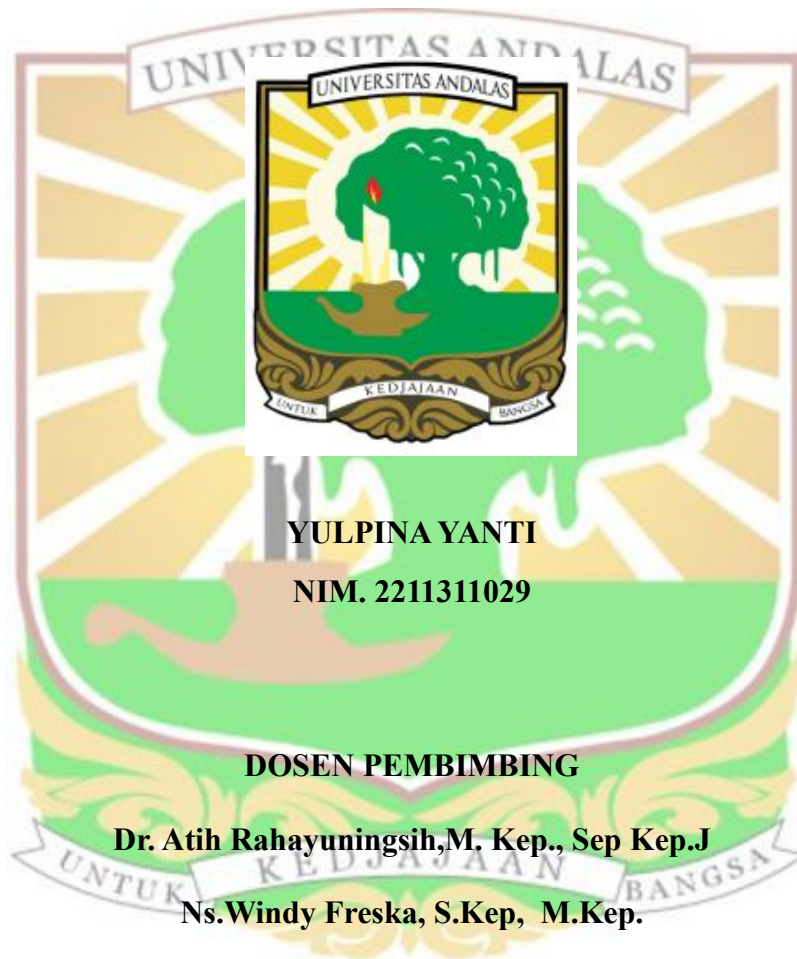


SKRIPSI

**HUBUNGAN *FEAR of MISSING OUT* (FoMO) DENGAN KESEHATAN MENTAL
REMAJA DI SMA NEGERI 5 PADANG**

Penelitian Keperawatan Jiwa



YULPINA YANTI

NIM. 2211311029

DOSEN PEMBIMBING

Dr. Atih Rahayuningsih, M. Kep., Sep Kep.J

Ns. Windy Freska, S.Kep, M.Kep.

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ANDALAS

FEBRUARI 2026

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
FEBRUARI , 2026**

**Nama: Yulpina Yanti
NIM: 2211311029**

Hubungan FoMO Dengan Kesehatan Mental Remaja Di SMA Negeri 5 Padang

ABSTRAK

Masa remaja merupakan periode yang rentan mengalami gangguan mental emosional. Di Provinsi Sumatera Barat, sekitar 13% penduduk berusia ≥ 15 tahun tercatat mengalami gangguan mental emosional. Salah satu fenomena yang berkaitan dengan kesehatan mental remaja di era digital adalah FoMO. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan FoMO dengan kesehatan mental remaja di SMA Negeri 5 Padang. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 288 siswa kelas X dan XI berusia 15–17 tahun yang dipilih menggunakan metode *stratified random sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Online Fear of Missing Out Scale* (On-FoMOs) untuk mengukur variabel FoMO dan *Self Reporting Questionnaire* (SRQ-20) untuk mengukur kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengah responden (48,3%) memiliki tingkat FoMO kategori tinggi, dan hampir setengah responden (43,1%) terindikasi mengalami gangguan mental emosional. Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara FoMO dan kesehatan mental remaja di SMA Negeri 5 Padang ($p\text{-value} = 0,002$). Diharapkan pihak sekolah dapat mengoptimalkan peran layanan bimbingan dan konseling melalui penyuluhan, program bimbingan, dan diskusi kelompok, untuk membantu siswa mengenali dan mengelola perasaan cemas atau takut ketinggalan serta mendukung kesehatan mental mereka.

Kata kunci : *Fear of Missing Out*, Kesehatan Mental, Remaja
Daftar Pustaka : 77 (1994-2025)



**NURSING FACULTY
ANDALAS UNIVERSITY
FEBRUARY, 2026**

**Name: Yulpina Yanti
Student ID Number : 2211311029**

***The Relationship between Fear of Missing Out (FoMO) with Mental Health Adolescents
of SMA Negeri 5 Padang***

ABSTRRACT

Adolescence is a vulnerable period for experiencing emotional mental disorders. In West Sumatra Province, approximately 13% of the population aged ≥ 15 years is recorded as experiencing emotional mental disorders. One phenomenon related to adolescent mental health in the digital era is FoMO. The purpose of this study was to determine the relationship between FoMO and adolescent mental health at SMA Negeri 5 Padang. This study used a quantitative design with a cross-sectional approach. The study sample consisted of 288 students in grades X and XI aged 15–17 years who were selected using a stratified random sampling method. The research instruments used were the Online Fear of Missing Out Scale (On-FoMOs) and the Self-Reporting Questionnaire (SRQ-20). The results showed that almost half of the respondents (48.3%) had a high level of FoMO, and almost half of the respondents (43.1%) indicated experiencing emotional mental disorders. The results of the bivariate analysis showed a significant relationship between FoMO and adolescent mental health at SMA Negeri 5 Padang (p -value = 0.002). It is hoped that schools can optimize the role of guidance and counseling services through counseling, guidance programs, and group discussions, to help students recognize and manage feelings of anxiety or FoMO and support their mental health.

*Keyword : Fear of Missing Out, Mental Health, Adolescent
References : 77 (1994-2025)*

