dikatakan oleh subjek NA dalam wawancara dengan peneliti yaitu:

“Ketika saya melihat teman saya melakukan hal yang seru di media sosial Tik Tok saya ingin ikut dan mencari informasi tentang trend seperti mereka.”⁶⁴

Kemudian Subjek WA juga mengatakan:

“Melihat teman saya memposting trend di media sosial Tik Tok saya jadi merasa ingin ikut gitu.”⁶⁵

Sedangkan Subjek SI mengatakan:

“Sering membandingkan diri saya dan ada rasa insecure ketika melihat kegiatan yang seru dari teman-teman.”⁶⁶

Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terdapat faktor media sosial dimana ketiga subjek dapat menggunakan Tik Tok dengan waktu yang lama hanya untuk ingin mengetahui informasi terbaru atau trend yang sedang terjadi di media sosial Tik Tok dan untuk mengetahui aktivitas yang sedang dilakukan oleh orang lain di media sosial Tik Tok. Selain itu teman sebaya juga dapat menjadi faktor seseorang mengalami FOMO.

3. Dampak *fear of missing out* (FOMO) pada kesehatan mental generasi Z pengguna Tik Tok di SMA Plus Darul Hikmah Jember

Dampak FOMO pada kesehatan mental generasi Z pengguna Tik Tok di SMA Plus Darul Hikmah Jember dimana dalam wawancara dan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti terdapat beberapa dampak

⁶⁴ NA, diwawancara oleh Penulis, Jember, 9 September 2024

⁶⁵ WA diwawancara oleh Penulis, Jember 9 September 2024

⁶⁶ SI diwawancara oleh Penulis, Jember 16 September 2024

kepada kesehatan mental siswa yaitu mengalami kecemasan dan gelisah ketika tidak dapat mengikuti *trend* yang sedang terjadi atau ketinggalan informasi terbaru. Selain itu siswa juga mengalami kesulitan tidur, mudah lelah, hal ini dibuktikan oleh peneliti dalam wawancaranya dengan NA yang mengatakan bahwa:

“ Ada perasaan gelisah dan takut karena merasa menjadi orang yang sangat ketinggalan zaman, selain itu saya juga merasa bahwa pola tidur saya ketika terus menggunakan Tik Tok menjadi kurang baik, sebaliknya ketika saya tidak aktif menggunakan Tik Tok tidur saya menjadi lebih teratur bahkan saya juga mudah lelah dan sakit mata.”⁶⁷

Peneliti juga menanyakan hal yang sama kepada WA yang mengatakan bahwa:

“Ya saya merasa takut karena kurang tau trend yang terbaru. Terus kalok pas lagi main Tik Tok tidur saya jadi tidak teratur, saya jadi sering bergadang sampai malam bahkan kadang sampai pagi, ketika tidak aktif menggunakan Tik Tok tidurnya kadang lebih tepat waktu dan saya mudah lelah ketika terus membuka Tik Tok”⁶⁸

SI juga mengatakan hal yang sama:

“ Gelisah dan terus ingin mengetahui informasi dan terus mencari informasi yang sedang trend di Tik Tok. Ya..kalok saya aktif menggunakan Tik Tok tidur saya jadi tidak teratur, tapi jika tidak aktif menggunakan Tik Tok jadi teratur, saya juga mudah mengantuk dan mudah lelak ketika menggunakan Tik Tok secara terus menerus.”⁶⁹

Selain itu timbul seseorang yang mengalami FOMO akan mudah mengalami perubahan *mood*, emosional yang tidak dapat terkontrol, hubungan dengan orang sekitar menjadi kurang baik. NA mengatakan bahwa:

⁶⁷ NA diwawancara oleh Penulis, Jember, 9 September 2024

⁶⁸ WA diwawancara, oleh Penulis, Jember, 9 September 2024

⁶⁹ SI diwawancara, oleh Penulis, Jember, 16 September 2024

“Ketika saya tidak terhubung mendapatkan informasi seperti informasi yang sedang trend karena terhalang peraturan di sekolah saya merasa kesal ingin cepat pulang ke rumah untuk mencari informasi di Tik Tok. Saya menjadi kurang fokus ketika ada seseorang yang mengajak saya mengobrol karena saya terlalu sibuk dengan Tik Tok saya.”⁷⁰

WA dalam wawancaranya juga mengatakan hal yang sama yaitu:

“Misalnya saya ingin mencari informasi tentang make up dan berita artis terus terhalang oleh peraturan sekolah ya saya ingin cepat pulang kerumah dan mencari informasi yang saya inginkan. Hubungan saya juga dengan orang sekitar menjadi kurang baik terutama dengan keluarga karena lebih banyak menghabiskan waktu di Tik Tok.”⁷¹

Kemudian SI mengatakan bahwa:

“Ya kalok pas disekolah terus ingin tau informasi tapi ga bisa ada perasaan kesal atau ketika mencari informasi tapi gak dapet moodnya langsung jadi buruk, Ya terus waktu saya dengan orang di sekitar saya menjadi kurang.”⁷²

Kemudian timbul perilaku negatif pada individu yang mengalami *fear of missing out* (FOMO) misalnya, melanggar peraturan sekolah dan menimbulkan perilaku berbohong. Hal ini dibuktikan oleh peneliti dalam wawancara dengan subjek WA yang mengatakan:

“Kalok telat sekolah sih nggak atau melanggar juga nggak cuma pas waktu sekolah emang pengen cepet pulang biar bisa scroll Tik Tok gitu. Iya saya pernah kadang bohong biar ga dikatain gak up date”⁷³

Sedangkan NA mengatakan hal yang berbeda yaitu:

“Saya pernah masuk telat karena sebelum pergi ke sekolah saya scroll Tik Tok dulu sampek ke bablasan tau-tau udah kesiangan, saya juga pernah berbohong kayak misalnya tuh disuruh mama

⁷⁰ NA, diwawancaraoleh Penulis, Jember, 9 September 2024

⁷¹ WA, diwawancara oleh Penulis, Jember,9 September 2024

⁷² SI, diwawancara oleh Penulis, Jember ,16 September 2024

⁷³ NA, diwawancara oleh Penulis,Jember, 9 September 2024

*buat beli-beli di warung tapi bilangnya lagi belajar padahal lagi scroll Tik Tok aja.*⁷⁴

Peneliti juga menanyakan hal yang sama kepada SI, kemudian SI menjawab:

*“Emmm kalok telat sih nggak, tapi saya pernah sembunyi-sembunyi main Tik Tok pas waktu pelajaran untung aja gurunya gak tau, kalok berbohong ya pasti pernah kayak tadi itu termasuk berbohong gak sih main Tik Tok pas pelajaran itu, taunya guru kan saya gak main hp tapi dibelakang saya malah scroll tik tok.”*⁷⁵

C. Pembahasan Temuan

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan metode observasi, wawancara dan dokumentasi telah dianalisis dengan mempertimbangkan kondisi lapangan. Dengan mengacu pada fokus penelitian dan objek yang sedang diteliti, penyajian temuan-temuan yang diperoleh akan dijelaskan secara berurutan dan sistematis dalam bab pembahasan. Hal ini bertujuan untuk memaparkan hasil penelitian yang sesuai dengan arahan yang ditetapkan, dan memberikan gambaran yang sesuai dengan kondisi yang dialami di lapangan. Berikut ini pemaparan hasil temuan penelitian:

1. Gambaran *fear of missing out* (FOMO) pada generasi Z pengguna Tik Tok di SMA Plus Darul Hikmah Jember

Teori determinasi diri digunakan oleh peneliti untuk melihat gambaran FOMO pada generasi Z pengguna Tik Tok di SMA Plus Darul Hikmah Jember. Penelitian ini melibatkan wawancara dengan sejumlah subjek guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang

⁷⁴ WA diwawancara oleh Penulis, Jember, 9 September 2024

⁷⁵ SI diwawancara oleh Penulis, Jember, 16 September 2024

gambaran FOMO yang dapat terjadi pada generasi Z ini. Generasi Z yang digunakan yaitu usia remaja, dimana pada usia tersebut akan mengalami tahap *identity versus identconfusion*, hal ini dijelaskan oleh Erikson bahwa tahap ini terjadi pada masa remaja di usia 10 sampai 20 tahun, pada usia ini remaja akan dihadapkan dengan penemuan dirinya, bagaimana remaja menuju kehidupan di masa mendatang. Erikson mengatakan bahwa selama remaja tugas emosional seseorang yaitu perkembangan identitas diri, remaja mengalami banyak perubahan fisik, kognitif, emosional dan sosial. Jika mereka tidak mendapatkan dorongan diri pribadi dan sosial yang membantu dalam mendefinisikan diri, maka akan mengalami kebingungan identitas. Kebingungan ini yang akan menyebabkan remaja mengalami resiko yang berdampak dengan aspek sosial, emosional dan kesehatannya.⁷⁶

Teori determinasi diri melihat bahwa individu memiliki kebutuhan dasar yaitu kebutuhan akan *relatedness* dan *self* (*competence* dan *autonomy*). Kebutuhan ini merupakan aspek dari FOMO yang mana ketika kebutuhan ini tidak dapat terpenuhi akan menimbulkan perasaan cemas sehingga mendorong individu terus menggunakan media sosial untuk memenuhi kebutuhannya tersebut. Berdasarkan hasil penelitian adanya ketergantungan untuk mengikuti *trend* dan informasi terbaru pada subjek NA yang temukan bahwa dirinya mengalami FOMO yang dimana ingin terus terhubung dengan *trend* yang ada di media sosial Tik Tok, perasaan

⁷⁶ Ali & Ansori. *Psikologi Remaja: Perkembangan*, (Jakarta:PT Umi Aksara, 2014).

khawatir ketika dirinya tidak dapat mengetahui akan informasi karena takut di katakan sebagai seseorang yang kurang *up to date* atau ketinggalan zaman

Kemudian pada subjek WA yang ditemukan bahwa subjek tidak dapat jauh dari *handphone*, dimana subjek menggunakan *handphone* dengan waktu yang cukup lama untuk mengecek media sosial Tik Tok dari bangun tidur hingga tidur lagi. Hal tersebut terjadi karena adanya kebutuhan untuk selalu terhubung dengan berbagai *trend* di sosial media Tik Tok misalnya *trend make up*, *dance* dan konten viral lainnya.

Selanjutnya pada subjek SI ditemukan bahwa subjek ingin terhubung dengan *trend* yang dilakukan oleh artis yang sedang di gemarinya, mulai dari baju kesukaannya, makanan kesukaannya dan konten video lain yang idolanya bagikan di media sosial Tik Tok.

Mereka menggunakan media sosial Tik Tok untuk mengetahui berbagai informasi dan apa saja postingan orang lain yang berkaitan dengan kebutuhan psikologis mereka. Ketika kebutuhan-kebutuhan tersebut tidak terpenuhi mereka merasa cemas dan gelisah sehingga mereka berusaha ingin terus mencari informasi tentang apa yang dilakukan oleh orang lain di media sosial Tik Tok.

Selain itu dalam hasil wawancara dan observasi dengan beberapa subjek ditemukan bahwa di media sosial Tik Tok mereka ingin mengikuti *trend* dan ingin mengetahui berbagai informasi yang dilakukan oleh orang lain, misalnya pada subjek NA yang mengikuti *trend dance* karena

terinspirasi oleh video konten orang lain di Tik Tok, subjek WA yang melihat tutorial *make up* di media sosial Tik Tok kemudian subjek menirunya, dan subjek SI yang selalu ingin mengikuti dan mengetahui tentang informasi yang disenangi idolanya. Hal ini sejalan dengan teori Albert Bandura dimana perilaku seseorang dapat terbentuk oleh pengamatannya pada orang lain terutama orang yang di anggapnya memiliki nilai yang lebih.⁷⁷

1. Faktor-faktor *fear of missing out* (FOMO) pada generasi Z pengguna Tik Tok di SMA Plus Darul Hikmah Jember

FOMO berhubungan dengan media sosial, individu yang mengakses media sosial dengan berlebihan akan mudah cenderung mengalami FOMO yang menyebabkan mereka ingin selalu *update* di media sosial. Media sosial Tik Tok memiliki berbagai fitur seperti dapat membagikan konten sendiri, melihat konten yang sedang trend, melakukan live streaming dan lainnya, hal tersebut yang mendorong individu untuk terus menggunakan media sosial Tik Tok. Individu yang mengalami FOMO akan cenderung ingin terus terhubung dengan aktivitas yang dilakukan oleh orang lain melalui media sosial.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan ketiga subjek yaitu NA, WA dan SI dapat menghabiskan waktunya di media sosial Tik Tok selama lebih dari 3 jam, bahkan WA mengakses media sosial Tik Tok sepanjang

⁷⁷ Tarsono, "Implementasi Teori Belajar Sosial (*Social Learning Theory*) Dari Albert Bandura Dalam Bimbingan Konseling." *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol.3, No 1 (2010), 36. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.2174>

hari dari pagi setelah bangun tidur sampai malam sebelum tidur sekitar 10 atau 14 jam di waktu libur sekolah dan 4 atau 7 jam jika tidak libur sekolah. Penggunaan media sosial Tik Tok yang berlebihan ini yang menyebabkan mereka mengalami FOMO karena ingin terus mengetahui informasi dan trend terbaru ketika keinginan tersebut tidak didapatkan maka timbul perasaan takut ketinggalan informasi terbaru dan takut dikatakan kurang *up to date*. Hal ini juga di paparkan oleh Rizky Setiawan Akbar dalam penelitiannya yang mengatakan bahwa media sosial dapat menyebabkan seseorang mengalami gejala FOMO.⁷⁸

Faktor lain yang dapat menyebabkan timbulnya FOMO yaitu lingkungan dari teman sebaya, hal ini ditemukan oleh peneliti dari hasil penelitian bahwa subjek ingin mengikuti aktivitas yang dilakukan oleh orang lain terutama teman sebayanya di media sosial Tik Tok. Ketika teman sebayanya memposting kegiatan yang menurutnya terlihat lebih menyenangkan dari dirinya ada perasaan iri ingin ikut serta sehingga mereka terus mencari informasi dan *trend* yang dilakukan seperti temanya. Hal ini juga dipaparkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Astuti bahwa faktor terjadinya FOMO ada dua yaitu faktor media sosial dan faktor teman sebaya.⁷⁹ Selain media sosial dan teman sebaya ada temuan modelling dari

⁷⁸ Rizky Setiawan Akbar, dkk. “Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FOMO) pada Remaja Kota Samarinda.” *Jurnal Psikologi*, Vol.7, No 2, (2018) 47.
<http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v7i2.2404>

⁷⁹ Astuti, “Hubungan Kepribadian Neurotisme dengan Fear Of Missing Out pada Remaja pengguna Aktif Media Sosial,” *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, Vol.12, No.2, (2021). <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i2.34086>

Albert Bandura, dimana adanya idol yang menjadi motivasi subjek untuk mengikuti *trend* di media sosial Tik Tok.

2. Dampak *fear of missing out* (FOMO) pada kesehatan mental generasi Z pengguna Tik Tok di SMA Plus Darul Hikmah Jember

FOMO memiliki dampak yang negatif pada kesehatan mental, dimana ditemukan pada siswa SMA Plus Darul Hikmah Jember bahwa muncul perasaan cemas dan gelisah ketika subjek ketinggalan informasi terbaru dan *trend* yang ada di media sosial Tik Tok. Mereka dapat menghabiskan waktunya aktif di media sosial Tik Tok untuk terlibat dalam aktivitas seperti, mencari informasi, membuat konten yang sedang *trend*, melihat konten orang lain, misalnya *dance*, tutorial *make up*, berita-berita tentang artis dan lainnya. Perasaan cemas dan gelisah yang timbul pada mereka ketika tidak dapat mengakses media sosial Tik Tok karena takut akan ketinggalan informasi terbaru dan *trend* di media sosial Tik Tok menunjukkan dampak negatif dari kesehatan mental. Penelitian yang dilakukan oleh Utami Niki Kusiani, dkk, yang mengatakan bahwa FOMO berdampak besar pada kesehatan mental yaitu dapat menimbulkan rasa cemas yang dipicu rasa takut ketinggalan informasi dan interaksi di media sosial.⁸⁰

Kemudian ditemukan juga bahwa mereka mudah mengalami perubahan *mood* seperti kecewa dan marah ketika tidak mendapatkan informasi yang diinginkan karena terhalang oleh sesuatu misalnya

⁸⁰ Utami Niki Kusiani, dkk. "Perilaku *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada Mahasiswa Pengguna Tik Tok." *Jurnal Of Science Research*, no 3 (2024), 5114. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.10932>.

peraturan di sekolah yang tidak memperbolehkan untuk bermain *handphone* sehingga tidak dapat menggunakan media sosial Tik Tok kecuali jam istirahat. Selain itu, ditemukan dari hasil penelitian mereka mengalami kesulitan tidur, mudah mengalami kelelahan, bahkan hubungannya dengan orang sekitar menjadi kurang baik karena terlalu banyak mengakses media sosial Tik Tok. Ketergantungan *trend* di media sosial Tik Tok juga menimbulkan beberapa perilaku negatif seperti melanggar peraturan sekolah, terlambat masuk sekolah bahkan menimbulkan perilaku berbohong karena takut dikatakan tidak *up to date*. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizki Setiawan Akbar dkk, yang menjelaskan bahwa ketakutan akan kehilangan momen dapat menimbulkan dampak yang negatif yaitu tidak peduli akan diri sendiri dan sekitar, karena sibuk menggunakan *smartphone*, waktu tidur yang terganggu, terganggunya waktu makan, tidak dapat menikmati kebersamaan dalam dunia nyata dan cenderung selalu merasa kurang dengan apa yang dimiliki.⁸¹

⁸¹ Rizki Setiawan, dkk. "Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FOMO) pada Remaja Kota Samarinda," *Jurnal Psikologi* Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Vol.7, No 2 (2018), 47. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v7i2.2404>

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. FOMO yang terjadi di SMA Plus Darul Hikmah Jember, dimana kebutuhan psikologis akan *relatedness* dan kebutuhan psikologis akan *self* tidak terpenuhi. Siswa mengalami kecemasan dan khawatir ketika tidak terhubung dengan *trend* dan informasi terbaru di media sosial Tik Tok. Siswa juga ingin terus mengetahui tentang aktivitas yang dilakukan oleh orang lain di media sosial Tik Tok.
2. FOMO dapat dipengaruhi oleh faktor media sosial dan teman sebaya, dimana subjek ingin mengikuti *trend* karena melihat konten yang diposting oleh teman sebayanya, serta takut ketinggalan *up date* karena adanya model seperti idol yang menjadi model untuk selalu diikutinya.
3. Dampak FOMO pada Kesehatan mental yaitu timbul perasaan cemas dan gelisah ketika tidak dapat mengakses media sosial Tik Tok, subjek juga mudah mengalami perubahan *mood*, seperti kecewa dan marah ketika tidak mendapat informasi yang di inginkan. Kemudian subjek mengalami kesulitan tidur, mudah mengalami kelelahan, bahkan hubungan dengan orang sekitarnya kurang baik karena terlalu mengakses media sosial Tik Tok untuk mencari informasi. FOMO menimbulkan perilaku berbohong, subjek juga sering melanggar peraturan sekolah hanya untuk mengakses

media sosial Tik Tok karena takut dikatakan tidak *up to date* atau ketinggalan *trend*.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Lembaga SMA Plus Darul Hikmah Jember

Diharapkan untuk memberikan pelatihan tentang memanfaatkan media sosial karena pada saat ini kehidupan gen Z berdampingan atau bahkan hidup di dalam media sosial sehingga perlu adanya pelatihan tersebut untuk mendapatkan hasil yang positif.

2. Bagi siswa

Memberikan batasan waktu misalnya waktu belajar digunakan untuk belajar, waktu istirahat digunakan untuk istirahat, memberikan waktu untuk *me time* dan menyibukkan diri dengan aktivitas di luar.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penggunaan variabel tentang kesehatan mental dapat diterapkan untuk menganalisis pengaruh variabel-variabel dependen yang berbeda. Kemudian diharapkan peneliti selanjutnya dapat menganalisis dampak lain yang ditimbulkan FOMO selain kesehatan mental sehingga penelitian mengenai FOMO dapat berkembang. Adapun kekurangan dalam penelitian ini yang dapat dijadikan catatan dalam penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriansyah, Muhammad Ali, dkk. "Pendekatan Tranpersonal Sebagai Tindakan Preventif "Domino Effect" dari Gejala FOMO (*Fear Of Missing Out*) pada Remaja Milenial." *Jurnal Psikologi*, Vol.6, No.1.(2017):33-40. <https://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v6i1.2361>
- Akbar, Rizki Setiawan, dkk. "Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FOMO) pada Remaja Kota Samarinda." *Jurnal Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, Vol.7, No.2(2019):38-47. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v7i2.2404>
- Ali, dan Ansori. *Psikologi Remaja: Perkembangan*. Jakarta: PT Umi Aksara, 2014.
- Astuti. "Hubungan Kepribadian Neurotisme dengan Fear Of Missing Out pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial." *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, Vol.12, No.2,(2021):245-258. <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i2.34086>
- Cahyani, Andi. "Gambaran Fenomena *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada Generasi Z di Kalangan Mahasiswa." *Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widiya Mandala Surabaya*, No.2(2021):147.
- Cahyani, Desita Fitria, dan Noviawati Syah Putri. "Dampak Kecemasan Berlebih Terhadap Psikologis Gen Z (Usia Remaja)." *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, Vol.3, No.3(2024):82-94. <https://doi.org/10.3287/liberosis.v3i3.4244>
- Daradjat, Zakiah. *Kesehatan Mental*. Jakarta: P.T Gunung Agung, 1975.
- Fakhriyani, Diana Vidya. *Kesehatan Mental*. Pemekasan, Madura: Duta Media, 2019.
- Fiantika, Feni Rita, dkk. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Padang Sumatra Barat: PT. Global Eksekutif Teknologi, 2022.
- Handayani, Sandra. *Dinamika Perkembangan Remaja: Problem dan solusinya*. Jakarta, Kencana Prenadamedia 2020. <http://repository.uinsu.ac.id/11332/1/buku%20dinamika%20remaja.pdf>
- Kusiani, Utami Niki, dkk. "Perilaku *Fear Of Missing Out* (FOMO) Pada Mahasiswa Pengguna TikTok." *Journal Of Social Science Research*, Voi.4, No. 3 (2024), 5104-5114. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.10932>.
- Latipun. *Kesehatan Mental*. Malang: UMM PRESS, 2019.

https://books.google.co.id/books/about/KESEHATAN_MENTAL.html?id=ZzRxEAAAQBAJ&redir_esc=y

Liu Xinyang et al., “*The Effect Of Fear Missing Out On Mental Health: Differences In Different Solitude Behaviors.*” *Journal BMC Psychology*, no.1 (Mei2023), 1-41, <https://doi.org/10.1186%2Fs40359-023-01184-5>.

Marseal, Adelia Putri et al. “*Fenomena Fear Of Missing Out (FOMO) pada Penggemar Tik Tok.*” *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Fakultas Psikologi Universitas Airlangga*, Vol.2, No.2 (2022):600-606. <http://dx.doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.32310>

Marsya, Thabitha, Brigitta Angie Petrawati, dan Penny Handayani. “*Hubungan Fear Of Missing Out dengan Subjective Well-Being Pengguna Media Sosial Dewasa Awal,*” *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, Vol.10, No. 2 (2022): 320-334. <https://online-journal.unja.ac.id/kedokteran/article/view/19248>

Meginnis, Patrick J. *Fear Of Missing Out : Tepat Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan*, Jakarta: PT Gramedia, 2020. https://books.google.co.id/books?id=R6wGEAAAQBAJ&printsec=copyright&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false.

Muzhar, Wildah Muhsanah. “*Studi Identifikasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Fear Of Missing Out (FOMO) pada Pemain Tik Tok di SMK Swasta Sahata Pematangsiantar.*” Skripsi Universitas Medan Area Medan, 2024.

Rahmawati dan Lilim Halimah. “*Hubungan Antara Fear Of Missing Out (FOMO) dengan Adiksi Media Sosial pada Penggemar Selebriti Korea.*” *Prosiding Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung*, Vol.7, No.1 (2021):52- 57. <http://dx.doi.org/10.29313/v7i1.25543>

Sachiyati, Mainidar, Deni Yanuar, dan Uswatun Nisa. “*Fenomena Kecanduan Media Sosial (FOMO) pada Remaja Kota Banda Aceh.*” *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP USK* Vol.8, No.4(2023):1-18. <https://jim.usk.ac.id/FISIP/article/view/28040/12962>

Siradjuddin, Muhammad Syukri, Eva novitasari dan Anggun Aura Pratiwi, “*Fear Of Missing Out (Sebuah Tinjauan Fenomenologi di Universitas Mandala Waluya).*” *Jurnal Janaloka Prodi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Bisnis, Universitas Mandala Waluya* Vol.1, No. 1(2023):27- 35. <https://doi.org/10.54883/janaloka.v1i1.293>

Aura Pratiwi, “*Fear Of Missing Out (Sebuah Tinjauan Fenomenologi di Universitas Mandala Waluya).*” *Jurnal Janaloka Prodi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Bisnis, Universitas Mandala Waluya* Vol.1, No.1(2023):27-35. <https://doi.org/10.54883/janaloka.v1i1.293>

- Sugiono. *Metologi Penelitian Kualitatif Kuantitatif Dan R&D*. Cet XXVI Bandung: Alfabeta CV. 2017.
- Syaikah, Mufidyah, et al. "Tantangan Sosial: Bagaimana Remaja Indonesia Mulai Menormalisasi Dan Mengabaikan Larangan Agama Dalam Kehidupan Sehari-Hari." *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat*, Vol.1, No.3(2024):2-16. <https://jipkm.com/index.php/jipkm>
- Tarsono. "Implementasi Teori Belajar Sosial (Social Learning Theory) Dari Albert Bandura Dalam Bimbingan Konseling." *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol.3, No.1 (2010):29- 36. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.2174>
- Taswiyah. "Mengantisipasi Gejala *Fear Of Missing Out* (FOMO) Terhadap Dampak Social Global 4.0 dan 5.0 Melalui *Subjective Weel-Being* dan *Joy Of Missing Out* (JOMO)." *Jurnal Pendidikan Karakter*, Vol.8, No. 1 (2022): 103-119. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JAWARA/index>
- Thalib, Mohamad Anwar. "Pelatihan Teknik Pengumpulan Data dalam Metode Kualitatif untuk Riset Akuntai Budaya." *Jurnal Pengabdian pada Masyarakat* No.1, (2022):44-50. <http://dx.doi.org/10.23960/seandanan.v2i1.29>
- Tim Penyusun. *Pedoman Penulis Karya Ilmiah*. UIN KHAS Jember, 2022.
- Wijaya, Pande Made Nata, et al. "Perilaku Generasi Z Terhadap Penggunaan Medsos Tik Tok : Tik Tok Sebagai Media Edukasi dan Aktivitas." *Prosiding Webinar Nasional Pekan Ilmiah Pelajar (PILAR) Universitas Mahasrawati Denpasar* Januari 2022. <https://e-journal.unmas.ac.id/index.php/pilar/article/view/4457>
- Zahro, Lailatuz, dan Ima Fitri Sholichah. "Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi diri Terhadap *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada Mahasiswa Pengguna Instagram." *Jurnal Pendidikan Konseling Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik*, Vol.4, No. 3 (2022): 1103-1109. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/4711/3200>.

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Maisaroh

NIM : 204103050001

Program Studi : Psikologi Islam

Fakultas : Dakwah

Institusi : Universitas Islam Negeri KH. Achmad Siddiq Jember

Dengan ini menyatakan bahwa penelitian dengan judul “Gambaran Dampak *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada Kesehatan Mental Generasi Z Pengguna Tik-Tok di SMA Plus Darul Hikmakkh Jember” adalah benar-benar hasil karya saya kecuali ketipan-kutipan yang dirujuk sumbernya. Apabila terdapat kesalahan di dalamnya, maka sepenuhnya akan menjadi tanggung jawab saya.

Dengan surat pernyataan ini dibuat dan dapat digunakan sebagaimana semestinya.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Jember 28 november 2024



Siti Maisaroh
204103050001

MATRIK PENELITIAN

Judul	Variabel	Sub Variabel	Indikator	Sumber Data	Metode Penelitian	Fokus Penelitian
Gambaran dampak <i>fear of missing out</i> (FOMO) pada kesehatan mental generasi Z pengguna Tik Tok di SMA Plus Darul Hikmah Jember	<ol style="list-style-type: none"> <i>Fear of missing out</i> (FOMO) Kesehatan mental 	<ol style="list-style-type: none"> Timbulnya perasaan cemas ketika ketinggalan pengalaman yang berharga. Terwujudnya keharmonisan dalam hidup yang tercipta antara fungsi-fungsi jiwa, mampu menghadapi masalah, mampu 	<ol style="list-style-type: none"> Selalu mengecek ponsel Khawatir ketika melihat orang lain melakukan hal yang lebih menyenangkan Selalu ingin mengikuti <i>trend</i> Memiliki dorongan untuk terus mencari informasi yang sedang dilakukan oleh orang lain. Terhindar dari gangguan psikologis Mampu mengendalikan emosi Memiliki hubungan sosial 	<ol style="list-style-type: none"> Informan: Siswa SMA Plus Darul Hikmah Jember pengguna media sosial Tik Tok Observasi Wawancara Dokumentasi 	<ol style="list-style-type: none"> Pendekatan penelitian kualitatif Jenis penelitian deskriptif Lokasi penelitian: SMA Plus Darul Hikmah Jember Pengumpulan menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi 	<ol style="list-style-type: none"> Bagaimana gambaran <i>fear of missing out</i> (FOMO) pada generasi pengguna Tik Tok di SMA Plus Darul Hikmah Jember? Bagaimana faktor-faktor <i>fear of missing out</i> (FOMO) pada generasi Z pengguna Tik Tok di SMA Plus Darul Hikmah Jember? Bagaimana dampak <i>fear of missing out</i> (FOMO) pada kesehatan mental generasi Z pengguna Tik Tok di SMA Plus

		<p>merasakan kesenangan serta kemampuan dirinya dengan positif.</p>	<p>4. Memiliki nilai-nilai yang bersumber dari keyakinan ketuhanan dan berperilaku patuh terhadap ajaran agama</p>			<p>Darul Hikmah Jember?</p>
--	--	---	--	--	--	-----------------------------



Guide Wawancara

1. Fear Of Missing Out

No.	Aspek	Pertanyaan
1	Media Sosial Tik Tok	<ol style="list-style-type: none">1. Sejak kapan anda menggunakan Tik Tok?2. Apa tujuan anda menggunakan atau mengakses media sosial Tik Tok?3. Bagaimana cara menggunakan aplikasi Tik Tok?
2	<i>Relatedness</i>	<ol style="list-style-type: none">1. Dalam sehari berapa lama anda mengakses Tik Tok?2. Bagaimana perasaan anda jika tidak membuka Tik Tok?3. Pernah tidak membuka Tik Tok? Berapa lama?4. Apa yang anda lakukan jika tidak membuka Tik Tok?5. Trend apa saja yang anda ikuti ?6. Bagaimana perasaan anda ketika melihat orang lain atau teman anda melakukan kegiatan yang lebih berharga dari pada diri anda di Tik Tok?7. Bagaimana ketika anda sedang menggunakan Tik Tok namun harus terhenti atau terhalang oleh sesuatu?
3	<i>Self(Competence, Autonomy)</i>	<ol style="list-style-type: none">1. Apakah anda pernah mencari informasi-informasi di media sosial Tik Tok secara terus menerus?2. Biasanya informasi apa saja yang anda cari di media sosial Tik Tok?3. Bagaimana perasaan anda ketika ketinggalan informasi atau trend yang sedang terjadi di media sosial Tik Tok?4. Informasi apa saja yang anda temukan di dalam Tik Tok?5. Adakah manfaat dari informasi yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari?

2. Kesehatan Mental

No	Aspek	Pertanyaan
1	Fisik	<ol style="list-style-type: none">1. Bagaimana pola tidur anda ketika aktif menggunakan media sosial Tik Tok?2. Bagaimana pola tidur anda ketika tidak aktif menggunakan media sosial Tik Tok?3. Apakah anda mudah lelah ketika aktif menggunakan Tik Tok?
2	Psikis	<ol style="list-style-type: none">1. Bagaimana perasaan anda ketika tidak terlibat dengan trend di media sosial Tik Tok?2. Apa anda sulit mengontrol emosional anda ketika tidak dapat mengetahui informasi yang anda inginkan di media sosial Tik Tok?
3	Aspek sosial	<ol style="list-style-type: none">1. Bagaimana komunikasi anda dengan orang lain ketika anda sibuk mencari informasi di media sosial Tik Tok?2. Apa yang anda lakukan ketika melihat teman anda melakukan kegiatan yang menyenangkan namun anda tidak terlibat?3. Bagaimana hubungan anda dengan orang sekitar anda ketika anda sibuk mengakses Tik Tok ?
4	Aspek Relegius	<ol style="list-style-type: none">1. Apa yang anda lakukan ketika ingin mencari informasi di media sosial Tik Tok namun terhalang oleh peraturan dalam sekolah atau pesantren?2. Apakah anda pernah terlambat pergi ke sekolah atau melanggar karena bermain Tik Tok?3. Apakah anda pernah berbohong karena takut tidak <i>up to date</i> ?

Guide Observasi

Observee :

Observer :


Tanggal :

No	Tampilan Perilaku	Ya	Tidak
A	Fisik		
1	Mampu melaksanakan tugas-tugasnya		
2	Sehat secara fisik		
3	Memiliki perkembangan fisik sesuai usianya		
B	Psikis		
1	Mampu mengendalikan suasana hati		
2	Mampu menghadapi masalah dalam hidupnya		
3	Terhindar dari gangguan psikologis		
4	Memiliki kemampuan berkomunikasi dengan baik		
5	Memiliki keberanian dalam mengutarakan pemikiran yang positif		
C	Sosial		
1	Memiliki rasa peduli pada lingkungannya		
2	Mampu berinteraksi dengan lingkungannya secara sehat		
3	Saling menghargai dan tidak membeda-bedakan		
D	Moral-Religius		
1	Meyakini kepercayaan yang dianutnya		
2	Mampu secara konsisten untuk bertindak dan berkata benar sesuai fakta		

JURNAL KEGIATAN PENELITIAN

NO	Tanggal	Kegiatan Penelitian
1.	04 September 2024	Menyerahkan surat izin penelitian kepada pihak sekolah SMA Plus Darul Hikmah Al-Ghazalie Jember
2.	06 September 2024	Menemui pihak kepala sekolah terkait observasi dan wawancara di SMA Plus Darul Hikmah Al-Ghazalie Jember
3.	09 September 2024	Wawancara kepada subjek NA siswa kelas XI SMA Plus Darul Hikmah Al-Ghazalie Jember
4.	09 September 2024	Wawancara kepada subjek WA siswa kelas XI SMA Plus Darul Hikmah Al-Ghazalie Jember
5.	14 September 2024	Wawancara kepada subjek SI siswa kelas XI SMA Plus Darul Hikmah Al-Ghazalie Jember
6.	24 September 2024	Meminta profil lembaga kepada pihak sekolah
7.	28 September 2024	Meminta surat keterangan selesai penelitian

lengkap 28 September 2024
Kepala Sekolah



Syarif Hidayatullah, S.Pd.

SURAT IZIN PENELITIAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136
email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website: <http://fdakwah.uinkhas.ac.id/>



Nomor : B.3743 /Un.22/6.a/PP.00.9/ 8 /2024

28 Agustus 2024

Lampiran : -

Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.

SMA Plus Darul Hikmah Al-Ghazalie Jember

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Siti Maisaroh
NIM : D204103050001
Fakultas : Dakwah
Program Studi : Psikologi Islam
Semester : IX (sembilan)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama \pm 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Analisis Dampak FOMO (Fear Of Missing Out) Pada Kesehatan Mental Generasi Z Pengguna Tik Tok di SMA Plus Darul Hikmah Al-Ghazalie Jember"

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik



SURAT SELESAI PENELITIAN



YAYASAN PONDOK PESANTREN DARUL HIKMAH AL- GHAZAALIE
SMA PLUS DARUL HIKMAH
TERAKREDITASI : A

Jl. Yos Sudarso No. 114 Sumbersari – Jember Telp. 0331 324639
Email: smaplusdarulhikmah@yahoo.co.id Jember 68132
Website: <http://www.smaplusdarulhikmah.sch.id>

SURAT KETERANGAN
No. 100/SMA.DH/J/K/XI/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Plus Darul Hikmah Kranjingan Sumbersari Jember menerangkan bahwa:

Nama : SITI MAISAROH
NIM : 204103050001
Fakultas : Dakwah
Program Studi : Psikologi Islam

Telah mengadakan riset / penelitian dalam rangka pengembangan kompetensi akademik, di SMA Plus Darul Hikmah Kranjingan Sumbersari Jember mulai tanggal 4 s/d 28 September 2024 dengan judul :

"GAMBARAN DAMPAK FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA KESEHATAN MENTAL GENERASI Z PENGGUNA TIKTOK DI SMA PLUS DARUL HIKMAH JEMBER".

Demikian surat keterangan ini, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 28 September 2024



SYARIF HIDAYATULLAH, M.Pd.

DOKUMENTASI



Gambar wawancara dengan subjek (NA, WA dan SI)



Gambar kegiatan belajar mengajar



Gambar kegiatan P5



Gambar kegiatan sholat duha



Gambar SMA Plus Darul Hikmah Jember

BIODATA PENULIS



Nama : Siti Maisaroh
NIM : 204103050001
Fakultas : Dakwah
Program Studi : Psikologi Islam
Tempat, Tanggal Lahir : Jember, 05 September 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Nomer Telfon : 083866235270
Email : sitimaisrh05@gmail.com

Riwayat Pendidikan

- MIMA Karimal Akhlaq
- SMPN 1 Mumbulsari
- SMA Plus Darul Hikmah Jember