

FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DENGAN KEJADIAN GEJALA DEPRESI PADA REMAJA DI SMPN 1 SELOPURO DESA JATITENGAH KECAMATAN SELOPURO KABUPATEN BLITAR

Farida Hayati¹, Eko Arik Susmiatin²

¹Program Studi S1 Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri

Article Info	ABSTRAK
Article History: Received 21/08/2026 Revised - Accepted 02/09/2026 Keywords: <i>Fear Of Missing Out</i> <i>Depressive Symptoms</i> <i>Adolescents</i> <i>Social Media</i> <i>Psychological Well-Being.</i>	Fear of missing out (FOMO) merupakan kondisi psikologis berupa kekhawatiran bahwa individu lain memperoleh pengalaman yang lebih menyenangkan atau berharga, sehingga mendorong seseorang untuk terus mengikuti aktivitas orang lain, termasuk melalui penggunaan media sosial dan gadget. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja dan berpotensi berkaitan dengan munculnya gejala depresi. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan FOMO dengan gejala depresi pada remaja. Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian berjumlah 245 remaja dengan jumlah sampel 81 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian terdiri atas kuesioner FOMO yang dimodifikasi dari Sitasari (2012) dan Revised Child Anxiety and Depression Scale (RCADS) untuk mengukur gejala depresi. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman rank dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Sebagian besar responden mengalami FOMO dalam kategori ringan (58,0%) dan gejala depresi dalam kategori ringan (56,8%). Hasil uji Spearman rank menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara FOMO dan gejala depresi pada remaja ($p < 0,001$), dengan koefisien korelasi sebesar 0,691. Nilai tersebut menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan korelasi yang kuat, yang berarti semakin tinggi tingkat FOMO, semakin tinggi pula tingkat gejala depresi pada remaja. Dengan demikian, terdapat hubungan positif yang kuat dan signifikan antara FOMO dan gejala depresi pada remaja. Temuan ini menunjukkan pentingnya upaya promotif dan preventif untuk membantu remaja mengelola penggunaan media sosial, mengurangi perbandingan sosial, dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi guna meminimalkan risiko munculnya gejala depresi..
	ABSTRACT <i>Fear of missing out (FOMO) is a psychological condition characterized by concern that others may have more enjoyable or valuable experiences, which may encourage individuals to continuously monitor and participate in others' activities through social media and gadgets. This condition may affect adolescents' psychological well-being and contribute to depressive symptoms. This study aimed to analyze the relationship between FOMO and depressive symptoms among adolescents. A correlational design with a cross-sectional approach was employed. The study population consisted of 245 adolescents, with 81 respondents selected using purposive sampling. The research instruments included a modified FOMO questionnaire and the Revised Child Anxiety and Depression Scale (RCADS) to assess depressive</i>

symptoms. Data were analyzed using the Spearman rank correlation test with a significance level of $\alpha = 0.05$. Most respondents experienced mild FOMO (58.0%) and mild depressive symptoms (56.8%). The Spearman rank test demonstrated a significant relationship between FOMO and depressive symptoms among adolescents ($p < 0.001$), with a correlation coefficient of 0.691. This finding indicates a strong positive correlation, meaning that higher levels of FOMO were associated with higher levels of depressive symptoms among adolescents. Therefore, there was a strong and significant positive relationship between FOMO and depressive symptoms among adolescents. These findings highlight the importance of promotive and preventive efforts to help adolescents manage social media use, reduce social comparison, and strengthen emotional regulation skills to minimize the risk of depressive symptoms.

**Corresponding Author: (faridahayati71@gmail.com)*
