HUBUNGAN *FEAR OF MISSING OUT* DENGAN STRES AKADEMIK PADA REMAJA

PROPOSAL SKRIPSI

UNIVERSITAS TRISAKTI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Mencapai Derajat Sarjana Kedokteran

RESTU RIZKIA ADRIANI, 030002300085

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TRISAKTI

JAKARTA, JUNI 2026

Bidang Ilmu : Kedokteran Komunitas

PROPOSAL SKRIPSI

JUDUL

HUBUNGAN *FEAR OF MISSING OUT* DENGAN STRES AKADEMIK PADA REMAJA

UNIVERSITAS TRISAKTI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Kedokteran

RESTU RIZKIA ADRIANI, 030002300085

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TRISAKTI

JAKARTA, JUNI 2026

PERSETUJUAN

Proposal Skripsi

Judul :

HUBUNGAN *FEAR OF MISSING OUT* DENGAN STRES AKADEMIK PADA REMAJA

RESTU RIZKIA ADRIANI
NIM 030002300085

Telah disetujui untuk diuji di hadapan
Tim Penguji Proposal Skripsi
Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti

Pada Hari Jum'at, Tanggal 03 Juli 2026

Pembimbing



dr. Kartini, M.Biomed

PENGESAHAN PROPOSAL SKRIPSI

Judul:

HUBUNGAN *FEAR OF MISSING OUT* DENGAN STRES AKADEMIK PADA REMAJA

RESTU RIZKIA ADRIANI
NIM 030002300085

Telah diuji dan disahkan di hadapan **Dewan Penguji Proposal Skripsi**
Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti

Pada Hari …, Tanggal … Juni 2026

Ketua Penguji

Nama :

NIK :

Anggota Penguji I

Nama : dr. Kartini, M.Biomed

NIK : 3221/USAKTI

Anggota Penguji II

Nama :

NIK :

Jakarta, …. Juni 2026

Dekan FK Trisakti

Dr. dr. Yenny, Sp.FK

NIK: 2613/USAKTI

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Restu Rizkia Adriani
NIM	: 030002300085
Program Studi	: Pendidikan Dokter
Alamat Korespondensi	: Dusun Sukamakmur, RT 010, RW 004, Desa Anggadita, Kec. Klari, Kab. Karawang, Prov. Jawa Barat
Telepon / mobile	: 0896-0609-7577
E-mail	: 030002300085@std.trisakti.ac.id
Judul skripsi	: Hubungan *Fear of Missing Out* dengan Stres Akademik pada Remaja

Dengan ini menyatakan bahwa proposal skripsi yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya ilmiah saya sendiri. Proposal skripsi ini belum pernah diajukan sebagai suatu karya ilmiah untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar Pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan proposal skripsi ini merupakan hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan SK Permendiknas No. 17 tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di perguruan tinggi.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, agar dapat dimanfaatkan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 17 Juni 2026



Restu Rizkia Adriani

NIM 030002300085

DAFTAR ISI

JUDUL ii
PERSETUJUAN PROPOSAL SKRIPSI iii
PENGESAHAN PROPOSAL SKRIPSI iv
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN ..... ***Error! Bookmark not defined.***
DAFTAR ISI vi
DAFTAR TABEL viii
DAFTAR GAMBAR ix
DAFTAR LAMPIRAN x

BAB 1 PENDAHULUAN 1
1.1 Latar belakang 1
1.2 Rumusan masalah 2
1.3 Tujuan 2
1.3.1 Tujuan umum 2
1.3.2 Tujuan khusus 2
1.4 Hipotesis 2
1.5 Manfaat Penelitian 2
1.5.1 Bagi ilmu pengetahuan 2
1.5.2 Bagi profesi/institusi 3
1.5.3 Bagi masyarakat 3

BAB II TINJUAN PUSTAKA, RINGKASAN PUSTAKA, KERANGKA TEORI 4
2.1 Masa Remaja 5
2.1.1 Definisi dan karakteristik perkembangan remaja 4
2.1.2 Kerentanan psikologis masa remaja 5
2.2 Stres akademik 5
2.2.1 Definisi stres akademik 5
2.2.2 Prevalensi stres akademik 5
2.2.3 Faktor penyebab stres akademik 6
2.2.4 Manifestasi psikologis stres akademik 7
2.2.5 Dampak stres akademik 7
2.2.6 Mekanisme teoretis 8
2.3 *Fear of Missing Out* 10
2.3.1 Definisi FoMO 8
2.3.2 Prevalensi FoMO pada remaja 8
2.3.3 Faktor risiko fenomena FoMO 8
2.3.4 Dampak psikologis FoMO pada remaja 11
2.4 Hubungan FoMO dengan stres akademik 12
2.4 Ringkasan pustaka 14
2.5 Kerangka teori 16

BAB III KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL 17

3.1 Kerangka konsep 17
3.2 Variabel Penelitian 17
3.2.1 Variabel bebas 17
3.2.2 Variabel tergantung 17
3.3 Definisi operasional 18

BAB IV METODE PENELITIAN 19
4.1 Desain penelitian 19
4.2 Lokasi dan waktu penelitian 19
4.3 Populasi dan sampel penelitian 19
4.3.1 Populasi 19
4.3.2 Subjek 19
4.3.3 Kriteria inklusi 19
4.3.4 Kriteria ekslusi 19
4.3.5 Besar dan pemilihan sampel penelitian 19
4.3.6 Pemilihan sampel penelitian 21
4.4 Bahan dan instrumen penelitian 22
4.4.1 Bahan penelitian 22
4.4.2 Instrumen penelitian 22
4.6 Analisis data 24
4.6.1 Analisis univariat 24
4.6.2 Analisis bivariat 24
4.7 Alur kerja penelitian 24
4.8 Etika penelitian 27
4.9 Penjadwalan penelitian 28

DAFTAR PUSTAKA 29
LAMPIRAN 32

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Ringkasan pustaka..... 14
Tabel 2. Definisi operasional..... 18
Tabel 3. Jadwal penelitian..... 28

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka teori 16
Gambar 2. Kerangka konsep 17
Gambar 3. Alur kerja penelitian 26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. *Informed consent* 32
Lampiran 2. Kuesioner karakteristik responden 33
Lampiran 3. Kuesioner *Fear of Missing Out* (FoMO) 34
Lampiran 4. Kuesioner *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) 35
Lampiran 5. Data *entry* 36
Lampiran 6. *Dummy table* hasil perhitungan statistik 37

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Perkembangan teknologi digital dalam beberapa tahun terakhir telah meningkatkan intensitas penggunaan media sosial pada remaja secara signifikan. Remaja merupakan kelompok usia yang paling aktif menggunakan media sosial sebagai sarana komunikasi, aktualisasi diri, dan membangun relasi sosial. Studi oleh Ramadhani *et al*. menyatakan bahwa karakteristik perkembangan remaja yang masih berada pada tahap pencarian identitas membuat mereka lebih rentan terhadap tekanan sosial berbasis digital.(1)

Fenomena yang banyak muncul dalam konteks ini adalah *Fear of Missing Out* (FoMO). Secara empiris, prevalensi FoMO pada remaja tergolong cukup tinggi. Maslukha *et al*. melaporkan bahwa sekitar 35%–40% remaja pengguna media sosial berada pada kategori FoMO tinggi, yang ditandai dengan intensitas perbandingan sosial dan kebutuhan validasi yang kuat.(2)

Berbagai penelitian pada populasi pelajar di Indonesia juga menunjukkan bahwa stres akademik banyak dialami oleh remaja. Santoso dan Adiansyah dalam penelitian pada siswa sekolah menengah menemukan bahwa sekitar 65% remaja mengalami stres akademik pada tingkat sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa merasakan tekanan belajar yang cukup tinggi, yang dapat berdampak pada kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mereka.(3)

Hubungan antara FoMO dan stres akademik menjadi isu yang penting untuk dikaji. Alifia *et al*. menemukan adanya hubungan yang signifikan antara *Fear of Missing Out* dan stres akademik, di mana semakin tinggi tingkat FoMO maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dialami responden.(4)

Di sisi lain, penelitian oleh Mallari *et al*. menyimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara FoMO dengan prestasi akademik. r = 0,032; $p > 0,05$.(5)

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang belum konsisten mengenai hubungan antara FoMO dengan luaran akademik, dan penelitian pada remaja masih terbatas sehingga penting untuk dilakukan penelitian ini guna memperoleh gambaran empiris yang lebih komprehensif serta menjadi dasar dalam penyusunan strategi pencegahan dan intervensi di lingkungan pendidikan.

1.2 Rumusan masalah

Apakah terdapat hubungan antara FoMO dengan stres akademik pada remaja?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan umum

Mengembangkan strategi pencegahan dan intervensi untuk menurunkan tingkat stres akademik pada remaja melalui pengelolaan penggunaan media sosial dan pengendalian FoMO.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengetahui tingkat FoMO pada remaja.
2. Mengetahui tingkat stres akademik pada remaja.
3. Menganalisis hubungan antara FoMO dengan stres akademik pada remaja.

1.4 Hipotesis

Terdapat hubungan yang signifikan antara FoMO dengan stres akademik pada remaja.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi ilmu pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mengenai pengaruh FoMO terhadap stres akademik serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

1.5.2 Bagi profesi/institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi ilmiah bagi berbagai profesi yang berkaitan dengan remaja, sebagai dasar dalam memahami faktor psikologis yang memengaruhi stres akademik.

1.5.3 Bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja untuk lebih mampu mengelola penggunaan media sosial dan mengembangkan strategi coping yang adaptif dalam menghadapi tuntutan akademik.

BAB II

TINJUAN PUSTAKA

2.1 Masa Remaja

2.1.1 Definisi dan karakteristik perkembangan remaja

Masa remaja adalah fase perkembangan yang menghubungkan masa kanak-kanan dengan masa dewasa. Fase ini ditandai oleh perubahan yang signifikan pada aspek biologis, kognitif, emosional, dan sosial. Tahapan remaja dibagi menjadi tiga fase yaitu remaja awal yang dimulai dari usia 10-13 tahun, remaja pertengahan dimulai dari usia 14-16 tahun, dan remaja akhir dimulai dari usia 17-19 tahun.[3]

Menurut teori perkembangan psikososial Erik Erikson, masa remaja adalah fase di mana individu berada dalam krisis identitas versus kebingungan peran. Dalam tahap ini, remaja mulai mempertanyakan siapa dirinya dan peran apa yang akan dijalani dalam masyarakat. Keberhasilan dalam menyelesaikan krisis ini menghasilkan rasa identitas yang kuat, sementara kegagalan dapat menyebabkan disorganisasi identitas, ketidakpastian masa depan, dan kerentanan terhadap masalah psikologis.[6]

Remaja juga mulai menunjukkan kemampuan berpikir meta-kognitif yang ditandai dengan kemampuan untuk memahami pikiran sendiri dan orang lain, serta mulai mempertimbangkan implikasi moral dari tindakan mereka. Namun, ketidakseimbangan perkembangan antara sistem limbik (yang mengatur emosi) dan korteks prefrontal (yang mengatur kontrol diri dan penalaran) membuat remaja cenderung impulsif dan rentan terhadap pengambilan keputusan yang berisiko.[7]

Dengan demikian, masa remaja adalah periode penting dalam siklus kehidupan manusia yang memiliki pengaruh besar terhadap pembentukan kepribadian, kesehatan mental, dan integrasi sosial seseorang di masa dewasa.

2.1.2 Kerentanan psikologis masa remaja

Masa remaja merupakan periode transisi yang kompleks, ditandai oleh perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Perubahan ini menjadikan remaja lebih rentan terhadap berbagai tekanan psikologis. Menurut survei Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) tahun 2022, sekitar 34,9% remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir, namun hanya 2% yang memanfaatkan layanan kesehatan mental dalam periode tersebut.[8]

Kerentanan psikologis pada remaja dapat dijelaskan melalui teori perkembangan psikososial Erik Erikson, yang menyatakan bahwa remaja berada pada tahap pencarian identitas versus kebingungan peran. Ketidakmampuan dalam menyelesaikan tahap ini dapat menyebabkan kebingungan identitas dan meningkatkan risiko gangguan mental. Selain itu, teori stres dan koping oleh Lazarus dan Folkman menekankan bahwa stres terjadi ketika individu menilai bahwa tuntutan lingkungan melebihi kemampuan mereka untuk mengatasi tekanan tersebut. Remaja yang tidak memiliki strategi koping yang efektif lebih rentan terhadap kesehatan dan gangguan mental.[9]

2.2 Stres akademik

2.2.1 Definisi stres akademik

Stres akademik merupakan respons individu terhadap berbagai tuntutan yang menimbulkan tekanan dalam proses mencapai target yang telah ditentukan.[10]

2.2.2 Prevalensi stres akademik

Stres akademik merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang cukup banyak dialami oleh remaja, terutama pada kelompok usia sekolah menengah hingga perguruan tinggi. Remaja berada pada fase perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik, perubahan sosial, serta tekanan untuk mencapai prestasi belajar yang tinggi. Kondisi tersebut membuat remaja menjadi kelompok yang rentan mengalami stres yang berasal dari lingkungan pendidikan.

Berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi stres akademik pada remaja tergolong cukup tinggi dan menjadi salah satu masalah psikologis yang perlu mendapatkan perhatian.[11]

Berbagai penelitian pada populasi pelajar di Indonesia juga menunjukkan bahwa stres akademik banyak dialami oleh remaja. Santoso *et al*. dalam penelitian pada siswa sekolah menengah menemukan bahwa sekitar 65% remaja mengalami stres akademik pada tingkat sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa merasakan tekanan belajar yang cukup tinggi, yang dapat berdampak pada kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mereka.[3]

2.2.3 Faktor penyebab stres akademik

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres akademik pada remaja dan mahasiswa dipengaruhi oleh sejumlah faktor:

a. Faktor keterampilan koping

Aspek dari dalam diri dapat berupa pola pikir perfeksionis atau sikap terlalu menuntut diri sendiri, serta sifat kepribadian seperti tingkat kecemasan yang tinggi dan kemampuan pengelolaan emosi yang rendah.[12]

b. Faktor tuntutan akademik

Tekanan eksternal yang signifikan mencakup tuntutan akademik yang tinggi, mulai dari target nilai yang baik, tugas yang menumpuk, hingga persaingan yang sengit di kalangan remaja.[12]

c. Faktor finansial

Menurut Rohmah *et al*. kesulitan finansial yang dialami akibat kebutuhan untuk bekerja atau membayar biaya pendidikan dapat menghambat fokus belajar. Selain itu, kondisi tempat tinggal yang kurang nyaman, seperti lingkungan yang berisik atau ruang yang terbatas, turut memperburuk keadaan tersebut.[10]

2.2.4 Manifestasi psikologis stres akademik

Stres akademik tidak hanya berupa perasaan terbebani, tetapi juga berdampak pada psikologis remaja. Stres yang berasal dari tuntutan akademik berpotensi memicu depresi karena menyebabkan kelelahan emosional dan mental. Individu yang mengalami tekanan secara terus-menerus biasanya menunjukkan penurunan energi, kesulitan dalam berkonsentrasi, serta berkurangnya ketertarikan terhadap aktivitas belajar dan bersosialisasi. Kondisi tersebut dapat menurunkan kualitas kesejahteraan mental dan menghambat proses perkembangan akademik apabila terjadi dalam jangka waktu yang lama.[10]

2.2.5 Dampak stres akademik

Dampak dari stres akademik pada remaja meliputi :

a. Menghambat kemampuan sosial

Selain berdampak pada aspek akademik, stres akademik dapat menurunkan keterampilan sosial yang ditandai dengan kecenderungan untuk mengisolasi diri, kurang terbuka, dan kesulitan membangun relasi yang sehat dengan teman-temannya.[13]

b. Kesehatan mental terganggu

Depresi merupakan kondisi gangguan suasana hati yang ditandai oleh perasaan sedih yang lama, hilangnya ketertarikan, kelelahan emosional, dan rendahnya motivasi. Dalam konteks psikologi pendidikan, depresi dapat berkembang perlahan sebagai dampak stres akademik yang tidak dikelola dengan baik.[14]

c. Dampak fisiologis

Stres akademik berpotensi menimbulkan perubahan seperti gangguan psikologis berupa kecemasan dan depresi, keluhan fisik seperti sakit kepala dan sulit tidur, serta turunnya motivasi belajar yang akhirnya memengaruhi kualitas pembelajaran.[15]

2.2.6 Mekanisme teoretis

Menurut model *stress-strain-coping*, stres akademik akan meningkat apabila tuntutan akademik diinterpretasikan sebagai ancaman dan individu merasa tidak memiliki sumber daya atau strategi koping yang memadai untuk menghadapinya. Mekanisme ini melibatkan interaksi antara penilaian kognitif situasional dan kapabilitas internal seperti *self-efficacy*. Selain itu, teori *diathesis-stress* menjelaskan bahwa mahasiswa yang kurang memiliki dukungan sosial, keterampilan manajemen waktu, atau kepercayaan diri cenderung lebih rentan mengalami dampak psikologis dari stres akademik.(16)

2.3 *Fear of Missing Out*

2.3.1 Definisi FoMO

FoMO adalah perasaan takut tertinggal dan tidak terlibat dalam kegiatan tertentu, disertai kecemasan terhadap kemungkinan melewatkan berita maupun tren baru. Rasa takut tersebut muncul karena individu memandang orang lain memiliki kehidupan yang lebih baik, lebih menarik, dan lebih sukses.(17)

2.3.2 Prevalensi FoMO pada remaja

Secara empiris, prevalensi FoMO pada remaja tergolong cukup tinggi. Maslukha *et al*. melaporkan bahwa sekitar 35%–40% remaja pengguna media sosial berada pada kategori FoMO tinggi, yang ditandai dengan intensitas perbandingan sosial dan kebutuhan validasi yang kuat.(2)

2.3.3 Faktor risiko fenomena FoMO

2.3.3.1. Faktor individu

a. Karakteristik kepribadian

Beberapa ciri kepribadian terbukti meningkatkan risiko FoMO pada remaja. Individu dengan tingkat neurotisisme tinggi menunjukkan kecenderungan untuk cemas terhadap evaluasi sosial dan lebih sering membandingkan dirinya dengan orang lain, sehingga rawan mengalami FoMO lebih intens. Demikian pula, remaja

yang memiliki *self-esteem* rendah atau harga diri yang kurang stabil cenderung mencari validasi sosial melalui media sosial, yang memperkuat kecemasan akan kehilangan pengalaman sosial.(18)

b. Kebutuhan sosial dan penguatan eksternal

Remaja berada dalam fase pencarian identitas dan rasa diterima oleh kelompok sebaya. Kebutuhan kuat akan penerimaan sosial dan respons positif dari lingkungan mengarahkan remaja untuk terus memantau interaksi sosial di platform digital. Ketergantungan pada penguatan eksternal seperti "*like*" dan komentar meningkatkan kecenderungan mereka untuk menghindari rasa ketinggalan, yang langsung berkaitan dengan FoMO.(18)

c. Tingkat kecemasan dan stres

FoMO berkaitan erat dengan tingkat kecemasan umum dan stres psikologis. Remaja yang mengalami stres akademik atau sosial lebih cenderung menggunakan media sosial sebagai sarana pelarian atau pemulihan emosional. Ketika interaksi *online* dipakai sebagai kompensasi, individu menjadi lebih tergantung pada pembaruan sosial, memperbesar potensi FoMO.(18)

2.3.3.2. Faktor perilaku

a. Intensitas penggunaan media sosial

Salah satu faktor paling konsisten terkait FoMO adalah lama waktu dan frekuensi penggunaan media sosial. Remaja yang menghabiskan waktu lebih dari beberapa jam setiap hari pada platform seperti Instagram, TikTok, dan Snapchat lebih mungkin mengalami FoMO. Hal ini disebabkan oleh paparan konten yang cepat berubah dan sifat *real-time* media sosial yang menyoroti aktivitas orang lain tanpa henti.(18)

b. Pola interaksi digital

Jenis interaksi digital juga memengaruhi FoMO. Remaja yang lebih sering mengikuti banyak akun teman atau *influencer*, terutama yang memamerkan gaya

hidup yang idealis, lebih sering membandingkan diri sendiri dengan orang lain (*social comparison*). Proses perbandingan sosial ini menjadi pemicu langsung rasa bahwa diri mereka tertinggal dalam pengalaman sosial, sehingga risiko FoMO meningkat.[18]

2.3.3.3. Faktor sosial lingkungan

a. Tekanan teman sebaya

Peer influence atau tekanan dari teman sebaya adalah faktor penting dalam pembentukan perilaku sosial remaja. Remaja yang berada dalam lingkungan sosial yang sangat tergantung pada media dan hubungan *online* lebih kemungkinan merasa terdorong untuk selalu '*up-to-date*' agar tetap diterima atau dianggap relevan oleh kelompoknya.[18]

b. Dukungan sosial

FoMO lebih sering dialami oleh generasi muda di lingkungan perkotaan akibat penggunaan media sosial yang sangat tinggi dan interaksi digital yang intens. Penelitian menunjukkan bahwa kondisi ini dapat memengaruhi kebiasaan konsumsi, meningkatkan tekanan sosial, dan menurunkan kualitas hidup individu yang merasa harus selalu terhubung.[19]

2.3.3.4. Faktor psikososial dan budaya

a. Budaya konsumtif dan kekinian

Budaya populer yang menempatkan pengalaman sosial dan gaya hidup sebagai ukuran kesuksesan dapat memperkuat pola pikir bahwa ketinggalan suatu peristiwa sosial sama dengan kegagalan atau kehilangan nilai sosial. Remaja yang tumbuh dalam budaya konsumtif semacam ini lebih mungkin terpapar pesan-pesan yang memicu FoMO.[20]

b. Normativitas media sosial

Media sosial secara normatif mendorong keterlibatan terus-menerus, sehingga remaja merasa bahwa tidak memeriksa pembaruan secara berkala

merupakan hal yang abnormal atau berisiko. Sikap normatif ini meningkatkan kecemasan dalam menanggapi pembaruan sosial, sehingga memperkuat FoMO.[21]

2.3.4 Dampak psikologis FoMO pada remaja

Przybylski *et al*. mendefinisikan FoMO sebagai kekhawatiran pervasif bahwa individu lain mungkin mengalami pengalaman menyenangkan tanpa keterlibatan dirinya, yang mendorong kebutuhan untuk terus terhubung secara sosial. Pada masa remaja, kebutuhan akan keterhubungan sosial berada dalam fase perkembangan yang sangat kuat, sehingga FoMO dapat memberikan dampak psikologis yang signifikan.[22]

2.3.4.1. Gangguan kecemasan

Berbagai penelitian menunjukkan hubungan yang konsisten antara FoMO dan peningkatan kecemasan pada remaja. Elhai *et al*. menemukan bahwa FoMO berhubungan signifikan dengan gejala kecemasan umum serta penggunaan smartphone bermasalah.[18] Sejalan dengan itu, Rozgonjuk *et al*. melaporkan bahwa individu dengan FoMO tinggi menunjukkan tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi akibat dorongan untuk terus memantau aktivitas media sosial.[23]

2.3.4.2. Gejala depresi

Hubungan antara FoMO dan depresi juga telah didokumentasikan secara luas. Oberst *et al*. menunjukkan bahwa FoMO memediasi hubungan antara penggunaan media sosial berat dan konsekuensi negatif psikologis, termasuk gejala depresi. Remaja dengan FoMO tinggi cenderung melakukan perbandingan sosial yang tidak realistis, sehingga menurunkan harga diri dan meningkatkan perasaan tidak berharga.[21]

Dempsey *et al*. menemukan bahwa FoMO dan ruminasi berperan sebagai mediator antara kecemasan sosial dan penggunaan *Facebook* bermasalah, yang pada akhirnya berkaitan dengan peningkatan gejala depresi. Dengan demikian, FoMO tidak hanya berkorelasi langsung dengan depresi, tetapi juga bekerja melalui mekanisme psikologis seperti ruminasi dan *social comparison*.[24]

2.3.4.3. Gangguan regulasi emosi

Wegmann *et al*. menunjukkan bahwa FoMO berkontribusi terhadap gangguan regulasi emosi melalui ekspektasi bahwa media sosial dapat memperbaiki suasana hati secara instan. Remaja dengan FoMO tinggi cenderung menggunakan media sosial sebagai strategi *coping* untuk mengatasi kesepian atau kebosanan. Namun, strategi ini bersifat maladaptif karena memperkuat ketergantungan dan meningkatkan sensitivitas terhadap evaluasi sosial.[25]

Rozgonjuk *et al*. juga menekankan bahwa FoMO berkaitan dengan kontrol diri yang lebih rendah dalam penggunaan media sosial yang mencerminkan kesulitan dalam pengaturan emosi.[23]

2.3.4.4. Gangguan tidur

Li *et al*. menemukan bahwa FoMO berhubungan dengan kualitas tidur yang lebih buruk melalui mediasi *problematic smartphone use*. Gangguan tidur ini pada akhirnya meningkatkan risiko gangguan mood dan menurunkan fungsi kognitif harian.[26]

2.3.4.5. Penurunan kesejahteraan subjektif

Przybylski dan Weinstein dalam studi skala besar mengenai penggunaan media digital juga menunjukkan bahwa keterlibatan digital yang tidak terkontrol dapat berkaitan dengan penurunan kesejahteraan psikologis, terutama ketika dikaitkan dengan tekanan sosial *online*.[20]

2.4 Hubungan FoMO dengan stres akademik

Penelitian pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura menemukan adanya hubungan yang signifikan antara *Fear of Missing Out* dan stres akademik berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman* ($p = 0{,}000$). Nilai koefisien korelasi sebesar 0,492 menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan sedang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat FoMO yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi.[4]

Secara konseptual, hubungan ini sejalan dengan temuan dari studi internasional yang menunjukkan bahwa persepsi stres (yang serupa dengan stres akademik) berkorelasi positif dengan FoMO dan perilaku penggunaan media sosial bermasalah pada mahasiswa. Misalnya, penelitian di Li *et al*. menemukan bahwa FoMO berperan sebagai mediator antara persepsi stres dan penggunaan jejaring sosial yang bermasalah, yang mengindikasikan bahwa FoMO merupakan bagian dari mekanisme yang memperkuat hubungan antara beban stres dan distraksi digital yang mengganggu tugas akademik.[26]

Walaupun studi di atas menunjukkan hubungan positif, beberapa penelitian lain dalam lima tahun terakhir menawarkan penjelasan yang lebih kompleks atau konteks yang berbeda, sehingga tidak sepenuhnya menyimpulkan hubungan langsung antara FoMO dan stres akademik, tetapi menyoroti mekanisme yang lebih luas. Misalnya, studi yang menggabungkan FoMO dengan konsep *coping stress* menemukan bahwa FoMO memiliki hubungan negatif dengan kemampuan koping terhadap stres pada remaja ketika dibandingkan dengan konsep *Joy of Missing Out* (JoMO). Dengan kata lain, remaja yang memiliki tingkat FoMO tinggi cenderung memiliki strategi koping yang kurang efektif terhadap tekanan psikologis secara umum, yang dapat memperburuk respons terhadap stres termasuk stres akademik, walaupun hubungan ini bukan hanya antara FoMO dan stres akademik saja, tetapi juga melalui efektivitas koping.[1]

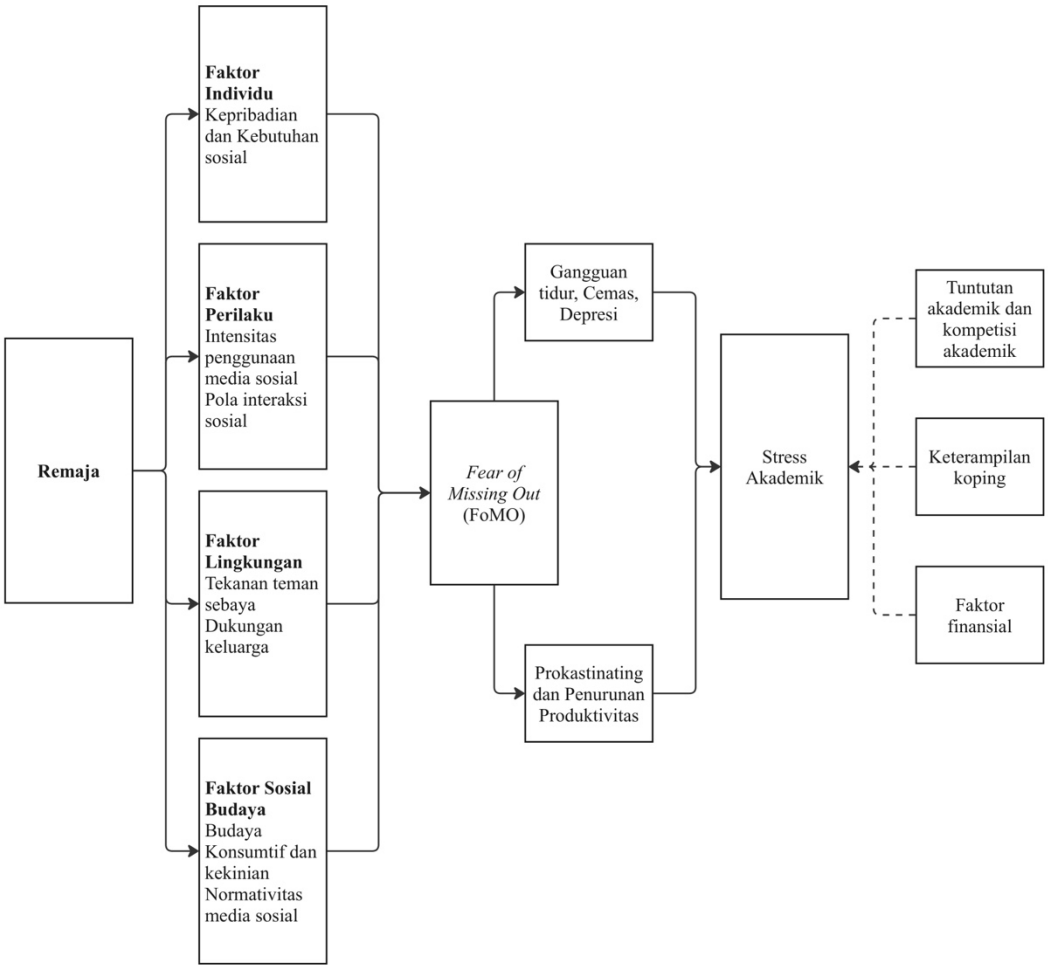
2.4 Ringkasan pustaka

Tabel 1. Ringkasan pustaka

Peneliti	Lokasi & Waktu	Desain Studi	Subjek Studi	Variabel yang Diteliti	Tahun Studi	Hasil
Alifia *et al*. 2024.[4]	Indonesia	*Cross-sectional*	Mahasiswa kedokteran berjumlah 168 mahasiswa	FoMO, stres akademik	2024	FoMO berhubungan positif dan signifikan dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran. p = 0.000; r = 0.492.
Aktura *et al*. 2021.[27]	Turki	*Cross-sectional*	Mahasiswa program sarjana keperawatan berjumlah 1.119 mahasiswa	FoMO, stres dalam pendidikan	2021	Tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat stres. p > 0,05

Mallari *et al*. 2023.[5]	Filipina	*Cross-sectional*	Mahasiswa tingkat tiga berjumlah 409 mahasiswa	FoMO, prestasi akademik	2023	Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara FoMO dengan prestasi akademik. r = 0,032; p > 0,05.

2.5 Kerangka teori

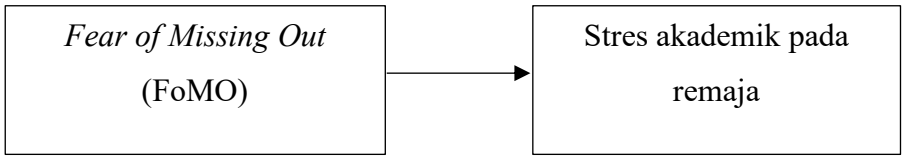


Gambar 1. Kerangka teori

BAB III

KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL

3.1 Kerangka konsep



Gambar 2. Kerangka konsep

3.2 Variabel Penelitian

3.2.1 Variabel bebas

Variabel bebas pada penelitian ini adalah FoMO

3.2.2 Variabel tergantung

Variabel tergantung pada penelitian ini adalah stres akademik

3.3 Definisi operasional

Tabel 2. Definisi operasional

Variabel	Definisi	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil	Skala	Referensi
(FoMO)	FoMO adalah perasaan takut tertinggal dan tidak terlibat dalam kegiatan tertentu, disertai kecemasan terhadap kemungkinan melewatkan berita maupun tren baru. Rasa takut tersebut muncul karena individu memandang orang lain memiliki kehidupan yang lebih baik, lebih menarik, dan lebih sukses.	Skala (*Fear of Missing Out)* (FoMO)	Pengisian kuesioner secara mandiri	Skor total FoMO : 10-23 Rendah 24-36 Sedang 37-50 Tinggi	Ordinal	Walangitan & Dewi *et al.*[28]
Stres Akademik	Stres akademik merupakan respons individu terhadap berbagai tuntutan yang menimbulkan tekanan dalam proses mencapai target yang telah ditentukan.	ESSA (*Educational Stress Scale for Adolescent*)	Pengisian kuesioner secara mandiri	Skor total ESSA : 16-37 Rendah 38-58 Sedang 59-80 Tinggi	Ordinal	Dewi *et al*.[29]

BAB IV

METODE PENELITIAN

4.1 Desain penelitian

Penelitian ini bersifat observatif analitik dengan pendekatan *cross-sectional* atau potong-lintang. Di mana data dikumpulkan dalam satu waktu untuk menilai hubungan antara fenomena FoMO dan stres akademik pada remaja.

4.2 Lokasi dan waktu penelitian

Lokasi penelitian ini akan dilaksanakan di SMK Islam Perti Jakarta Barat. Pengumpulan data direncanakan berlangsung pada bulan Agustus hingga September tahun 2026.

4.3 Populasi dan sampel penelitian

4.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa satu angkatan SMK Islam Perti Jakarta Barat yang berjumlah 250 siswa.

4.3.2 Subjek

Remaja SMK yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

4.3.3 Kriteria inklusi

a. Siswa aktif kelas X SMK Islam Perti Jakarta Barat
b. Memiliki akses ke *smartphone* dan media sosial (TikTok dan Instagram)
c. Bersedia menjadi responden dan mengisi kuesioner

4.3.4 Kriteria eksklusi

a. Siswa yang tidak hadir pada saat penelitian

4.3.5 Besar dan pemilihan sampel penelitian

Besar sampel yang digunakan pada penelitian ini sesuai dengan perhitungan rumus infinit finit.

Rumus infinit :

$$n = \frac{Z^2 \times P \times Q}{d^2}$$

$$n = \frac{(1,96)^2 \times 0,65 \times 0,35}{(0,05)^2}$$

$$n = \frac{3,8416 \times 0,2275}{0,0025}$$

$$n = 349,59 \approx 350$$

Keterangan :

n : Besar sampel optimal yang dibutuhkan

Z^2 : Tingkat kemaknaan dikehendaki adalah 95% dengan nilai 1,96

P : Prevalensi stres akademik 65%.[3]

Q : Prevalensi yang diperkirakan tidak memiliki karakteristik tersebut 35%

d^2 : Tingkat ketelitian yang diinginkan 0,05

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh besar sampel awal sebanyak 350 responden.

Rumus finit :

$$n = \frac{n_0}{1 + \frac{n_0 - 1}{N}}$$

$$n = \frac{350}{1 + \frac{350-1}{250}}$$

$$n = \frac{350}{1 + \frac{349}{250}}$$

$$n = \frac{350}{1 + 1,396}$$

$$n = \frac{350}{2,396}$$

$$n = 146,08 \approx 147$$

Keterangan :

n : Besar sampel yang dibutuhkan untuk populasi finit

n_0 : Besar sampel dari populasi yang infinit

N : Besar sampel populasi

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh besar sampel yang dibutuhkan minimal 147 responden. Untuk mengantisipasi *drop out* ditambah sebesar 15%, sehingga jumlah sampel menjadi 169 responden.

4.3.6 Pemilihan sampel penelitian

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *simple random sampling*. Teknik ini memberikan kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk terpilih menjadi sampel penelitian.

4.4 Bahan dan instrumen penelitian

4.4.1 Bahan penelitian

Bahan penelitian adalah segala hal yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini, yaitu :

1. Data demografi (usia dan jenis kelamin)
2. Data tingkat FoMO
3. Data tingkat stres akademik

4.4.2 Instrumen penelitian

Instrumen penelitian berupa kuesioner terstruktur dengan skala Likert. Berikut detailnya :

1. Kuesioner Demografi

   Kuesioner demografi digunakan untuk memperoleh data karakteristik responden yang mengikuti penelitian. Kuesioner ini berisi beberapa pertanyaan mengenai identitas responden tanpa mencantumkan nama untuk menjaga kerahasiaan data.

   Informasi yang dikumpulkan dalam kuesioner demografi meliputi :

   - Usia responden
   - Jenis kelamin

2. Kuesioner *Fear of Missing Out* (FoMO)

   Penelitian ini menggunakan *Fear of Missing Out Scale* yang dikembangkan oleh Przybylski dan diadaptasi oleh Walangitan & Dewi yang terdiri dari 10 item dengan skala Likert 5 poin.[28]

   Karakteristik instrumen :

   - Jumlah item : 10 pertanyaan
   - Skala : Likert 5 poin
   - Pilihan jawaban :

     1 = Sangat tidak setuju

     2 = Tidak setuju

     3 = Netral

     4 = Setuju

5 = Sangat setuju

Skor frekuensi kemudian dijumlahkan dan dikategorikan menjadi:

- 10-23 (Frekuensi rendah)
- 24-36 (Frekuensi sedang)
- 37-50 (Frekuensi tinggi)

Instrumen ini menunjukkan validitas *corrected item-total correlation* dengan nilai di atas 0,2 dan reliabilitas yang baik (*Cronbach's Alpha* = 0.925).[28]

3. Kuesioner *Educational Stress Scale for Adolescent* (ESSA)

   Stres akademik dalam penelitian ini diukur menggunakan *Educational Stress Scale for Adolescent* (ESSA) yang dikembangkan oleh Sun *et al*.[29]

   Karakteristik instrumen :

   - Jumlah item : 16 pertanyaan
   - Skala : Likert 5 poin
   - Pilihan jawaban :

     1 = Sangat tidak setuju

     2 = Tidak setuju

     3 = Netral

     4 = Setuju

     5 = Sangat setuju

   - Dimensi ESSA

     Instrumen ESSA terdiri dari 5 dimensi stres akademik, yaitu :

     1. Tekanan belajar
     2. Beban tugas
     3. Kekhawatiran nilai
     4. Ekspektasi diri
     5. Keputusan akademik

     Semakin tinggi skor ESSA, maka semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami oleh remaja. Hasil dari skor ESSA akan dikategorikan ke dalam:

1. Skor 16 - 37 (stres akademik rendah)
2. Skor 38 - 58 (stres akademik sedang)
3. Skor 59 - 80 (stres akademik tinggi)

Reliabilitas skala dinilai menggunakan koefisien *Cronbach Alpha*, menghasilkan nilai keseluruhan 0,81 yang menunjukkan konsistensi internal yang baik. Nilai alpha untuk setiap faktor berkisar antara 0,66 hingga 0,75. Hasil ini menunjukkan bahwa ESSA memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi untuk mengukur stres akademik dalam populasi mahasiswa di Indonesia.[29]

4.6 Analisis data

Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan mengolah hasil pengisian kuesioner FoMO *Scale* dan ESSA pada siswa SMK Islam Perti Jakarta Barat lalu diperiksa kembali data kelengkapannya apakah sudah sesuai dengan yang diharapkan. Data yang dikumpulkan diolah dengan menggunakan program komputer SPSS versi 27 analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat.

4.6.1 Analisis univariat

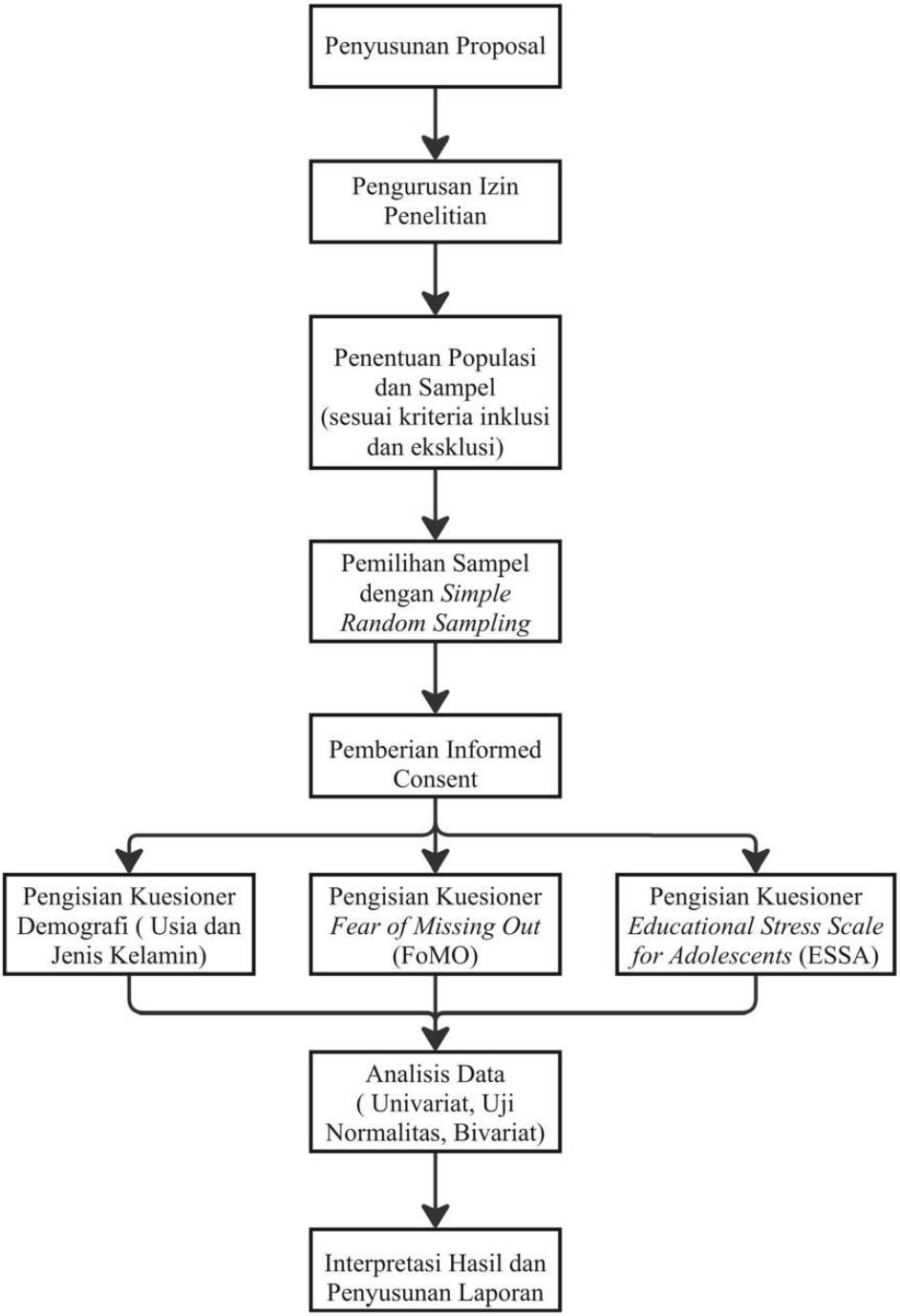
Analisis univariat digunakan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik dari masing-masing variabel yang diteliti. Pada penelitian ini, dilakukan analisis univariat terhadap variabel bebas FoMO dan variabel tergantung stres akademik pada remaja. Data univariat dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif, yaitu persentase, *mean* dan *standard deviation*, dan frekuensi pada variabel bebas dan variabel tergantung.

4.6.2 Analisis bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen, yaitu FoMO dan variabel dependen, yaitu stres akademik. Penentuan signifikansi hubungan dilakukan melalui pengujian nilai *p* (*p-value)* pada tingkat kepercayaan 95%. Apabila diperoleh nilai *p* kurang dari 0,05 ($p < 0,05$), maka

hubungan antara kedua variabel dinyatakan bermakna secara statistik. Sebaliknya, apabila *p* lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) maka tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kedua variabel. Analisis data dilakukan menggunakan *Chi-Square* sebagai metode analisis utama. Namun, jika uji *Chi-Square* tidak memenuhi syarat, maka digunakan uji alternatif yaitu *Fisher's Exact Test*.

4.7 Alur kerja penelitian



Gambar 3. Alur kerja penelitian

4.8 Etika penelitian

Penelitian ini akan dilakukan setelah mendapatkan persetujuan dari Komisi Etik Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti. Setelah persetujuan diterima maka penelitian akan dilaksanakan. Penelitian ini dilakukan dengan memenuhi prinsip-prinsip etika penelitian yaitu memberikan informasi yang jelas mengenai tujuan, prosedur, serta potensi risiko penelitian sebelum memperoleh persetujuan partisipasi (*informed consent*), menjaga kerahasiaan data dan identitas responden, serta memastikan bahwa proses pengumpulan, pengolahan dan pelaporan data dilakukan secara jujur, transparan, dan bebas dari manipulasi.

4.9 Penjadwalan penelitian

Tabel 3. Jadwal penelitian

Tahapan Kegiatan			Waktu Penelitian Dalam Bulan 2026											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
A	Perencanaan													
	1.	Pemilihan Topik												
	2.	Pembuatan Proposal												
	3.	Konsultasi Bimbingan												
	4.	Presentasi Proposal												
B	Pelaksanaan													
	1.	Pengumpulan Data												
	2.	Pengolahan Data												
	3.	Konsultasi Bimbingan												
C	Pelaporan Hasil													
	1.	Penulisan dan Diskusi												
	2.	Presentasi Hasil												
	3.	Perbaikan												

DAFTAR PUSTAKA

1. Ramadhani RR, Faqihuddin A, Fitriani AA. Coping stress ditinjau dari fomo dan jomo pada remaja. SENTRI. 2025;4(8):1408–15. doi: 10.55681/sentri.v4i8.4333

2. Maslukha K, Pratitis NT, Arifiana Y. Kecanduan media sosial pada remaja: peran fear of missing out. J Psikol Indones. 2024;2(1):1–9. doi: 10.30996/jiwa.v2i1.10446

3. Santoso E, Adiansyah T. Hubungan stres akademik dengan kesehatan mental remaja. JAKK. 2026;5(1):234–54. doi: 10.55018/jakk.v5i1.152

4. Alifia WAN, Sukmawati F, Hermawati E. Correlation between fear of missing out and academic stress medical students Tanjungpura University. JMKSP. 2025;10(1):615–27. doi: 10.31851/jmksp.v10i1.19155

5. Mallari EFI, Anadio MT, Bombita FD, *et al*. Fear of missing out and academic performance of college students during the COVID-19 pandemic: A Brief Report. N Am J Psychol. 2023 [Cite 2026 June 01];25(1):67–73. Available from: https://www.researchgate.net/publication/368665967_Fear_of_Missing_Out_FOMO_and_Academic_Performance_of_College_Students_During_the_COVID-19_Pandemic_A_Brief_Report

6. Sun H. The influence of parenting styles on adolescents' mental health. SHS Web Conf. 2024;193:1–5. doi: 10.1051/shsconf/202419302001

7. Clark LH, Hudson JL, Rapee RM, *et al*. Investigating the impact of masculinity on the relationship between anxiety specific mental health literacy and mental health help-seeking in adolescent males. J Anxiety Disor. 2020 1;76:1–8. doi: 10.1016/j.janxdis.2020.102292

8. Lent A, Dunn A, Eldawy N, *et al*. Trends in childhood behavioral, mental, and developmental problems (2019–2022) using the national survey of children's health. MDPI. 2024;16(4):983–1000. doi: 10.3390/pediatric16040084

9. Kurnia F, Ides SA, Susilo WH. Hubungan pola asuh orang tua dengan kesehatan mental pada remaja di SMPN 03 Kalimantan Barat. JKT. 2024;5(3):7384–93. doi: 10.31004/jkt.v5i3.31629

10. Mufatihah Z, Zelya AP, Puriani RA, *et al*. Fenomena stres akademik pada remaja. JER. 2025;6:28–35. doi: 10.47827/jer.v6i1.564

11. Saifudin M, Adawiyah SR, Mukhaira I, *et al*. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa program studi S1 Keperawatan Non Reguler. J Kesehat. 2023;12(2):199–207.

doi: 10.37048/kesehatan.v12i2.267

12. Widiastuti M, Fitria D, Setaningsih T. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi ujian akhir skripsi. J Kesehat Tambusai. 2025;6(3):9739–60. doi:10.31004/jkt.v6i3.48810

13. Sari N. Dampak stres akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa. J Psikol Terap. 2024 [Cite 2026 June 10];1(1):32–6. Available from: https://ejournal.almusthofa.org/index.php/vaksin/article/view/101/54

14. Mutataqin A, Hanif M. Pengaruh stres akademik terhadap tingkat kecemasan dan depresi mahasiswa perguruan tinggi. Adv Educ J. 2025 [Cite 2026 June 1];2(3):1846–51. Available from: https://journal.al-afif.org/index.php/aej/article/view/629/524

15. Gisela ES, Kinkie EA, Sabbilla A, *et al*. Pengaruh stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa semester akhir yang terlambat lulus. Akad J Mhs Humanis. 2025;5(1):331–41. doi: 10.37481/jmh.v5i1.1179

16. Hidayat N, Ikromi ZA, Widyautami PA, *et al*. FoMO, loneliness, emotion regulation, and academic burnout as predictors of problematic smartphone use (psu) among vocational high school teachers. JBK. 2025;10(02):1166–85. doi: 10.31316/g-couns.v10i02.8593

17. Taswiyanah. 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). JAWARA-Jurnal Pendidik Karakter. 2022 [Cite 2026 May 1];8(1):103–19. Available from: https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JAWARA/index

18. Elhai JD, Yang H, Rozgonjuk D, *et al*. Using machine learning to model problematic smartphone use and fear of missing out. Psychiatry Res. 2020;287:112934. doi: 10.1016/j.addbeh.2019.106261

19. Nurhasanah A. Fenomena fomo (fear of missing out) pada masyarakat perkotaan di Indonesia. J ilmu Pendidik dan Bhs. 2024;2(2):306–12. doi: 10.59613/jipb.v2i2.199

20. Przybylski AK, Weinstein N. A large-scale test of the goldilocks Hypothesis: quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. Psychol Sci. 2017;28(2):204–15. doi: 10.1177/0956797616678438

21. Oberst U, Wegmann E, Stodt B, *et al*. Negative consequences from heavy social networking in adolescents: the mediating role of fear of missing out. J Adolesc. 2017;55:51–60. doi: 10.1016/j.adolescence.2016.12.008

22. Przybylski AK, Murayama K, DeHaan CR, *et al*. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Comput Human Behav. 2013;29(4):1841–8. doi: 10.1016/j.chb.2013.02.014

23. Rozgonjuk D, Sindermann C, Elhai JD, *et al*. Fear of missing out (fomo) and social media's impact on daily-life and productivity at work. Addict Behav. 2021;110:106–487. doi: 10.1016/j.addbeh.2020.106487

24. Dempsey AE, O'Brien KD, Tiamiyu MF, *et al*. Fear of missing out (fomo) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. ABR. 2019;1(9):100–50. doi: 10.1016/j.abrep.2018.100150

25. Wegmann E, Oberst U, Stodt B, *et al*. Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder. Addict Behav Rep. 2017;12:33–42. doi: 10.1016/j.abrep.2017.04.001

26. Zhang M, Zhou H, Yang H, *et al*. The prospective effect of problematic smartphone use and fear of missing out on sleep among Chinese adolescents. Front Psychiatry. 2021;12:641873. doi: 10.1007/s12144-021-01863-9

27. Çevik Aktura S, Özden G, Çıtlık Sarıtaş S. Undergraduate Nursing Students' Stress and Fear of Missing Out. J Nurs Educ. 2021;1(60):559–65.

28. Daffanur S, Basaria D, Anggraini A. Hubungan fear of missing out (fomo) dengan kesejahteraaan psikologi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Ranah Res J Multidiscip Res Dev. 2025;7(2):925–36. doi: 10.38035/rrj.v7i2

29. Dewi DK, Agindaris AL, Susanto ARA, *et al*. Confirmatory factor analysis of the academic stress scale. Indones J Sport Heal Psychol. 2024;1(1):26–37. doi: 10.37517/978-1-74286-697-0-06

LAMPIRAN

Lampiran 1. *Informed consent*

INFORMED CONSENT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan FoMO dengan stres akademik pada remaja. Melalui penelitian ini diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai keterkaitan antara kecenderungan FoMO dengan tingkat stres akademik pada remaja, sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan dalam upaya meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan remaja.

Oleh karena itu, kami mengharapkan kesediaan Saudara/i untuk ikut serta dan berperan dalam penelitian ini. Jika Saudara/i bersedia, maka saudara/i akan diminta untuk mengisi satu lembar biodata responden serta dua buah kuesioner, yaitu kuesioner FoMO dan kuesioner stres akademik.

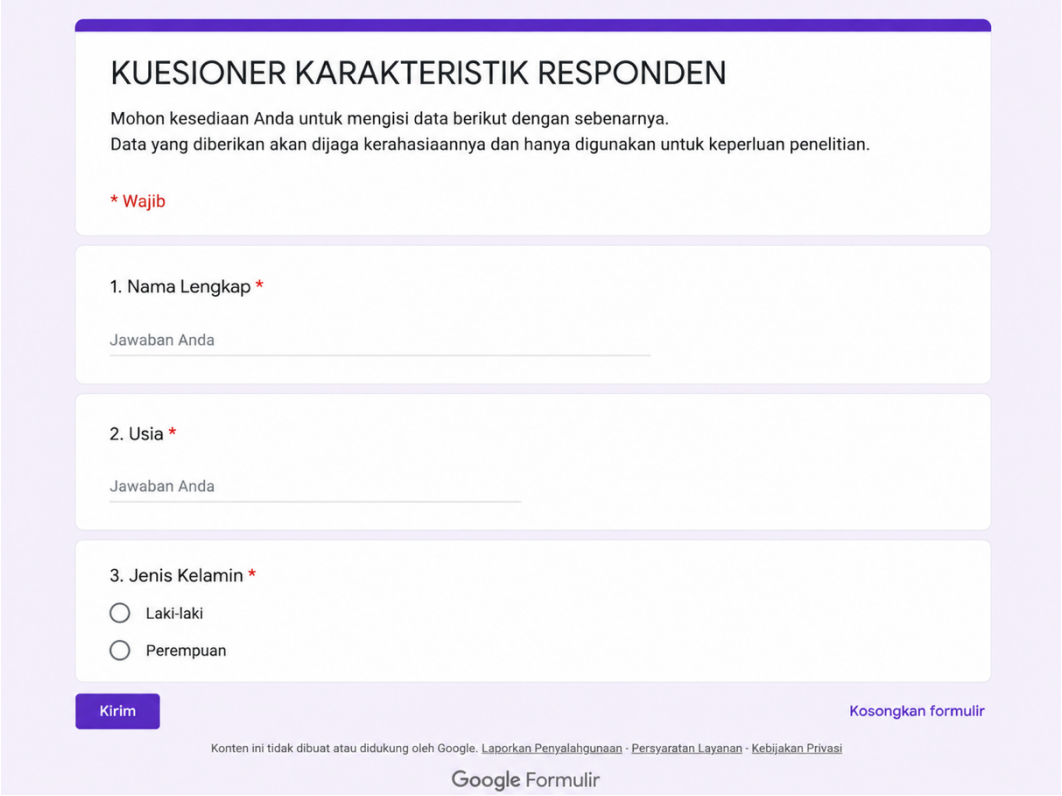
Kami akan berusaha menjaga kenyamanan Saudara/i selama proses penelitian berlangsung. Apabila Saudara/i memiliki pertanyaan atau memerlukan informasi lebih lanjut mengenai penelitian ini, Saudara/i dapat menghubungi peneliti pada nomor telepon : 0896-0609-7577

Keterlibatan Saudara/i dalam penelitian ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan. Saudara/i memiliki hak untuk menolak atau mengundurkan diri dari penelitian kapan saja. Jika Saudara/i bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, mohon kesediannya untuk mencantumkan tanda tangan pada formulir di bawah ini.

Jakarta,……2026

(……)

Lampiran 2. Kuesioner karakteristik responden



KUESIONER KARAKTERISTIK RESPONDEN

Mohon kesediaan Anda untuk mengisi data berikut dengan sebenarnya.
Data yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian.

* Wajib

1. Nama Lengkap *

Jawaban Anda

2. Usia *

Jawaban Anda

3. Jenis Kelamin *

- Laki-laki
- Perempuan

Kirim

Kosongkan formulir

Konten ini tidak dibuat atau didukung oleh Google. Laporkan Penyalahgunaan - Persyaratan Layanan - Kebijakan Privasi

Google Formulir

Lampiran 3. Kuesioner *Fear of Missing Out* (FoMO)

Kuesioner Fear of Missing Out (FoMO)

Skala Fear of Missing Out oleh Przybylski et al. (2013)

Bacalah setiap pernyataan berikut dengan saksama. Berilah tanda pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan kondisi diri Anda.

Keterangan Skala:
1 = Sangat Tidak Setuju
2 = Tidak Setuju
3 = Netral
4 = Setuju
5 = Sangat Setuju

* Wajib

Skala Fear of Missing Out (FoMO) *

		1 Sangat Tidak Setuju	2 Tidak Setuju	3 Netral	4 Setuju	5 Sangat Setuju
1.	Saya merasa takut akan pengalaman orang lain yang lebih berharga dari pengalaman saya.	○	○	○	○	○
2.	Saya takut orang di sekitar saya memiliki pengalaman lebih dari saya.	○	○	○	○	○
3.	Penting bagi saya untuk membagikan atau mengunggah momen bahagia saya ke dalam media sosial.	○	○	○	○	○
4.	Kadang kala saya bertanya pada diri sendiri apakah saya terlalu banyak menghabiskan waktu untuk selalu mengikuti tren yang sedang terjadi.	○	○	○	○	○
5.	Perasaan cemas saya muncul ketika saya tidak mengetahui apa yang sedang dilakukan teman-teman saya.	○	○	○	○	○
6.	Setiap ada kesempatan saya selalu ingin tahu atau melihat status yang diunggah oleh teman-teman atau orang sekitar saya.	○	○	○	○	○
7.	Lelucon atau candaan yang dilontarkan teman-teman saya penting untuk saya pahami dan ketahui.	○	○	○	○	○
8.	Saya merasa cemas ketika rencana untuk berkumpul dengan teman-teman saya batal.	○	○	○	○	○
9.	Saya terganggu saat saya tidak bisa ikut atau hadir ketika teman-teman saya memiliki kesempatan untuk berkumpul.	○	○	○	○	○
10.	Saya merasa takut ketika teman-teman saya menghabiskan waktu bersama tanpa kehadiran saya.	○	○	○	○	○

Lampiran 4. Kuesioner *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA)

KUESIONER STRES AKADEMIK

Berikut ini adalah pernyataan terkait pengalaman Anda dalam konteks akademik.
Mohon pilih jawaban yang paling sesuai dengan kondisi Anda.

* Required

Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan kondisi Anda. *

	Sangat Tidak Setuju (1)	Tidak Setuju (2)	Netral (3)	Setuju (4)	Sangat Setuju (5)
1. saya sangat tidak puas dengan nilai akademik saya	○	○	○	○	○
2. saya merasa ada terlalu banyak pekerjaan di sekolah	○	○	○	○	○
3. saya merasa ada terlalu banyak pekerjaan rumah	○	○	○	○	○
4. pendidikan masa depan dan pekerjaan memberi saya banyak tekanan akademik	○	○	○	○	○
5. orang tua saya selalu peduli dengan nilai akademik saya, yang memberi saya banyak tekanan	○	○	○	○	○
6. saya merasa banyak tekanan dalam belajar sehari-hari	○	○	○	○	○
7. saya merasa ada terlalu banyak ujian di sekolah	○	○	○	○	○
8. nilai akademik sangat penting untuk masa depan saya dan bahkan bisa menentukan seluruh hidup saya	○	○	○	○	○
9. saya merasa mengecewakan orang tua saya ketika hasil ujian saya buruk	○	○	○	○	○
10. saya merasa mengecewakan guru saya ketika hasil ujian saya tidak ideal	○	○	○	○	○
11. terlalu banyak persaingan di antara teman sekelas yang memberi saya banyak tekanan akademik	○	○	○	○	○
12. saya selalu kurang percaya diri dengan nilai akademik saya	○	○	○	○	○
13. sangat sulit bagi saya untuk berkonsentrasi selama kelas	○	○	○	○	○
14. saya merasa tertekan ketika tidak memenuhi standar saya sendiri	○	○	○	○	○
15. ketika saya gagal memenuhi harapan saya sendiri, saya merasa tidak cukup baik	○	○	○	○	○
16. saya merasa banyak tekanan dalam belajar sehari-hari	○	○	○	○	○

Lampiran 5. Data *entry*

No	Usia	Jenis Kelamin	Skor FoMO	Skor stres akademik

Lampiran 6. *Dummy table* hasil perhitungan statistik

Analisis bivariat

Hubungan *Fear of Missing Out* dengan stres akademik pada remaja.

FoMO	Stres Akademik			*p-value*
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Rendah				
Tinggi				
Sedang				
p-value				