

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)
DENGAN *MENTAL HEALTH* PADA REMAJA GEN Z ERA
MEDIA SOSIAL DI DESA TIBERIAS KECAMATAN
POIGAR KABUPATEN BOLAANG
MONGONDOW**

SKRIPSI

FELIA DWIPUTRI PATRAS

21061011



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE MANADO**

2025

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)
DENGAN *MENTAL HEALTH* PADA REMAJA GEN Z ERA
MEDIA SOSIAL DI DESA TIBERIAS KECAMATAN
POIGAR KABUPATEN BOLAANG
MONGONDOW**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan Pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas
Katolik De La Salle Manado**

**SKRIPSI
FELIA DWIPUTRI PATRAS
21061011**



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE MANADO
2025**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) DENGAN
MENTAL HEALTH PADA REMAJA GEN Z ERA MEDIA SOSIAL DI
DESA TIBERIAS KECAMATAN POIGAR KABUPATEN
BOLAANG MONGONDOW**

Yang disusun dan diajukan oleh:

FELIA DWIPUTRI PATRAS

21061011

Telah dipertahankan didepan TIM penguji Ujian Skripsi
pada tanggal 28 Juli 2025
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

TIM PENGUJI

Dosen Penguji 1 : (Johanis Kerangan, S.Kep.,Ns.,M.Kep)

Dosen Penguji 2 : (Wahyuny Langelo, B.S.N., M.Kes.)

Dosen Penguji 3 : (Filia V. Tiwatu, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.Mat.)

MENGETAHUI,

Dekan Fakultas Keperawatan

Ketua Program Studi
Ilmu Keperawatan

WahyunyLangelo,B.S.N.,M.Kes.

HellyBudiawan,S.Kep.,Ns.,M.Kes.

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) DENGAN
MENTAL HEALTH PADA REMAJA GEN Z ERA MEDIA SOSIAL DI
DESA TIBERIAS KECAMATAN POIGAR KABUPATEN
BOLAANG MONGONDOW**

Nama : Felia Dwiputri Patras
NIM : 21061011
Fakultas : Keperawatan
Program Studi : Ilmu Keperawatan

Menyetujui, Manado, 05
Agustus 2025

Pembimbing I

Pembimbing II

Wahyuni Langelo, B.S.N., M.Kes.

Filia V. Tiwatu, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Mat.

Mengetahui,

Dekan

Ketua Program Studi

Wahyuni Langelo, B.S.N., M.Kes.

Helly Budiawan, S.Kep., Ns., M.Kes.

PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa sepanjang pengetahuan saya, di dalam naskah SKRIPSI ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di satuan Perguruan Tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila ternyata di dalam naskah ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur PLAGIASI, saya bersedia SKRIPSI ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh (SARJANA) dibatalkan, serta diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Manado, 05 Agustus 2025

Mahasiswa



Nama: Felia Dwiputri Patras

Nim : 21061011

PS : Sarjana Keperawatan

Prog : Ilmu Keperawatan

Fak : Keperawatan UKDLSM

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yesus Kristus karena Kasih dan berkatnya kepada saya hingga pada tahap akhir ini dan saya bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Fear of Missing Out* (FoMO) Dengan *Mental Health* Pada Remaja Gen Z Era Media Sosial Di Desa Tiberias Kecamatan Poigar Kabupaten Bolaang Mongondow” dengan segala penyertaan Tuhan sehingga pengerjaan skripsi ini dapat terlaksanakan dengan baik dan tidak kurang suatu apapun.

Dengan penuh rasa bangga dan hormat Skripsi ini saya dedikasikan sebagai ungkapan terima kasih dan penghormatan kepada:

1. Prof. Dr. Johanis Ohoitumur sebagai Rektor Universitas Katolik De La Salle Manado
2. Wahyuny Langelo, B.S.N., M.Kes sebagai Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado sekaligus Dosen Pembimbing I saya yang telah memberikan bantuan, bimbingan, semangat dan dorongan, serta motivasi bagi saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Natalia Rakinaung, S.Kep., Ns., MNS sebagai Wakil Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado
4. Helly Budiawan, S.Kep., Ns., M.Kes sebagai Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado
5. Filia V. Tiwatu, S.Kep., Ns., M.Kep.,Sp.Kep.Mat sebagai Dosen Pembimbing II atas segala waktu yang telah diluangkan, saran yang membangun, bimbingan yang tulus, serta semangat yang senantiasa diberikan selama proses penyusunan skripsi ini
6. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado atas bantuan dan arahan dalam kelancaran selama waktu perkuliahan
7. Pemerintah Desa Tiberias yang telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian, kepada mentor, staf yang ada di Pusat Pengembangan Anak ID 0265 Tiberias serta kepada pemuda pemudi dan remaja yang sudah turut serta membantu selama proses penelitian di Desa Tiberias, Kecamatan Poigar, Kabupaten Bolaang Mongondow.

8. Kepada Mama Frida Jacobus, Papa Alwin Patras, Kakak Winda Christy Patras dan seluruh keluarga besar yang tak henti memberikan semangat, cinta, dukungan, dan pengorbanan sepanjang proses penyusunan serta menjadi sumber kekuatan utama dalam perjalanan penulis menyelesaikan skripsi ini.
9. Teman-teman FAKEP 2021 dan sahabat terbaik Angely Pantow, Ojialistin Dana, Natasya Toar, Theresia Hartono, Sesilia Lajaa dan Patricia Tando yang selalu bersama-sama penulis, menjadi penyemangat, selalu memberikan bantuan, tawa yang tidak pernah lelah menjadi penghibur dan penguat saat dalam proses penyusunan mulai terasa berat. Terima kasih telah menjadi bagian terbaik dan terpenting baik dalam perkuliahan hingga proses skripsi saat ini.
10. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, namun telah memberikan doa, dukungan, dan bantuan yang berarti dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Sebagai penutup, penulis berharap skripsi ini dapat memberikan kontribusi positif dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang keperawatan, serta menjadi sumber manfaat bagi para pembaca. Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik dari segi isi maupun penyajiannya. Oleh karena itu, segala bentuk kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan dan penyempurnaan kedepannya.

Manado, 05 Agustus 2025

Felia Dwiputri Patras

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)* DENGAN
MENTAL HEALTH PADA REMAJA GEN Z ERA MEDIA SOSIAL DI
DESA TIBERIAS KECAMATAN POIGAR KABUPATEN
BOLAANG MONGONDOW**

Patras Felia¹, Langelo Wahyuni², Tiwatu Fila³

Universitas Katolik De La Salle Manado

Email:

feliapatras@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Perkembangan zaman yang semakin cepat membuat remaja Gen Z seringkali dihadapkan pada suatu kondisi dengan banyaknya tekanan baik dalam kehidupan sosial, akademik, pekerjaan, maupun kehidupan individu yang dapat memberikan dampak yang signifikan bagi kesehatan mental, seperti perasaan cemas yang berlebihan, stres, bahkan sampai membuat mereka depresi.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan *mental health* pada remaja Gen Z era media sosial di Desa Tiberias Kecamatan Poigar Kabupaten Bolaang Mongondow

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional* yang menjadi populasi dalam penelitian ini ialah remaja Gen Z di Desa Tiberias, Kecamatan Poigar, Kabupaten Bolaang Mongondow yang berusia 13-25 tahun dengan jumlah 222 orang dilakukan pengambilan sampel *purposive sampling* berdasarkan rumus slovin didapatkan 141 orang dengan menggunakan uji statistik *chi-square* dan memiliki 2 instrumen penelitian.

Hasil: Setelah dilakukan uji statistik didapatkan nilai *p-value* $0,000 \leq 0,05$ untuk *fear of missing out* (FoMO) dengan *mental health*.

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan *mental health* pada remaja Gen Z era media sosial.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out* (FoMO), *Mental Health*, Remaja Gen Z

Kepustakaan: 5 buku dan 54 jurnal (2020-2025)

**THE RELATIONSHIP BETWEEN THE FEAR OF MISSING OUT
(FOMO) AND MENTAL HEALTH AMONG GENERATION Z
ADOLESCENTS IN THE ERA OF SOCIAL MEDIA IN TIBERIAS
VILLAGE, POIGAR SUBDISTRICT, BOLAANG MONGONDOW
REGENCY**

Patras Felia¹, Langelo Wahyuni², Tiwatu Folia³
Universitas Katolik De La Salle Manado
Email:
feliapatras@gmail.com

Abstract

Background: The rapid pace of modern development has placed Generation Z adolescents under increasing pressure in their social, academic, occupational, and personal lives, which can significantly affect mental health. These pressures often manifest as excessive anxiety, stress, and even depression.

Objective: This study aimed to examine the relationship between the fear of missing out (FoMO) and mental health among Generation Z adolescents in the era of social media in Tiberias Village, Poigar Subdistrict, Bolaang Mongondow Regency.

Methods: A quantitative approach with a cross-sectional design was employed. The study population consisted of 222 Generation Z adolescents aged 13–25 years in Tiberias Village. A total number of 141 respondents were selected using purposive sampling and Slovin's formula. Data were analyzed using the chi-square statistical test, with two research instruments applied.

Results: Statistical testing revealed a p-value of 0.000 (≤ 0.05), indicating a significant relationship between the fear of missing out (FoMO) and mental health.

Conclusion: There is a significant relationship between the fear of missing out (FoMO) and mental health among Generation Z adolescents in the era of social media.

Keywords: Fear of Missing Out (FoMO), Mental Health, Generation Z Adolescents

References: 5 books and 54 journals (2020–2025)

This translation has been checked and proven accurate

 **Rafael H. Y. Sengkey, S.S., M.Pd.**
Head of Language Development Office
Universitas Katolik De La Salle Manado

DAFTAR ISI

Halaman Cover	i
Halaman Pengesahan Skripsi	iii
Halaman Persetujuan Skripsi	iv
Pernyataan Orisinalitas Skripsi	v
Kata Pengantar	vi
Abstrak	viii
<i>Abstract</i>	ix
Daftar Isi	x
Daftar Tabel	xii
Daftar Bagan	xiii
Daftar Lampiran	xiv
Daftar Singkatan	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Pertanyaan Penelitian	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Konsep Mental Health	9
2.2 Konsep Fear of Missing Out (FoMO)	17
2.3 Penelitian Terkait	21
2.4 Aplikasi Konsep/Teori Keperawatan/Kesehatan Lawrence W. Green	26
BAB III. KERANGKA KONSEP	31
3.1 Kerangka Konsep	31
3.2 Hipotesis	32
3.3 Definisi Operasional	33
BAB IV. METODE PENELITIAN	35
4.1 Desain Penelitian	35
4.2 Tempat Dan Waktu Penelitian	35
4.3 Populasi dan Sampel Penelitian	36
4.4 Instrumen Penelitian	37
4.5 Pengumpulan Data	38
4.6 Analisis Data	40

BAB V. HASIL PENELITIAN	45
5.1 Hasil Karakteristik Demografi/Responden	46
5.2 Hasil Analisis Univariat	47
5.3 Hasil Analisis Bivariat <i>Fear of Missing Out</i> Dengan <i>Mental Health</i>	48
BAB VI. PEMBAHASAN	49
6.1 Hasil Analisis Variabel Independen	49
6.2 Hasil Analisis Variabel Dependen	52
6.3 Hasil Analisis Bivariat	55
BAB VII. PENUTUP	60
7.1 Kesimpulan	60
7.2 Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	69

UKDLSM

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terkait	21
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	33
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi berdasarkan Karakteristik Demografi Responden Remaja Gen Z di Desa Tiberias Kecamatan Poigar Kabupaten Bolaang Mongondow Tahun 2025	46
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat <i>Fear of Missing Out</i> Remaja Gen Z Era Media Sosial di Desa Tiberias Kecamatan Poigar Kabupaten Bolaang Mongondow	47
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat <i>Fear of Missing Out</i> dan <i>Mental Health</i> Remaja Gen Z Era Media Sosial di Desa Tiberias Kecamatan Poigar Kabupaten Bolaang Mongondow	47
Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan <i>Fear of Missing Out</i> dengan <i>Mental Health</i> pada Remaja Gen Z Era Media Sosial di Desa Tiberias Kecamatan Poigar Kabupaten Bolaang Mongondow	48

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori <i>Lawrence Green</i>	27
Bagan 3.1 Kerangka Konsep Penelitian	31
Bagan 4.1 Alur Proses Pengumpulan Data	38

UKDLSM

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : *Curriculum Vitae*
- Lampiran 2 : *Informed Consent*
- Lampiran 3 : Surat Ijin Survei Data Awal
- Lampiran 4 : Kuesioner
- Lampiran 5 : Surat Permohonan Izin Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian
- Lampiran 6 : Lembar Persetujuan Penelitian
- Lampiran 7 : Surat Permohonan Izin Pengumpulan Data Penelitian
- Lampiran 8 : Lembar Persetujuan Ujian Proposal
- Lampiran 9 : Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 10 : Surat Pemasukkan Revisi Proposal
- Lampiran 11 : Hasil Analisa Statistik
- Lampiran 12 : Lembar Persetujuan Ujian Skripsi
- Lampiran 13 : Lembar Revisi Skripsi
- Lampiran 14 : Lembar Konsultasi Proposal & Skripsi Pembimbing I
- Lampiran 15 : Lembar Konsultasi Proposal & Skripsi Pembimbing II

DAFTAR SINGKATAN

SINGKATAN

<i>FoMO</i>	= <i>Fear of Missing Out</i>
<i>ON-FoMO</i>	= <i>Online Fear of Missing Out</i>
<i>MHLS</i>	= <i>Mental Health Literacy Scale</i>
<i>DASS-21</i>	= <i>Depression, Anxiety, Stress Scale-21</i>
<i>MHI</i>	= <i>Mental Health Inventory</i>
<i>I-NAMHS</i>	= <i>Indonesia National Adolescent Mental Health Survey</i>
<i>FGD</i>	= <i>Focus Group Discussion</i>
<i>APA</i>	= American Psychological Association
<i>KemenPPPA</i>	= Kementrian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia
<i>WHO</i>	= <i>World Health Organization</i>
<i>UNICEF</i>	= <i>United Nations Children's Fund</i>
<i>n</i>	= Sampel
<i>SS</i>	= Sangat setuju
<i>S</i>	= Setuju
<i>N</i>	= Netral
<i>TS</i>	= Tidak setuju
<i>STS</i>	= Sangat tidak setuju

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mental health adalah aspek penting dalam kesejahteraan manusia yang berkaitan dengan bagaimana individu menyadari kemampuan yang dimiliki, dapat menyelesaikan masalah yang menyebabkan distress dan dapat berkontribusi dengan baik dengan lingkungan sekitar, ini seringkali diabaikan oleh masyarakat (WHO, 2022). Perkembangan zaman yang semakin cepat membuat remaja Gen Z seringkali dihadapkan pada suatu kondisi dengan banyaknya tekanan baik dalam kehidupan sosial, akademik, pekerjaan, maupun kehidupan individu yang dapat memberikan dampak yang signifikan bagi kesehatan mental, seperti perasaan cemas yang berlebihan, stres, bahkan sampai membuat mereka depresi (Agnes, 2025).

Remaja Gen Z sering disebut sebagai generasi yang tumbuh bersama perkembangan internet dan merupakan kelompok yang tumbuh bersamaan dengan majunya teknologi. Hal ini memfasilitasi mereka dalam mempermudah mengakses informasi lewat media sosial dan berinteraksi dengan orang lain (Bakar & Usmar, 2022). Penggunaan teknologi yang semakin maju membuat remaja Gen Z cenderung mengabaikan lingkungan sekitar dan menjadi ketergantungan terhadap teknologi. Remaja Gen Z merupakan generasi produktif, namun memiliki ketergantungan akan *gadget* yang berdampak pada *mental health* (Suratmi et al., 2021).

Kesehatan mental dalam UU 18/2014 diartikan sebagai kesejahteraan menyeluruh biopsikososio spiritual yang memungkinkan seseorang untuk menyadari potensinya serta mengatasi kesulitan hidup, berbagai hambatan, stresor serta dapat melakukan pekerjaan dengan baik dan dapat berkontribusi dengan lingkungannya. Kesehatan jiwa turut memberikan dampak bagi kondisi fisik yang juga dapat mempengaruhi kinerja individu. Jumlah kasus gangguan kesehatan mental pada rentang usia 15 tahun ke atas yang terindikasi kecemasan dan depresi diperoleh kurang lebih 6,1 berdasarkan

total penduduk Indonesia atau sama dengan 11 juta jiwa (Nurhaeni et al., 2022).

Aktivitas penggunaan platform digital di era media sosial saat ini sudah menjadi ciri khas tersendiri bagi masyarakat khususnya bagi remaja Gen Z. Hal ini menggambarkan masyarakat pada umumnya mengakses media sosial sebagai kebutuhan dalam berkomunikasi dan menerima informasi, sehingga mereka melakukan segala aktivitasnya di media sosial. Sifat inilah yang menyebabkan individu merasa cemas dan terus memantau aktivitas yang dilakukan oleh orang lain (Adityaputra & Salma, 2022). FoMO bisa diartikan sebagai suatu pemicu terhadap kekhawatiran berlebihan akibat tidak bisa mengikuti tren, tidak menerima informasi terkini, ketidakpuasan terhadap diri sendiri dan ingin mendapatkan pengakuan dari orang lain yang berdampak negatif pada kesehatan mental (Sibagariang & Nasution, 2024)

Menurut survei internasional yang dilakukan oleh *World Population Review* pada tahun 2023, masalah kesehatan mental menjadi isu utama di 31 negara, dengan 44% responden mengidentifikasi hal ini sebagai masalah terbesar. Ukraina mencatatkan jumlah kasus depresi tertinggi sebanyak 2.800.587 atau 6,3% dari populasi, diikuti oleh Amerika Serikat dengan angka kejadian 17.491.047 (5,9%) dan Estonia dengan 75.667 kasus (5,9%). Intensitas pemakaian media sosial yang meningkat berpengaruh negatif bagi kesehatan fisik dan psikologis, termasuk kecemasan, isolasi sosial, penurunan kesehatan mental dan fisik serta penurunan kinerja (Savitri et al., 2021).

Menurut laporan *Media Consumption Trend Report* yang dirilis Talker Research pada tahun 2024 melalui survei terhadap 2.000 responden di Amerika Serikat, Gen Z tercatat sebagai generasi dengan durasi penggunaan media tertinggi, yakni rata-rata 6,6 jam per hari. Bahkan, sekitar 11% dari mereka menghabiskan waktu hingga 15 jam sehari di media sosial. Angka ini lebih tinggi dibandingkan generasi lain, seperti Generasi Millennial yang rata-rata menggunakan media 6,3 jam per hari, disusul oleh Gen X (5,8 jam),

Baby Boomers (5,7 jam), serta Silent Generation yang hanya sekitar 4,8 jam per hari (Research, 2024).

Berdasarkan penelitian yang diidentifikasi oleh Tom Rees, menunjukkan bahwa remaja Gen Z di Inggris mengalami krisis kesehatan mental. Mereka mengidentifikasi bahwa pada tahun 2021-2022 kalangan yang berumur 18-24 tahun terindikasi gangguan kesehatan mental diantaranya kecemasan, depresi dan gangguan bipolar bahkan adanya penggunaan obat antidepresan yang didapati lebih dari 500 ribu orang pengguna serta lebih dari 50% peningkatan terjadi pada jumlah pasien anak yang membutuhkan penanganan darurat di fasilitas kesehatan mental (Rees, 2024). *Australian Psychological Society* melaporkan rata-rata durasi pemakaian media sosial pada kelompok remaja melampaui 2 jam tiap hari sehingga rentan terjadinya FoMO, dengan prevalensi 50% pada remaja dibandingkan dengan dewasa sebesar 25% (Einstein et al., 2023).

Prevalensi depresi dan kecemasan yang dijumpai pada kalangan masyarakat dari berbagai negara di tahun 2020, diantaranya di Asia Utara, rata-rata orang yang mengalami depresi dan kecemasan mencapai 19.93%, Asia Tenggara 15-20%, Vietnam sebesar 31%, Asia Timur, 12,8%, Asia Selatan 20% dan di Jepang 10% yang mengalami kecemasan dan depresi, bahkan jumlah bunuh diri di Jepang sebesar 20.919 orang pada tahun 2021. Berdasarkan data tersebut, tingkat pemahaman tentang kesehatan mental di Jepang masih kurang, banyaknya tekanan yang menyebabkan angka bunuh diri semakin meningkat (Plackett et al., 2023).

Berdasarkan penelitian terhadap sampel 638 remaja di Indonesia menemukan 64,6% atau sebanyak 412 remaja teridentifikasi FoMO akibat media sosial (Kaloeti et al., 2021). *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS), mengungkapkan bahwa gangguan mental umum terjadi pada umur 10-17 tahun adalah gangguan cemas yaitu 3,7% kemudian depresi (1,0%) serta gangguan perilaku (0,9%) (Barus, 2022). Menurut survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, orang yang menyusuri dunia maya kebanyakan adalah remaja Gen Z sebesar 34,40% (APJII, 2024).

Berdasarkan riset dari Groupon dan studi yang dilaksanakan oleh *University of Maryland* menemukan 39% warga Indonesia mengalami kecemasan sosial, kekhawatiran, ketakutan ketinggalan tren jika tidak aktif di media sosial yang disebut FoMO (Pasaribu, 2024). Penggunaan internet atau media sosial yang berkepanjangan berdampak negatif bagi kesehatan fisik maupun psikis. Secara mental, penggunaan media sosial berlebihan dapat menyebabkan masalah pada psikologis, karena ketidakmampuan mengontrol diri dalam mengakses media sosial secara terus menerus (Fauziah, 2024).

Provinsi Sulawesi Utara berada pada peringkat ke-16 penderita gangguan mental emosional terbanyak dari 34 Provinsi di Indonesia dengan prevalensi 10,9% lebih banyak dari rata-rata nasional yaitu 9,8%. Data kesehatan mental mengungkapkan bahwa penduduk Kotamobagu yang berusia 15 tahun ke atas memiliki kecenderungan mengalami gangguan emosional mental yang cukup tinggi sebesar 4,35%. Pada bulan Desember tahun 2022 didapatkan 92 remaja (70%) dari total 132 remaja usia 15-18 tahun di Kota Kotamobagu mengalami gangguan mental emosional (Dondo, 2023).

Tingkat gangguan *mental health* pada remaja usia 15-18 tahun di Kota Kotamobagu berada pada 70% berbeda dengan Kota Bandung sebanyak 59,5% (Rahmayanthi, 2023). Berdasarkan hasil penelitian yang diidentifikasi pada 221 remaja di Kota Kotamobagu, menunjukkan bahwa lebih dari 80% remaja memiliki kualitas hidup sedang bahkan buruk. Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari 80% remaja mengalami gangguan pada kesehatan mental yang berdampak pada kesejahteraan psikologis sehingga secara langsung juga mempengaruhi kualitas hidupnya (Buleno et al., 2021).

Melalui hasil survei yang dilakukan pada tanggal 27 Februari 2025 di Desa Tiberias, Kecamatan Poigar, Kabupaten Bolaang Mongondow didapati 17 orang atau setara dengan 7.66% dari jumlah 222 Gen Z mengatakan bahwa mereka cenderung mengalami masalah gangguan kesehatan mental seperti kecemasan berlebihan, ketakutan, gelisah jika ketinggalan informasi dan tidak mengikuti tren di media sosial, 10 dari 17 orang tersebut

merupakan K-POPers dan sisanya adalah Tiktokers. Dari hasil survei tersebut, didapati bahwa mereka mengalami FoMO yang berpengaruh pada *mental health*. Sehingga dengan ini perlunya dilakukan penelitian lebih lanjut terkait dampak negatif FoMO terhadap *mental health*.

Media sosial memiliki dampak positif bagi masyarakat baik dalam mengekspresikan diri, berkomunikasi dan mendapat informasi dengan mudah. Hal ini pun memiliki dampak negatif bagi pengguna, dimana akan membandingkan dirinya dengan apa yang ditampilkan orang lain sehingga muncul rasa iri hati bahkan *insecure*. FoMO memiliki dampak yang merugikan sehingga muncul perasaan cemas dan takut akan ketinggalan tren atau informasi terbaru dari orang lain. Kehidupan Remaja Gen Z telah terintegrasi oleh teknologi sejak dini yang membuat Remaja Gen Z menjalani kehidupannya tidak hanya pada realita secara langsung melainkan juga kehidupan di dunia maya. Hal ini menjadi tantangan terbesar bagi Remaja Gen Z dalam berinteraksi dengan kegiatan sosial pada era media sosial saat ini (Maisaroh, 2024).

Mental health menjadi aspek utama dalam Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) yang ketiga, yang memiliki tujuan sebagai "jaminan dalam meningkatkan kualitas hidup yang baik bagi semua masyarakat" (Widyani, 2024). Pemerintah Indonesia menetapkan upaya strategi dalam mengatasi masalah kesehatan mental yaitu berdasarkan Peraturan Presiden mengenai Program Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) yang diatur dalam UU No. 12 Tahun 2013 merupakan sistem perlindungan kesehatan bagi seluruh masyarakat Indonesia yang mengharuskan semua masyarakat Indonesia untuk mempunyai jaminan kesehatan, terlebih khusus layanan bagi masyarakat yang memiliki gangguan psikologis (Septiansyah, 2021).

Perspektif kesehatan mental sangat penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis di era modern seperti sekarang ini yang terus menerus meningkat dan berdampak pada kualitas hidup serta produktivitas individu. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak bersama UNICEF menciptakan strategi yaitu dengan *Focus Group Discussion* (FGD) yang di adakan di tingkat pusat maupun daerah demi

mencegah gangguan kesehatan mental (KemenPPPA, 2024). Adapun upaya yang dilaksanakan oleh Dinas Kesehatan yaitu Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) yang diberikan kepada remaja usia 10-19 tahun. Program ini menyediakan layanan konseling, mulai dari masalah kesehatan fisik maupun pada kesehatan mental (Lumbantoruan, 2024).

Perkembangan teknologi saat ini khususnya media sosial banyak memberikan fasilitas dalam berinteraksi dengan orang lain. Namun, dengan media sosial berpotensi menimbulkan efek buruk terhadap kesehatan mental bagi penggunaannya jika digunakan secara berlebihan. Dalam membatasi penggunaan media sosial dapat membantu individu mengurangi paparan informasi yang muncul dan berisiko terjadinya FoMO serta dengan mengimplementasikan perasaan menghargai diri sendiri dapat meningkatkan kesejahteraan emosional (Rohmatulloh, 2024). Meningkatkan relasi dengan lingkungan sosial yang bermutu dan mendalam dapat memberikan dukungan emosional, mengurangi perasaan kesepian serta dapat meningkatkan kepuasan hidup (Sapriadi, 2024).

Penguatan nilai-nilai positif terutama remaja Gen Z di era media sosial saat ini sangat penting untuk kesejahteraan psikologis mereka. Apalagi remaja Gen Z yang sudah berkembang bersamaan dengan majunya teknologi, seringkali menyebabkan mereka tidak lepas dari dunia maya yang berpotensi mengalami kecemasan dan depresi dari konten orang lain yang terlihat dari platform online yang dapat memicu terjadinya FoMO (Taswiyah, 2022). Maka, sesuai dengan hasil survei awal dan data di lapangan pentingnya untuk dilakukan penelitian terkait hubungan antara FoMO terhadap *Mental Health* pada remaja Gen Z untuk mengembangkan strategi efektif seperti memperdalam pengenalan terhadap diri individu dan membina hubungan sosial yang lebih berkualitas, guna mendukung kesejahteraan psikologis remaja Gen Z.

1.2 Pertanyaan Penelitian

Apakah ada hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan *Mental Health* pada Remaja Gen Z Era Media Sosial di Desa Tiberias Kecamatan Poigar Kabupaten Bolaang Mongondow?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Diketahui hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan *Mental Health* pada Remaja Gen Z Era Media Sosial di Desa Tiberias Kecamatan Poigar Kabupaten Bolaang Mongondow

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Diketahui karakteristik Remaja Gen Z di Desa Tiberias Kecamatan Poigar Kabupaten Bolaang Mongondow

1.3.2.2 Diketahui gambaran *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Remaja Gen Z di Desa Tiberias Kecamatan Poigar Kabupaten Bolaang Mongondow

1.3.2.3 Diketahui gambaran *Mental Health* pada Remaja Gen Z di Desa Tiberias Kecamatan Poigar Kabupaten Bolaang Mongondow

1.3.2.4 Dianalisis hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan *Mental Health* pada Remaja Gen Z Era Media Sosial di Desa Tiberias Kecamatan Poigar Kabupaten Bolaang Mongondow

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Remaja Gen Z

Penelitian ini bermanfaat bagi remaja Gen Z dalam meningkatkan pemahaman mengenai pengaruh buruk FoMO terhadap penggunaan platform media sosial yang mempengaruhi kesejahteraan mental. Penelitian ini juga dapat memberikan strategi pencegahan yang efektif di kalangan remaja Gen Z terkait lebih bijaksana dalam memilih informasi lewat platform di media sosial, mendorong remaja

Gen Z dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar agar dapat membangun dukungan emosional yang baik, dapat mengurangi kecemasan akibat media sosial serta meningkatkan rasa percaya diri. Sehingga dengan persepsi yang mendalam tentang FoMO dapat memperbaiki pola pikir remaja Gen Z.

1.4.2 Bagi Orang tua

Memperluas wawasan bagi orang tua dengan anak remaja Gen Z untuk mengidentifikasi risiko gangguan psikologis akibat kebiasaan mengakses media sosial. Membantu orang tua dalam mengenali tanda dan gejala FoMO yang terjadi pada anak-anak mereka, seperti kecemasan berlebihan bahkan ketidakpuasan dengan kehidupan sehari-hari, membantu orang tua dalam menciptakan lingkungan rumah yang nyaman dan aman agar anak-anak bisa mendapatkan dukungan emosional. Dengan ini dapat mencegah terjadinya masalah *mental health* akibat dari FoMO.

1.4.3 Bagi Perawat Puskesmas

Perawat membantu masyarakat dalam merumuskan kebijakan yang lebih efektif untuk menangani dan mencegah dampak negatif yang ditimbulkan FoMO pada kesehatan mental remaja Gen Z. Dengan ini dapat mendukung program-program yang ada di desa dan membantu mengelola teknologi dengan bijak di kalangan masyarakat khususnya remaja Gen Z serta mampu mengontrol dalam penggunaan platform digital. Sehingga dapat membangun suasana yang lebih kondusif bagi kesehatan mental remaja Gen Z.

1.4.4 Bagi Perkembangan Ilmu Keperawatan Jiwa

Meningkatkan kesadaran dalam memahami dampak psikologis FoMO, terutama dalam konteks kesehatan mental pasien. Bagi perkembangan ilmu keperawatan jiwa dapat meningkatkan keterampilan dalam berkomunikasi dengan pasien yang terkena dampak negatif dari FoMO yang berpengaruh bagi kesehatan mental pasien, sehingga bisa mengembangkan strategi intervensi yang lebih efektif untuk mendukung kesejahteraan psikologis pasien.

UKDLSM