

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)  
DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA**

**SKRIPSI**



**Oleh:  
Gilang Ramadhan  
NIM 21102081**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI  
JEMBER  
2025**

**HALAMAN PENGESAHAN**

Proposal skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja” telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada :

Nama : Gilang Ramadhan  
NIM : 21102081  
Hari, Tanggal : Senin, 23 Juni 2025  
Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan  
Universitas dr. Soebandi

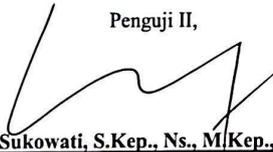
Tim Penguji  
Ketua Penguji,



**Achmad Ali Basri, S.Kep., Ns., M.Kep., SP.K**

**NIDK. 8965340022**

Penguji II,



**Umi Sukowati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. Mat**

**NIDN. 08894401019**

Penguji III,



**Lailil Fatkuriyah, S.Kep., Ns., MSN**

**NIDN. 0703118802**

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas dr. Soebandi



**Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb**

**NIK. 19891219 201309 2 038**

# HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* (FoMO) DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA

## *THE RELATIONSHIP BETWEEN FEAR OF MISSING OUT (FoMO) AND ANXIETY LEVELS IN ADOLESCENTS*

Gilang Ramadhan<sup>1</sup>, Lailil Fatkuriyah<sup>2\*</sup>

Ilmu Keperawatan, Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi, email

\*korespondensi : [gxlngggrn@gmail.com](mailto:gxlngggrn@gmail.com)

Ilmu Keperawatan, Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi, email

\*korespondensi : [laililfatkuriyah@uds.ac.id](mailto:laililfatkuriyah@uds.ac.id)

Archived:

Accepted:

Published:

---

### Abstrak

**Latar Belakang :** *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan fenomena psikologis yang menggambarkan ketakutan individu akan kehilangan informasi atau pengalaman yang dimiliki orang lain, terutama yang diperoleh melalui media sosial. Remaja sebagai pengguna aktif media sosial rentan mengalami FoMO, yang berkaitan dengan peningkatan tingkat kecemasan. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan tingkat kecemasan pada remaja di SMA Negeri 1 Jember. **Metode :** Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Besar populasi sebanyak 1.174 siswa dengan jumlah sampel 92 responden yang terdiri dari kelas X, XI, dan XII di SMA Negeri 1 Jember yang dipilih melalui teknik *stratified random sampling*. Instrumen penelitian terdiri dari kuesioner FoMOs (*Fear of Missing Out scale*) dan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *gamma* dengan bantuan software SPSS. **Hasil :** Sebagian responden mengalami tingkat FoMO tinggi sebanyak 72 responden (78.3%) dan responden yang mengalami tingkat kecemasan sangat berat sebanyak 69 responden (75.0%). Sedangkan hasil analisis menunjukkan adanya hubungan antara FoMO dan tingkat kecemasan pada remaja ( $0,000 \leq a$  (0,05). Semakin tinggi FoMO, semakin sangat berat pula tingkat kecemasan yang dirasakan oleh responden. **Kesimpulan :** Temuan ini menunjukkan bahwa FoMO memiliki kontribusi terhadap tingkat kecemasan pada remaja. Oleh karena itu, penting untuk memberikan edukasi mengenai penggunaan media sosial secara sehat guna mencegah dampak negatif FoMO terhadap kesehatan mental remaja.

**Kata Kunci :** Fear of Missing Out (FoMO), Kecemasan, Remaja, Media Sosial