

## Pengaruh Fomo (Fear of Missing Out) Terhadap Kesehatan Mental pada Siswa SMAN 3 Medan

Yohana Amelia Br Sibagariang <sup>1\*</sup>

Nani Barorah Nasution <sup>2</sup>

<sup>1-2</sup> Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan, Kota Medan, Indonesia.

\*email:

[yohanaamelia2807@gmail.com](mailto:yohanaamelia2807@gmail.com)

### Kata Kunci:

FoMO,  
Kesehatan Mental,  
SMAN 3 Medan

### Keywords:

FoMO,  
Mental Health,  
SMAN 3 Medan

Received: July 2024

Accepted: November 2024

Published: December 2024

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *FoMO* (Fear of Missing Out) Terhadap Kesehatan Mental pada siswa SMAN 3 Medan. Pendekatan penelitian ini kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel pada penelitian ini berjumlah 305 responden. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner skala likert. Hasil analisis data menunjukkan uji normalitas dengan nilai signifikansi 0,20 yang berarti data distribusi normal, uji linearitas dengan signifikansi 0,060 yang berarti terdapat pengaruh yang linear antar variabel, dan uji korelasi dengan hasil perhitungan  $r_{hitung}$  0,445 yang memberikan arti bahwa antara *FoMO* (Fear of Missing Out) dengan kesehatan mental pada siswa SMAN 3 Medan terdapat pengaruh yang negatif. Pada hasil uji koefisien determinasi diperoleh nilai *adjust r-square* sebesar 1,3 (13%). Hal ini menunjukkan bahwa variabel *FoMO* memiliki pengaruh dengan variabel kesehatan mental sebesar 13%. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan ada pengaruh *FoMO* (Fear of Missing Out) Terhadap Kesehatan Mental pada siswa SMAN 3 Medan.

### Abstract

This study aims to determine the impact of *FoMO* (Fear of Missing Out) on the mental health of students at SMAN 3 Medan. The research approach is quantitative, using the survey method. The sample in this study consists of 305 respondents. Data collection was carried out using a Likert scale questionnaire. The data analysis results indicate a normality test with a significance value of 0.20, which means the data distribution is normal, a linearity test with a significance value of 0.060, indicating a linear relationship between the variables, and a correlation test with a calculated *r*-value of 0.445, indicating a positive relationship between *FoMO* (Fear of Missing Out) and the mental health of students at SMAN 3 Medan. The coefficient of determination test results show an adjusted *r*-square value of 1,3 (13%). This indicates that the *FoMO* variable is related to the mental health variable by 13%. Thus, this study shows that there is an impact of *FoMO* (Fear of Missing Out) on the mental health of students at SMAN 3 Medan.



© 2024 Sibagariang, Nasution. Published by Faculty of Education - Universitas Negeri Medan. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.24114/paedagogi.v10i2.64462>

## PENDAHULUAN

Pada masa digital saat ini, teknologi berkembang sangat cepat. Berbagai informasi baru dan terkini dapat diakses dengan mudah melalui berbagai media teknologi. Selain itu, teknologi juga mempermudah aktivitas sehari-hari, seperti adanya portal pekerjaan online dan layanan pengiriman makanan serta barang (Nadzirah, Fitriani, & Yeni, 2022). Setiap tahun, penggunaan teknologi di media semakin meningkat di Indonesia. Menurut data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) (2023), penetrasi internet di Indonesia mencapai 78,19 persen pada tahun 2023, dengan 215 juta dari 275 juta penduduk menggunakan internet. Angka ini menunjukkan peningkatan sebesar 1,17% dibandingkan dengan tahun 2022 yang mencapai 210 juta pengguna internet. Pada rentang usia 13-18 tahun merupakan pengguna internet terbesar yaitu sebesar 98,20%. Kelompok remaja ini sangat tertarik dengan internet, terutama media sosial, sehingga seringkali mereka memantau media sosial mereka hampir 24 jam (Kurniasih, 2017).

Remaja saat ini sering kali terpengaruh oleh tren di media sosial, terutama bagi mereka yang memiliki karakteristik psikologis yang mudah dipengaruhi oleh kelompok sebaya. Karena rendahnya harga diri dan kurangnya kontrol diri dalam kehidupan sehari-hari, remaja sekarang merasa lebih sulit untuk mengikuti tren dengan cepat (O’Keeffe, Pearson, 2011). Ini menciptakan tantangan baru dalam mengelola perasaan dan kebutuhan seorang diri remaja karena keberadaan teknologi dan media sosial tidak jarang sebagai ajang Eksistensi yang memperlihatkan gaya hidup maupun kemampuan seseorang yang ideal, menyebabkan para remaja berlomba-lomba membentuk citra diri dengan cara apa pun yang sesuai dengan keinginan mereka (Ine, Frison, & Eggermont, 2016). Fenomena tersebut membuat individu merasa lebih eksis karena adanya komentar dan *like* dari pengguna media sosial mengenai keikutsertaan, membuat mereka lebih tertarik untuk mengekspresikan diri dan membuat orang lain lebih terkesan. Dengan demikian sebagai penonton terkadang merasa tertinggal atau merasa memiliki derajat sosial yang rendah dari orang lainnya, Perasaan inilah yang memicu rasa cemas, khawatir dan gelisah tidak merasakan trend terbaru yang ada di Indonesia, yang disebut Fenomena *FoMO*. (Sianipar, Alinton, & Kaloeti, 2019)

*Fear of Missing Out (FoMO)* adalah perasaan ketika individu tidak bisa mengikuti tren. Ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk terus memantau dan tetap terkoneksi melalui media sosial (Przybylski, Murayama, Dehaan, & Gladwell, 2013). Menurut (Abel, Cheryl, & Sarah, 2016) seseorang mungkin mengalami *FoMO* jika mereka menghadapi situasi tertentu, seperti merasa tidak nyaman jika tidak terus-menerus memeriksa ponsel mereka, merasa sedih dan bingung jika tidak mendapatkan informasi terbaru dari media sosial, merasa khawatir mengetahui orang lain bersenang-senang tanpa kehadiran mereka, serta selalu ingin menjadi pusat perhatian dengan membagikan pengalaman sehari-hari mereka dan merasa tertekan jika tidak ada yang memvalidasi identitas mereka (Zahara, Mulyana, & Darwis, 2021). *FoMO* membuat orang merasa bahwa mereka harus terlibat dalam interaksi komunikasi dengan orang lain (Sayrs, 2013). Penyebabnya adalah karena kebutuhan psikologis tidak terpenuhi; orang-orang dengan harga diri rendah terkait kebutuhan dasar mereka semakin sering menggunakan media sosial untuk mencari pemuasan emosional dan tujuan hidup (Przybylski, Murayama, Dehaan, & Gladwell, 2013) Jika kondisi ini terus berlanjut, hal tersebut dapat mempengaruhi kesehatan mental.

Menurut Hamid (2017), kesehatan mental mengacu kepada keadaan seseorang yang tidak mengalami gangguan mental seperti stres, depresi, serta memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial. Orang dengan kesehatan mental yang baik akan merasa bahagia dan aman dalam berbagai situasi, serta mampu melakukan introspeksi diri terhadap peristiwa yang terjadi, sehingga mereka dapat menjaga kontrol dan kesadaran diri dalam setiap situasi (Handayani, 2022). Kondisi mental yang tidak seimbang dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk menangani tugas sehari-hari, menghadapi stres, dan mengelola hubungan (Triani, & Ramdhani, 2017). Kesehatan mental mencakup pada emosional, psikologis, dan sosial yang berfungsi dalam kehidupan sehari-hari secara baik. Ini meliputi kemampuan untuk memahami dan menghadapi hambatan, kemunduran, serta membantu seseorang menjadi lebih percaya diri, produktif, dan membangun silaturahmi yang sehat dengan orang lain. Berdasarkan masalah yang terjadi dan hasil pengamatan langsung, peneliti ingin mengkaji bagaimana dampak *FoMO* mempengaruhi kesehatan mental siswa, khususnya di SMA Negeri 3 Medan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 3 Medan, Kota Medan, Sumatera Utara. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang bertujuan meneliti populasi dan sampel tertentu dengan menggunakan analisis data yang bersifat statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang ditetapkan. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner berupa angket *FoMO* dan Kesehatan Mental. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa di SMAN 3 Medan dengan jumlah keseluruhan 1285 siswa. Sampel diambil sebanyak 24% dari jumlah keseluruhan, yakni sebanyak 305 siswa. Teknik analisis data menggunakan statistik, normalitas, linearitas, homogenitas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### FoMO (Fear of Missing Out)

Setelah dilakukan penyebaran kuesioner, selanjutnya peneliti memberikan skor pada kuesioner dengan menjumlahkan nilai-nilai yang diperoleh setiap siswa. Setelah diketahui jumlah skor kuesioner FoMO maka dilakukan pengkategorian dengan menggunakan rumus pengkategorian oleh azwar (2012) sebagai berikut.

$$\text{Jumlah item} = 27$$

$$X_{maks} \text{ (skor tertinggi)} = 4 \times 27 = 108$$

$$X_{min} \text{ (skor terendah)} = 1 \times 27 = 27$$

$$\begin{aligned} \text{Range} &= X_{maks} - X_{min} \\ &= 108 - 27 \\ &= 81 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Mean} &= \frac{\text{skor tertinggi} + \text{skor terendah}}{2} \\ &= \frac{108 + 27}{2} \\ &= \frac{135}{2} = 67,5 \end{aligned}$$

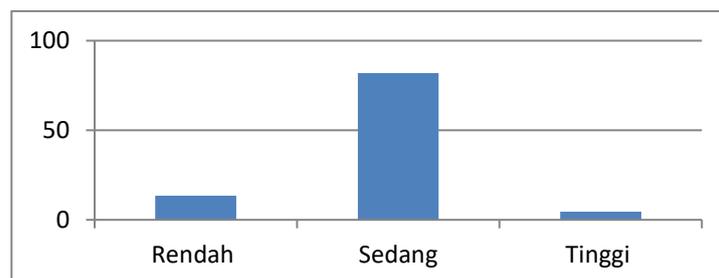
$$\begin{aligned} \text{Standar deviasi} &= \frac{\text{Range}}{6} \\ &= \frac{81}{6} = 13,5 \end{aligned}$$

Dengan demikian, penilaian siswa *FoMO* dikategorikan dalam bentuk tabel 1.

Tabel 1. Kategori Skala *FoMO*

Kategori	Rentang	Frekuensi	Persentase
Rendah	< 56,25	41	13%
Sedang	56,25-78,75	250	82%
Tinggi	78,75 ≥	14	5%

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat dilihat bahwa secara umum siswa remaja memiliki *FoMO* yang sedang. Hal ini dapat ditunjukkan dengan hasil responden yang memiliki persentase tertinggi berjumlah 82% atau 250 orang dan persentase terendah berjumlah 5% atau 14 orang. Deskripsi data dapat dilihat lebih jelas pada histogram berikut ini :



Gambar 1. Frekuensi Subjek Skala *FoMO*

Variabel *FoMO* (Fear of Missing Out) ini memiliki dua indikator yang menyimpulkan bahwa perilaku *FoMO* memberikan dampak yang membuat siswa dapat merasa membutuhkan orang lain dalam hidupnya, yakni Aspek tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* terdiri dari 2 indikator yaitu kebutuhan seseorang untuk berinteraksi dengan orang lain terdiri dari 6 item pernyataan, kebutuhan seseorang untuk selalu terhubung dengan orang lain terdiri dari 10 item pernyataan. Dan indikator Aspek tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self* terdiri dari 2 indikator yaitu *competence* berkaitan dengan keyakinan individu untuk melakukan tindakan atau perilaku tertentu secara efisien dan efektif terdiri dari 6

item pernyataan dan indikator *autonomy* bermakna bahwa individu bebas mengintegrasikan tindakan yang dijalankan dengan diri sendiri tanpa terikat atau mendapat kontrol dari orang lain yang terdiri dari 5 item pernyataan.

Tabel 2. Deskripsi Seluruh Indikator FoMO

Kategori	Aspek Tidak Terpenuhinya Kebutuhan Psikologis Akan <i>Relatedness</i>		Aspek Tidak Terpenuhinya Kebutuhan Psikologis Akan <i>Self</i>	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Rendah	2	0,65%	0	0%
Sedang	2	0,65%	0	0%
Tinggi	301	98,7%	305	100%

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat dilihat bahwa secara umum remaja memiliki aspek tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* berkategori tinggi dengan jumlah 301 orang atau 98,7% dan kategori sedang dan rendah berjumlah masing-masing jumlah 0,65% atau 2 orang pada indikator I. Dan untuk indikator II secara umum remaja memiliki aspek tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* berkategori tinggi dengan jumlah 305 orang atau 100%.

### Kesehatan Mental

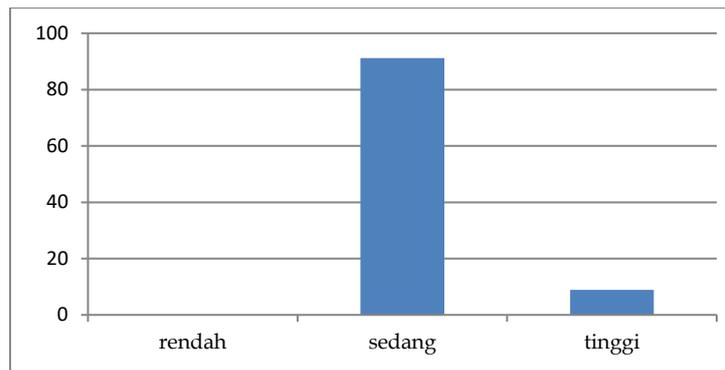
Setelah dilakukan penyebaran kuesioner, selanjtnya peneliti memberikan skor pada kuesioner dengan menjumlahkan nilai-nilai yang diperoleh setiap siswa. Setelah diketahui jumlah skor kuesioner kesehatan mental maka dilakukan pengkategorian.

$$\begin{aligned}
 \text{Jumlah item} &= 51 \\
 X_{maks} \text{ (skor tertinggi)} &= 4 \times 51 = 204 \\
 X_{min} \text{ (skor terendah)} &= 1 \times 51 = 51 \\
 \text{Range} &= X_{maks} - X_{min} \\
 &= 204 - 51 \\
 &= 153 \\
 \text{Mean} &= \frac{\text{skor tertinggi} + \text{skor terendah}}{2} \\
 &= \frac{204 + 51}{2} \\
 &= \frac{255}{2} = 127,5 \\
 \text{Standar deviasi} &= \frac{\text{Range}}{6} \\
 &= \frac{153}{6} = 25,5
 \end{aligned}$$

Tabel 3 . Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental

Kategori	Rentang	Frekuensi	Persentase
Rendah	< 102	0	0%
Sedang	102-153	278	91%
Tinggi	153 ≥	27	9%

Berdasarkan tabel 3 diatas, maka dapat dilihat bahwa secara umum remaja memiliki kesehatan mental berkategori tinggi dengan jumlah 278 orang atau 91% dan kategori sedang dan tinggi berjumlah masing-masing jumlah 9% atau 27orang. Deskripsi data dapat dilihat lebih jelas pada histogram berikut ini :



Gambar 2. Histogram Kesehatan Mental

Variabel kesehatan mental memiliki 4 indikator, yakni Aspek fisik terdiri dari 3 indikator yaitu Perkembangan normal terdiri dari 3 item pernyataan, Berfungsi untuk melakukan tugas-tugasnya terdiri dari 3 item pernyataan, Sehat secara fisik terdiri dari 3 item pernyataan, yakni Aspek psikis terdiri dari 8 indikator yaitu Respek terhadap diri sendiri dan orang lain terdiri dari 3 item pernyataan, Memiliki insight dan rasa humor terdiri dari 4 item pernyataan, Memiliki respon emosional yang wajar terdiri dari 3 item pernyataan, Mampu berpikir realistis dan objektif terdiri dari 3 item pernyataan, Terhindar dari gangguan-gangguan psikologis terdiri dari 4 item pernyataan, Bersifat kreatif dan inovatif terdiri dari 4 item pernyataan, Bersifat terbuka dan fleksibel tidak defensif terdiri dari 3 item pernyataan, Memiliki perasaan bebas memilih terdiri dari 2 item pernyataan, yakni Aspek sosial terdiri dari 3 indikator yaitu Memiliki perasaan empati dan rasa kasih sayang terdiri dari 4 item pernyataan, Mampu menjalin interaksi dengan lingkungannya secara sehat terdiri dari 3 item pernyataan, Bersifat saling menghargai dan tidak membedakan tingkat sosial, pendidikan, agama, ras atau suku, dan warna kulit terdiri dari 2 item pernyataan, yakni Aspek religious terdiri dari 2 item yaitu Taat kepada Tuhan dan mampu menjalankan ajarannya yang terdiri dari 4 item pernyataan, Tidak berbohong, bertanggung jawab, dan tulus dalam beramal yang terdiri dari 3 item pernyataan.

Tabel 4. Deskripsi Seluruh Indikator Kesehatan Mental

Kategori	Aspek Fisik		Aspek Psikis		Aspek Sosial		Aspek Religius	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Rendah	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Sedang	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Tinggi	305	100%	305	100%	305	100%	305	100%

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat dilihat bahwa secara umum remaja memiliki aspek fisik, aspek psikis, aspek sosial, aspek religius berkategori tinggi dengan jumlah 305 orang atau 100%. Tujuan dari studi ini adalah untuk mengevaluasi "Pengaruh *FoMO* (Fear of Missing Out) Terhadap Kesehatan Mental Pada Siswa SMAN 3 Medan". Setelah menganalisis data penelitian, pembahasan mengenai temuan penelitian dapat disampaikan sebagai berikut :

*FoMO* merupakan fenomena yang sedang merak terjadi pada zaman sekarang yaitu suatu kecemasan atau ketakutan yang mencerminkan kekhawatiran seseorang terhadap kegiatan yang terlewatkan dilakukan oleh orang lain, akibat tidak dapatnya hadir dalam suatu momen yang berharga bagi individu atau kelompok lain, sehingga individu mengalami kecenderungan terus-menerus memantau dan selalu terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain di media sosial. Dalam penelitian ini diperoleh hasil bahwa *FoMO* pada siswa remaja berkategori sedang, hasil ini dapat ditunjukkan dengan persentase berjumlah 82% atau 250 orang. *FoMO* berkategori sedang hampir mencapai kategori tinggi yang menandakan bahwa siswa di SMAN 3 Medan mengalami fenomena *FoMO*. *FoMO* (Fear of Missing Out) didukung oleh 2 aspek yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan relatedness, dan tidak terpenuhinya

kebutuhan psikologis akan self (Wegmann, Oberst, Stodt, & Brand, 2017). Berdasarkan hasil analisis deskriptif diketahui seluruh aspek *FoMO* memiliki frekuensi tertinggi pada kategori tinggi. Akan tetapi, terdapat aspek tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan relatedness yang memiliki frekuensi pada kategori rendah berjumlah 0,65%. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa responden dalam penelitian ini hampir memiliki *FoMO* berkategori tinggi dan *FoMO* berkategori rendah pada aspek tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan relatedness.

Pada aspek tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan relatedness memiliki persentase tertinggi dalam kategori tinggi yaitu 98,7 % atau 301 orang ingin memiliki kebutuhan remaja untuk berinteraksi dengan orang lain, dan kebutuhan remaja untuk selalu terhubung dengan orang lain. Pada aspek tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan self memiliki persentase tertinggi dalam kategori tinggi yaitu 100% atau 305 orang. Dapat diartikan bahwa keyakinan remaja untuk melakukan tindakan atau perilaku tertentu secara efisien dan efektif, serta remaja menginginkan kebebasan mengintegrasikan tindakan yang dijalankan dengan diri sendiri tanpa terikat pada orang lain (Putri, Nurwati, & Meilanny & Budiarti, 2016). Kesehatan mental didefinisikan sebagai kondisi remaja yang meliputi aspek fisik, jiwa, sosial, serta religious, dimana remaja dapat mengatasi tekanan, memiliki kesehatan mental yang baik terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa, mampu menyesuaikan diri menghadapi permasalahan hidup, merasa berharga dan berguna, serta menggunakan potensi diri secara maksimal. Dalam penelitian ini diperoleh hasil bahwa kesehatan mental pada siswa SMAN 3 Medan berkategori sedang. Hasil ini dapat ditunjukkan persentase berjumlah 91% atau 278 orang dan kategori tinggi yaitu 9% atau 27 orang. Kesehatan mental berkategori tinggi dan sedang menandakan bahwa siswa remaja di SMAN 3 Medan memiliki perasaan positif dalam kesehatan mental. Terdapat aspek-aspek pendukung dalam menentukan kesehatan mental remaja, yaitu aspek fisik, psikis, sosial, dan religious memiliki persentase tinggi kategori sedang dan tinggi.

Pada aspek fisik memiliki persentase tertinggi dalam kategori tinggi 100% atau 305 orang. Dapat diartikan bahwa remaja memahami perkembangan dalam diri dengan berfungsi melakukan tugas-tugasnya dan memiliki sehat secara fisik. Pada aspek psikis memiliki persentase tertinggi dalam kategori tinggi 100% atau 305 orang. Dapat diartikan bahwa remaja memiliki respek terhadap diri sendiri, respon emosional yang wajar, terhindar dari gangguan-gangguan psikologis, bersifat kreatif dan inovatif, memiliki perasaan bebas memilih. Pada aspek sosial memiliki persentase tertinggi dalam kategori tinggi 100% atau 305 orang. Dapat diartikan bahwa remaja memiliki perasaan empati dan rasa kasih sayang dan menjalin interaksi dengan lingkungan secara sehat serta saling menghargai dan tidak membedakan agama, ras, atau suku. Pada aspek religious memiliki persentase tertinggi dalam kategori tinggi 100% atau 305 orang. Dapat diartikan bahwa remaja (Ningrum, & Rosalia, 2013), taat kepada Tuhan dan mampu menjalankan ajarannya dan tidak berbohong, bertanggung jawab dan tulus dalam beramal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui "Pengaruh *FoMO* (Fear of Missing Out) Terhadap Kesehatan Mental pada siswa SMAN 3 Medan, Kec. Medan barat, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara. Penelitian ini membahas mengenai beberapa variabel penting yang menjadi topik dari penelitian ini adalah *FoMO* (Fear of Missing Out). *Fear of Missing Out* (*FoMO*) adalah istilah unik yang diperkenalkan pada tahun 2004 dan diperluas sejak tahun 2010 untuk menggambarkan fenomena yang di perlihatkan pada jejaring sosial (Mayank, & Sharma, 2021) Seseorang dapat digambarkan *FoMO* jika mengalami kesulitan tertentu, seperti tidak dapat melepaskan diri dari ponselnya, cemas dan gelisah jika belum mendapat informasi terbaru dari media sosial, ada rasa khawatir jika mengetahui teman-teman bersenang-senang tanpa kehadirannya, dan selalu ingin menjadi sorotan dengan membagikan pengalaman diaktivitas sehari-harinya dan merasa tertekan jika tidak ada yang memperhatikan akun mereka (Abel, Cheryl, & Sarah, 2016).

Hal ini ditandai dengan siswa remaja yang tidak mampu dalam menerima dirinya sendiri sebagaimana adanya kekurangan dan kelebihan yang dimiliki, sering membandingkan diri dengan orang lain, sulit dalam menerima pujian serta selalu merasa tidak cukup berharga dalam hidupnya. Peneliti mengamati di SMAN 3 Medan banyak siswa yang tidak mampu beradaptasi secara baik dengan teman-temannya, tidak respek terhadap diri sendiri dan orang lain, memiliki emosional yang labil, sulit berinteraksi secara baik kepada orang lain, tidak mampu berpikir secara realistis dan objektif, sehingga menunjukkan rendahnya kesehatan mental yang ada pada diri remaja.

Dari hasil pembahasan distribusi kategorial *FoMO* (*Fear of Missing Out*) terdapat hasil yang menyatakan jumlah persentase seluruh gender perempuan di SMAN 3 Medan adalah 10,5% atau 32 orang dengan tingkat distribusi *FoMO* kategori tinggi, untuk persentase dengan kategori sedang berjumlah 45% atau 140 siswa, dan untuk persentase kategori rendah berjumlah 9,5% atau 29 orang. Sedangkan gender laki-laki jumlah persentase 4,5% atau 14 orang yang terkategori

tinggi, untuk persentase dengan kategori sedang berjumlah 24% atau 74 orang, dan untuk persentase kategori rendah berjumlah 5% atau 16 orang. Dapat diartikan bahwa siswa bergender perempuan memiliki persentase tertinggi dalam kategori sedang sebanyak 45% atau 140 orang, dibandingkan dengan gender laki-laki memiliki persentase tertinggi dalam kategori sedang sebanyak 24% atau 74 orang.

Dari hasil pembahasan distribusi kategorial kesehatan mental terdapat hasil yang menyatakan jumlah persentase seluruh gender perempuan di SMAN 3 Medan adalah 9,8% atau 30 orang dengan tingkat distribusi kesehatan mental kategori tinggi, untuk persentase dengan kategori sedang berjumlah 48% atau 149 siswa, dan untuk persentase kategori rendah berjumlah 7% atau 22 orang. Sedangkan gender laki-laki jumlah persentase 3% atau 10 orang yang terkategori tinggi, untuk persentase dengan kategori sedang berjumlah 25% atau 77 orang, dan untuk persentase kategori rendah berjumlah 5,5% atau 17 orang. Dapat diartikan bahwa siswa bergender perempuan memiliki persentase tertinggi dalam kategori sedang sebanyak 45% atau 140 orang, dibandingkan dengan gender laki-laki memiliki persentase tertinggi dalam kategori sedang sebanyak 24% atau 74 orang.

Berdasarkan data distribusi dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh *FoMO* terhadap kesehatan mental pada gender perempuan di SMAN 3 Medan memiliki tingkat *FoMO* kategori tinggi dan kesehatan mental kategori rendah dibandingkan dengan gender laki-laki. Pada gender perempuan persentase kategori *FoMO* tinggi sebesar 10,5% atau 32 orang terhadap persentase kategori kesehatan mental rendah sebesar 7% atau 22 orang. Sedangkan gender laki-laki persentase kategori tinggi 4,5% atau 14 orang dengan persentase kategori 5,5% atau 17 orang.

Dari hasil pembahasan di dalam bab IV diatas terdapat beberapa uji untuk melihat elektabilitas hasil yang dicari oleh peneliti mengenai kedua variabel yang akan diteliti. Dalam uji normalitas yang telah dilakukan pengujian masing-masing variabel. Didapati nilai normalitas untuk variabel *FoMO* (X) dan kesehatan mental (Y) sebesar 0,20. Dimana hasil ini menunjukkan bahwa  $0,20 > 0,05$  yang artinya data tersebut berdistribusi normal. Dalam uji homogenitas peneliti ingin mengetahui apakah dua sampel dari populasi yang berbeda ini memiliki distribusi variansi atau karakteristik yang sama. Dalam uji homogenitas yang sudah dilakukan menggunakan aplikasi SPSS25 didapati hasil bahwa X dan Y memiliki nilai homogen sebesar  $0,233 > 0,05$ . Dimana terdapat pengaruh antara *FoMO* dan kesehatan mental dikarenakan nilai tersebut lebih besar dari 0,05. Dan peneliti juga melakukan uji linearitas menggunakan aplikasi SPSS25 yang didapati hasil bahwa X dan Y memiliki nilai linearitas sebesar  $0,060 > 0,05$ . Dapat ditarik kesimpulan bahwa pada siswa SMAN 3 Medan adanya pengaruh *FoMO* terhadap kesehatan mental sehingga memiliki kesimpulan bahwa semakin tinggi tingkat *FoMO* siswa maka semakin rendah kesehatan mental dari siswa tersebut.

Kesehatan mental merupakan keadaan dari seseorang yang tidak mengalami suatu perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap diri sendiri, dapat menerima kekurangan dan kelemahannya, mampu menghadapi masalah-masalah didalam kehidupannya, dan memiliki kepuasan didalam kehidupan (Slavin, 2000). Kesehatan mental juga merupakan sejauh mana seseorang mampu menyadari dan mengakui karakteristik pribadi dan menggunakan dalam menjalani kelangsungan hidupnya. Tetapi dari hasil yang didapat diatas, pada faktanya siswa yang ada di SMAN 3 Medan mengalami tingkat *FoMO* yang tinggi dibanding kesehatan mental. Sehingga kesehatan mental yang siswa miliki tergolong rendah dan kurang mampu dalam menyadari kondisi internal pribadi.

Hipotesis dari penelitian ini adalah adanya pengaruh antara *FoMO* dengan kesehatan mental pada siswa SMAN 3 Medan. Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan analisis korelasi regresi sederhana memperoleh hasil konstan (a) sebesar 111,000 sedangkan nilai *FoMO* (*Fear of Missing Out*) sebesar 0,445 sehingga diartikan konstanta sebesar 111,000 menunjukkan arti nilai konsisten variabel kesehatan mental adalah sebesar 0,445. koefisien regresi x sebesar 0,445 menunjukkan bahwa setiap penambahan 1% nilai *FoMO* (*Fear of Missing Out*) maka nilai kesehatan mental bertambah 0,445. Pada hasil uji hipotesis juga memperoleh nilai signifikan sebesar  $000 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *FoMO* (X) berpengaruh dengan kesehatan mental (Y) pada siswa SMAN 3 Medan. Adapun *FoMO* dengan kesehatan mental memiliki pengaruh sebesar 13%, sedangkan sisanya sebesar 87% dijelaskan oleh variabel lain selain variabel independen yang tidak termasuk dalam penelitian. Dengan demikian, hipotesis pada penelitian ini "adanya pengaruh *FoMO* (*Fear of Missing Out*) terhadap kesehatan mental pada siswa SMAN 3 Medan" dapat diterima (Héctor, Chamarro, & Oberst, 2017).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh *FoMO* (Fear of Missing Out) terhadap kesehatan mental pada siswa SMAN 3 Medan adalah memperoleh hasil perhitungan  $r_{hitung} 0,445$  yang memberikan arti bahwa antara *FoMO* dengan Kesehatan mental pada siswa SMAN 3 Medan terdapat pengaruh yang negatif. Pada uji hipotesis juga memperoleh nilai signifikan sebesar  $000 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *FoMO* (X) berpengaruh dengan kesehatan mental (Y) pada siswa SMAN 3 Medan. Pada hasil uji koefisien determinasi diperoleh nilai adjust r-square sebesar 1,3 (13%). Hal tersebut memiliki arti bahwa variabel independen (*FoMO*) memiliki pengaruh dengan variabel dependen (kesehatan mental) sebesar 13% sedangkan sisanya sebesar 87% dijelaskan oleh variabel lain selain variabel independen yang tidak termasuk dalam penelitian.

Berdasarkan data distribusi dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh *FoMO* terhadap kesehatan mental pada gender perempuan di SMAN 3 Medan memiliki tingkat *FoMO* kategori tinggi dan kesehatan mental kategori rendah dibandingkan dengan gender laki-laki. Pada gender perempuan persentase kategori *FoMO* tinggi sebesar 10,5% atau 32 orang terhadap persentase kategori kesehatan mental rendah sebesar 7% atau 22 orang. Sedangkan gender laki-laki persentase kategori tinggi 4,5% atau 14 orang dengan persentase kategori 5,5% atau 17 orang. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh *FoMO* (Fear of Missing Out) terhadap kesehatan mental pada siswa SMAN 3 Medan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P., Cheryl, L. B., & Sarah, A. B. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)* 14(1), 33–44. <https://journals.klalliance.org/index.php/JBER/article/view/192>
- Handayani, E. S. (2022). *Kesehatan Mental (Mental Hygiene)*. Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin <https://eprints.uniska-bjm.ac.id/10851/1/kesehatan%20mental.pdf>
- Héctor, F., Chamorro, A., & Oberst, U. (2017). Fear of Missing Out, Online Social Networking and Mobile Phone Addiction: A Latent Profile Approach. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport* 35(1): 22–30. <file:///C:/Users/Acer-pc/Downloads/eulaliacm,+310-1-1163-1-10-20170529.pdf>
- Ine, B., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). 'I Don't Want to Miss a Thing': Adolescents' Fear of Missing out and Its Relationship to Adolescents' Social Needs, Facebook Use, and Facebook Related Stress. *Computers in Human Behavior* 64:1–8. Doi <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Kurniasih, N. (2017). Internet Addiction, Lifestyle or Mental Disorder? A Phenomenological Study on Social Media Addiction in Indonesia. *KnE Social Sciences*, 2(4), 135. Doi: [10.18502/kss.v2i4.879](https://doi.org/10.18502/kss.v2i4.879)
- Mayank, G., & Sharma, A. (2021). Fear of Missing out: A Brief Overview of Origin, Theoretical Underpinnings and Relationship with Mental Health. *World Journal of Clinical Cases* 9(19): 4881–89. [10.12998/wjcc.v9.i19.4881](https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881)
- Nadzirah, Salma, Fitriani, W., & Yeni, P. (2022). Dampak Sindrom Fomo Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja Impact Of Fomo Syndrome On Social Interaction In Adolescent. *Jurnal Pendidikan Islam* 10(1): 54–60. <https://ejournal.unisnu.ac.id/JI/article/view/3350/pdf>.
- Ningrum, & Rosalia, P. (2013). Perceraian Orang Tua Dan Penyesuaian Diri Remaja Studi Pada Remaja Sekolah Menengah Atas/Kejuruan Di Kota Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 39–44. <https://core.ac.uk/download/pdf/304923446.pdf>
- O'Keeffe, G. S., & Pearson, K. C. (2011). Clinical Report - The Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families. *Pediatrics* 127(4): 800–804. Doi: <https://doi.org/10.1542/peds.2011-0054>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–48. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.
- Putri, W. S. R., Nurwati, R. N., & Meilanny, & Budiarti, M. S. (2016). 7 Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja. 3(1), 1-154. [https://www.researchgate.net/profile/Meilanny-Santoso/publication/320328023\\_PENGARUH\\_MEDIA\\_SOSIAL\\_TERHADAP\\_PERILAKU\\_REMAJA/links/5c5a](https://www.researchgate.net/profile/Meilanny-Santoso/publication/320328023_PENGARUH_MEDIA_SOSIAL_TERHADAP_PERILAKU_REMAJA/links/5c5a)

7d08299bf1d14caf3b64/PENGARUH-MEDIA-SOSIAL-TERHADAP-PERILAKU-REMAJA.pdf

- Sayrs, E. (2013). The effects of smartphone use on cognitive and social functions (Undergraduate). University of Colorado. <https://journal.umy.ac.id/index.php/ijjep/article/view/14038>
- Sianipar., Alinton, N., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Fear Of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Semarang*, 8(1), 136-143. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.
- Slavin. R E. (2000). *Educational Psychology, Theory and Practice*. Allyn & Bacon United State of America. Sparzo, F. J & Pattet, J.A.1989. *Classroom Behavior Detecting and Correcting Special Problem*. Boston: Allyn & Bacon. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/article/v>
- Triani, C. I. & Ramdhani, N. (2017). Hubungan Antara Kebutuhan Berelasi dan Fear of Missing Out pada Pengguna Media Sosial dengan Harga Diri Sebagai Moderator (Unpublished Thesis). Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia. <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/128543>
- Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (2017). Online-specific fear of missing out and internet-use expectancies contribute to symptoms of internetcommunication disorder. *Addictive Behavior Reports*, 5, 33-42. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.04.001>
- Zahara, S., Mulyana, N., & Darwis, R. S. (2021). Peran Orang Tua Dalam Mendampingi Anak Menggunakan Media Sosial Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 3(1), 105-14. <https://jurnal.unpad.ac.id/jkrk/article/view/32143/14973>.