

**HUBUNGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)
DENGAN KESEHATAN MENTAL REMAJA
DI SMA NEGERI 1 UBUD**



SKRIPSI

**Oleh:
NI MADE SRIASIH**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

**HUBUNGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)
DENGAN KESEHATAN MENTAL REMAJA
DI SMA NEGERI 1 UBUD**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Bina Usada Bali**

Oleh:

**NI MADE SRIASIH
NIM. C2125026**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)
DENGAN KESEHATAN MENTAL REMAJA
DI SMA NEGERI 1 UBUD**

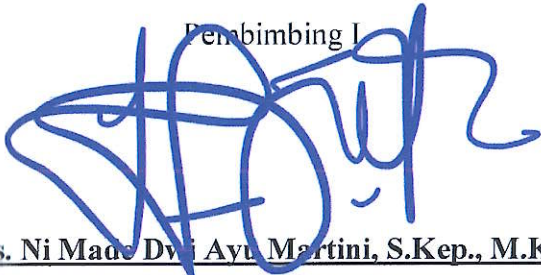
Diajukan oleh:

NI MADE SRIASIH
NIM. C2125026

Mangupura, 16 Juli 2026

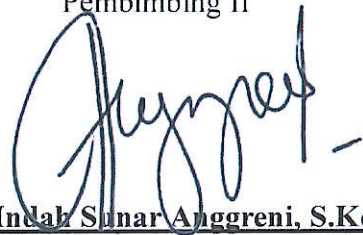
Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes
NIDN: 0801038802

Pembimbing II



Ns. Ni Kadek Indah Sunar Anggreni, S.Kep., M.Kep
NUPTK: 2745777678230232

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M.Kep
NIDN: 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

Tanggal : 24 Juli 2026

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



Dr. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep., M.H., M.Kep
NIDN:0813098803

Sekretaris Penguji



Ns. Ni Made Dya Ayu Martini, S.Kep., M.Kes
NIDN: 0801038802

Anggota Penguji



Ns. Ni Kadek Indah Sunar Anggreni, S.Kep., M.Kep
NUPTK: 2745777678230232

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M.Kep
NIDN: 0821058603

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI PROGRAM
STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

Skripsi, Juli 2026

Ni Made Sriasih

Hubungan *Fear of Missing Out* (FOMO) dengan Kesehatan Mental Remaja di SMA Negeri 1 Ubud

xiv + 70 + 8 tabel + 2 Gambar + 11 lampiran

ABSTRAK

Fear of Missing Out (FOMO) merupakan fenomena psikologis yang semakin sering dialami remaja akibat meningkatnya penggunaan media sosial. FOMO dapat menimbulkan kecemasan, stres, dan tekanan emosional yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan FOMO dengan kesehatan mental remaja di SMA Negeri 1 Ubud.

Penelitian menggunakan desain kuantitatif analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 1 Ubud, dengan sampel sebanyak 264 responden yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Fear of Missing Out* (FOMO) dan *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ), kemudian dianalisis menggunakan uji *Spearman Rank*.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat FOMO kategori sedang sebanyak 181 responden (68,6%) dan kesehatan mental kategori normal sebanyak 172 responden (65,2%). Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara FOMO dengan kesehatan mental remaja di SMA Negeri 1 Ubud ($r = -0,272$; $p\text{-value} = 0,000$), dengan kekuatan hubungan lemah dan arah hubungan negatif. Semakin tinggi tingkat FOMO, semakin besar kecenderungan remaja mengalami kondisi kesehatan mental yang kurang baik. Disimpulkan bahwa FOMO berhubungan dengan kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, diperlukan edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat, peningkatan regulasi emosi, serta dukungan keluarga dan sekolah untuk menjaga kesehatan mental remaja.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out* (FOMO), Kesehatan Mental, Remaja.

Daftar Pustaka: 31 (2016-2025)

**HEALTH INSTITUTION BINA USADA BALI BACHELOR DEGREE OF
NURSING PROGRAM**

Undergraduate thesis, July 2026

Ni Made Sriasih

*The Relationship Between Fear of Missing Out (FOMO) and Mental Health Among
Adolescents at SMA Negeri 1 Ubud*

xiv + 70 + 8 tables + 2 pictures + 11 appendices

ABSTRACT

Fear of Missing Out (FOMO) is a psychological phenomenon that has become increasingly prevalent among adolescents due to the widespread use of social media. FOMO may lead to anxiety, stress, and emotional distress, which can adversely affect adolescents' mental health. This study aimed to determine the relationship between FOMO and mental health among adolescents at SMA Negeri 1 Ubud.

This quantitative correlational study employed a cross-sectional design. The study population consisted of all tenth-grade students at SMA Negeri 1 Ubud, with a total sample of 264 respondents selected using the total sampling technique. Data were collected using the Fear of Missing Out (FOMO) Questionnaire and the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ), and analyzed using the Spearman Rank correlation test.

The results showed that the majority of respondents had a moderate level of FOMO (181 respondents; 68.6%) and normal mental health status (172 respondents; 65.2%). Bivariate analysis revealed a significant relationship between FOMO and adolescents' mental health ($r = -0.272$; $p = 0.000$), indicating a weak negative correlation. Higher levels of FOMO were associated with poorer mental health among adolescents. It can be concluded that FOMO is significantly related to adolescents' mental health. Therefore, educational programs promoting healthy social media use, emotional regulation, and support from families and schools are essential to maintain adolescents' mental well-being.

Keywords: Fear of Missing Out (FOMO), Mental Health, Adolescents

Bibliography: 31 (2016-2025)

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Made Sriasih

NIM : C2125026

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan *Fear of Missing Out* (FOMO) dengan Kesehatan Mental
Remaja di SMA Negeri 1 Ubud

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 15 Juli 2026



Ni Made Sriasih

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa atas berkat Rahmat dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dengan judul “Hubungan *Fear of Missing Out* (FOMO) dengan Kesehatan Mental Remaja di SMA Negeri 1 Ubud”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk tugas akhir pada program studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karenanya pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. Putu Santika, MM, selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali
2. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Ubud yang telah memberi kesempatan untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Ubud.
3. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep, Selaku Ketua Program Studi Keperawatan, yang telah memberikan arahan dalam menyelesaikan penelitian ini.
4. Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes, selaku pembimbing satu yang dengan sabar dan rendah hati dapat memberikan bimbingan dan arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan
5. Ns. Ni Kadek Indah Sunar Anggreni, S.Kep., M.Kep, selaku pembimbing dua yang dengan sabar dan rendah hati dapat memberikan bimbingan dan arahan untuk menyempurnakan skripsi ini

6. Segenap Dosen STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak memberikan materi selama perkuliahan
7. Keluarga yang selalu memberikan dukungan doa dan moril sehingga skripsi ini dapat diselesaikan
8. Teman-teman yang selalu membantu memberikan informasi serta masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapannya di lapangan serta dapat dikembangkan lebih baik lagi.

Mangupura, 24 Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Remaja	11
B. Konsep Kesehatan Mental Remaja.....	14
C. <i>Fear of Missing Out</i>	19
D. Kerangka Teori	27
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL	
A. Kerangka Konsep	30
B. Hipotesis Penelitian	31
C. Definisi Operasional	31
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	32
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	32
C. Tempat Penelitian	34

D. Waktu Penelitian	35
E. Etika Penelitian	35
F. Alat pengumpulan Data	39
G. Prosedur Pengumpulan Data	42
H. Pengolahan Data	43
I. Analisis Data	44
BAB V HASIL PENELITIAN	
A. Tempat Penelitian	47
B. Analisis Univariat	48
C. Analisis Bivariat	49
BAB VI PEMBAHASAN	
A. Intepretasi Penelitian	51
B. Keterbatasan Penelitian	64
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian Selanjutnya	65
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	68
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	31
Tabel 4.1 Kisi Kisi Kuesioner <i>Fear of Missing Out</i>	40
Tabel 4.2 Kisi Kisi Kuesioner <i>SDQ</i>	41
Tabel 4.3 Koefisien Korelasi.....	46
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	48
Tabel 5.2 <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO) pada Remaja di SMA Negeri 1 Ubud...	49
Tabel 5.3 Kesehatan Mental Pada Remaja di SMA Negeri 1 Ubud.....	49
Tabel 5.4 Hubungan <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO) dengan Kesehatan Mental Remaja di SMA Negeri 1 Ubud	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	27
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	30

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 2. Surat Balasan Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Etik Penelitian
- Lampiran 4. Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian/Rekomendasi
- Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 7. Jadwal Penelitian
- Lampiran 8. Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 9. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 10. Lembar Pengumpulan Data
- Lampiran 11. Analisis Data
- Lampiran 12. Surat Pengajuan Judul
- Lampiran 13. Lembar Bimbingan

DAFTAR PUSTAKA

- Afrilia, I. (2023). Hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Universitas Diponegoro*, 4, 261–275.
- Arifin, J. (2017). SPSS 24 Untuk Penelitian dan Skripsi. In *PT Elex Media Komputindo*. <https://doi.org/717050941>
- Astutik, W., Luh, N., & Asri, M. (2022). Mental Health Problems Among Adolescent Students. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(November 2020), 85–94. <https://doi.org/10.7454/jki.v25i2.848>
- Brooks, S., & Califf, C. (2020). Social media-induced technostress: Its impact on the job performance of it professionals and the moderating role of job characteristics. *Computer Networks*, 114, 143–153. <https://doi.org/10.1016/j.comnet.2016.08.020>.
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2021). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141–152. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>
- Elhai, J. D., Yang, H., Fang, J., Bai, X., & Hall, B. J. (2020). Depression and anxiety symptoms are related to problematic smartphone use severity in Chinese young adults: Fear of missing out as a mediator. *Addictive Behaviors*, 101, 105962. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.04.020>
- Elhai, J., Levine, J., Dvorak, R., & Hall, B. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, in press. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Fabris, M. A., Marengo, D., Longobardi, C., & Settanni, M. (2020). Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence: The role of stress associated with neglect and negative reactions on social media. *Addictive Behaviors*, 106, 106364. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106364>
- Fitri, H., Hariyono, D. S., & Arpandy, G. A. (2024). Pengaruh Self-Esteem Terhadap Fear Of Missing Out (Fomo) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi*, 4, 1–21.
- Gitari, N. M. (2024). Tingkat Pendidikan sebagai Determinan Masalah Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 15(7), 652–656.

- Hura, M. S., Sitasari, N. W., & Rozali, Y. A. (2021). Pengaruh Fear of Missing Out Terhadap Perilaku Phubbing Pada Remaja. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*, 19(2), 34–45.
- Khairina, N., Septi, D., Rahmawati, R., & Indriyani, F. (2024). Kecemasan pada Dewasa Awal Akibat Fear of Missing Out (FoMO). *Jurnal Flourishing*, 4(7), 296–303. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v4i72024p296-303>
- Khuluqiyah, B. (2024). Hubungan Self Control dengan FoMO pada Remaja Madya Pengguna Aktif Media Sosial The. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(02), 1049–1066.
- Nabila, S. F. (2022). PERKEMBANGAN REMAJA Adolescence Sofa Faizatin Nabila. *Book Chater, March*, 1–12.
- Naga, J. F., & Ebardo, R. A. (2025). Social network sites (SNS) an archetype of techno-social stress: A systematic review. *Heliyon*, 11(1). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e41119>
- Nasution, I. S., Susilo, M. C., Azizah, N., & Tengku, H. (2025). Kesehatan Mental Remaja dan Tantangan Sosial-Digital: Analisis Literatur Untuk Rekomendasi Kebijakan Kesehatan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6, 8555–8564.
- Notoadmojo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehaan. *Indonesian Journal On Medical Science*. <https://doi.org/S0887899401003605> [pii]
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawaatan: Pendekatan Praktis*. Salemba Medika.
- Pusat Informasi Kriminal Nasional (PUSIKNAS) POLRI. (2023). *Data kasus bunuh diri di Indonesia tahun 2023*.
- Putri, N. H., & Utami, R. H. (2023). Pengaruh Need To Belong Terhadap Fear Of Missing Out Pada Remaja Akhir. *CAUSALITA: Journal Of Psychology*, 1(2), 94–101.
- Rahayuningtyas, Y., Pratitis, N., & Arifiana, I. (2025). Fear of Missing Out (FOMO) dan Psychological Well Being pada Remaja Pengguna Media Sosial. *JiWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3. <https://doi.org/10.30996/jiwa.v3i01.12684>
- Riumta, T., Siburian, D., Ricky, D. P., Keperawatan, F. I., Indonesia, U. A., Barat, B., Sosial, M., & Mental, K. (2024). Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja di SMA Negeri 1 Parongpong. *Klabat Journal of Nursing*, 6(1), 81–88.
- Sala, A., Porcaro, L., & Gómez, E. (2024). Social Media Use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review. *Computers in Human*

- Sommantico, M., Ramaglia, F., & Lacatena, M. (2023). Relationships between Depression, Fear of Missing Out and Social Media Addiction: The Mediating Role of Self-Esteem. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 11(12). <https://doi.org/10.3390/healthcare11121667>
- Sudiantara, P. H. (2025). *Metode Penelitian & Statistik Anastesi dan Terapi Intensif*. PT Literasi Nusantara Abadi Group.
- Sugiyono. (2018). *Medodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&G*. Bandung: ALFABETA.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. AlfaBeta.
- Tandon, A., Dhir, A., Almugren, I., AlNemer, G. N., & Mäntymäki, M. (2021). Fear of missing out (FoMO) among social media users: a systematic literature review, synthesis and framework for future research. *Internet Research*, 31(3), 782–821. <https://doi.org/10.1108/INTR-11-2019-0455>
- Tanjung, L. L., & Zulkarnain, I. (2025). Kesehatan Mental Remaja di Era Media Sosial. *Prosiding Seminar Nasional Manajemen*, 4(1), 174–181.
- World Health Organization (WHO). (2025). *Adolescent mental health*. Geneva: WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Yuliyana, R., Gusrianti, E., Astuti, I. D., & Yunita. (2024). *Memelihara Kesehatan Mental Pada Remaja (KeMeJa)*. PT MEDIA PUSTAKA INDO.