

SKRIPSI

**FENOMENA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA
REMAJA DI KOTA MADIUN**



**Oleh :
BERLIAN MAWAR PERMATA PUTRI
NIM : 202103002**

**PEMINATAN PROMOSI KESEHATAN
PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
TAHUN 2025**

SKRIPSI

FENOMENA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA REMAJA DI KOTA MADIUN

Diajukan untuk memenuhi
Salah satu persyaratan dalam mencapai gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.K.M)



Oleh :
BERLIAN MAWAR PERMATA PUTRI
NIM : 202103002

**PEMINATAN PROMOSI KESEHATAN
PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
TAHUN 2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing dan telah
dinyatakan layak mengikuti Ujian Skripsi

SKRIPSI

FENOMENA FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA REMAJA DI KOTA MADIUN

Menyetujui

Pembimbing 1

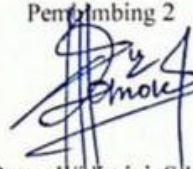


Riska Ratnawati, S.KM., M.Kes

NIDN. 0711037803

Menyetujui

Pembimbing 2



Dr. Retno Widiarini, S.KM., M.Kes

NUPTK. 7860759660230162

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat



Avicena Sakufa Marsanti, S.KM., M.Kes

NIDN. 0717059101

LEMBAR PENGESAHAN

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi dan
dinyatakan telah memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.K.M)

Pada Tanggal, September 2025

Dewan Penguji

Tim Penguji	Nama	TTD
1. Dewan Penguji	: Avicena Sakufa Marsanti, S.KM., M.Kes (NUPTK. 7849769670230322)	
2. Penguji I	: Riska Ratnawati, S.KM., M.Kes (NUPTK. 6643756657230142)	
3. Penguji II	: Dr. Retno Widiarini, S.KM., M.Kes (NUPTK. 7860759660230162)	

Mengesahkan,
Ketua STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun



Dr. Retno Widiarini, S.KM., M.Kes
NUPTK. 7860759660230162

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan segala puji syukur kepada Tuhan yang Maha Esa dan atas dukungan serta doa dari orang-orang tericnta, akhirnya Skripsi ini dapat saya selesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia saya haturkan rasa syukur dan terima kasih saya kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat, ridho, dan berkah yang luar biasa kepada saya sehingga mendapat kelancaran dan kemudahan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
2. Bapak dan ibu saya tersayang, yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta doa yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada kata seindah lantunan doa dan tiada doa yang paling khusyuk selain doa yang terucap dari orang tua. Ucapan terima kasih saja tidak akan pernah cukup untuk membalas semua kebaikan yang diberikan kalian, karena itu terimalah persembahan bakti dan cintaku dengan gelar yang sudah berhasil saya raih semoga dapat sedikit membalas dan membahagiakan bapak dan ibu.
3. Ibu Riska Ratnawati, S.KM., M.Kes dan Ibu Dr. Retno Widiarini, S.KM., M.Kes selaku dosen pembimbing, yang selama ini telah tulus dan ikhlas meluangkan waktu untuk menuntun dan mengarahkan saya, agar saya menjadi lebih baik dan dapat menyelesaikan Skripsi saya dengan baik dan tepat waktu. Terima kasih Ibu dosen pembimbing atas semua ilmu yang sudah diberikan kepada saya, jasa kalian akan selalu dihati.
4. Ibu Avicena Sakufa Marsanti, S.KM., M.Kes selaku dosen penguji, terima kasih ibu sudah banyak membantu selama ini, terima kasih sudah memberikan semangat, masukan, nasehat serta bantuan dalam penyelesaian Skripsi ini. Kebaikan dan keikhlasan ibu akan selalu terkenang di hati.
5. Intan Nirmala Sari dan Mutiara Citra Dewi kakakku yang aku sayangi, terima kasih banyak atas semua semangat dan dukungannya yang dapat membangkitkan semangat saya dalam menyelesaikan Skripsi dengan tepat waktu.
6. Bilqis Nur vanialeta adik ponakan yang aku sayangi, terima kasih sudah menemani penulis dalam penyusunan Skripsi ini, hiburan dan senyuman yang dapat membangkitkan semangat dalam menulis Skripsi ini hingga selesai.

7. Kepada seseorang yang menjadi bagian dari perjalanan senantiasa selalu bersama penulis dan tidak bisa penulis sebutkan namanya. Terima kasih selalu sabar dalam menemani, membantu, meluangkan waktunya, tenaga dan pikirannya, serta memberikan dukungan dan motivasinya selama ini hingga penulis berhasil menyelesaikan skripsi di perguruan tinggi ini. Semoga segala harapan yang selalu direncanakan bisa terwujud dikemudian hari.
8. Keluarga besar “P Inpo” terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan selama duduk di bangku perkuliahan. Suka maupun duka telah dilalui bersama dalam proses pendewasaan diri, semoga kedepannya selalu bahagia, bersama “P Inpo” selamanya.
9. Teman -teman semua, terutama teman seperjuangan Promosi Kesehatan angkatan 2021 dan juga teman-teman prodi Kesehatan Masyarakat angkatan 2021. Terima kasih atas dukungan satu sama lain serta kehangatan yang kalian berikan tentunya tak akan terlupakan. Semoga kita kedepannya menjadi manusia yang bermanfaat bagi orang lain, dan semoga kebahagiaan serta kesehatan menyertai kalian. Kalian orang-orang baik orang-orang hebat dan tentunya akan sukses selalu dimanapun dan kapanpun.
10. Terakhir tidak lupa, kepada diri saya sendiri. Meskipun memiliki latar belakang keluarga yang kurang mampu, terima kasih banyak “Berlian” sudah memilih bertahan, mau berjuang untuk tetap ada hingga saat ini, serta menjadi perempuan yang kuat dan ikhlas atas segala perjalanan hidup yang mengecewakan dan menyakitkan itu. Dengan adanya skripsi ini, telah berhasil membuktikan bahwa kamu bisa menyandang gelar S.K.M tepat waktu dan menjadi tekad maupun acuan untuk terus melakukan hal lebih membanggakan lainnya. Bagaimanapun kehidupanmu selanjutnya, hargai dirimu, rayakan dirimu, berbahagialah atas segala proses yang berhasil dilalui untuk masa depan yang lebih baik dan cerah.

Terima kasih yang sebesar-besarnya untuk kalian semua, akhir kata saya persembahkan Skripsi ini untuk semuanya dan semoga Skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna untuk kemajuan ilmu pengetahuan di masa yang akan datang, Aamiin.

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Berlian Mawar Permata Putri

Nim 202103002

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan baik yang sudah maupun belum/tidak dipublikasikan, sumbernya telah dijelaskan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Madiun, 23 September 2025

Penyusun



Berlian Mawar Permata Putri

NIM. 202103002

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Berlian Mawar Permata Putri

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat, Tanggal Lahir: Madiun, 11 Oktober 2002

Agama : Islam

Alamat : Jalan Lambang Sari IV D5/10 Perumnas Sogaten

Email : berlianmawar357@gmail.com

Riwayat Pendidikan : 1. SDN Ngegong (2009-2015)
2. SMP Negeri 3 Kota Madiun (2015-2018)
3. SMA Negeri 1 Kota Madiun (2018-2021)
4. STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun (2021-Sekarang)



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN	v
LEMBAR PERNYATAAN	vii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
KATA PENGANTAR	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.5 Keaslian Penelitian	9
BAB 2 LANDASAN TEORI	15
2.1 <i>Fear Of Missing Out</i> (FOMO)	15
2.2 Gaya Hidup	17
2.3 Remaja	19
2.4 Media Sosial	21
2.5 Definisi Teman Sebaya	30
2.6 Teori Social Cognitive	31
2.7 Kerangka Teori	33
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL	35
BAB 4 METODE PENELITIAN	36
4.1 Desain Penelitian	36
4.2 Objek Penelitian	36
4.3 Subjek Penelitian	37

4.4	Teknik Sampling.....	37
4.5	Kerangka Kerja Penelitian.....	38
4.6	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	39
4.7	Instrumen Penelitian	41
4.8	Lokasi dan Waktu	41
4.9	Prosedur Pengambilan Data	42
4.10	Teknik Analisis Data.....	43
4.11	Etika Penelitian.....	46
BAB 5	HASIL DAN PEMBAHASAN	48
5.1	Gambaran Umum Kota Madiun	48
5.2	Karakteristik Informan	49
5.3	Profil Informan Penelitian	49
5.4	Interpretasi Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	52
5.4.3	Temuan Lain dalam Penelitian	66
5.5	Pembahasan	68
5.6	Keterbatasan Penelitian	81
BAB 6	KESIMPULAN DAN SARAN	83
6.1	Kesimpulan.....	83
6.2	Saran.....	83
6.2.5	Bagi Sekolah SMA di Kota Madiun.....	84
	DAFTAR PUSTAKA	85
	LAMPIRAN	88
	DOKUMENTASI.....	186

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	8
Tabel 4.1 Definisi Operasional	45
Tabel 4.2 Instrumen Penelitian	47
Tabel 5.1 Batas Wilayah atau Administrasi Kota Madiun	55
Tabel 5.2 Karakteristik Informan Penelitian.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teori Social Cognitive	38
Gambar 2.2 Kerangka Teori	39
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Penelitian.....	40
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	88
Lampiran 2 Kartu Bimbingan Tugas Akhir	89
Lampiran 3 Informed Consent.....	90
Lampiran 4 Pedoman Wawancara Kepada Informan	91
Lampiran 5 Pedoman Wawancara Kepada <i>Significant Other</i> Orang Tua	92
Lampiran 6 Pedoman Wawancara Kepada <i>Significant Other</i> Teman Sebaya	93
Lampiran 7 Dokumentasi	94
Lampiran 8 Hasil Wawancara Informan Umum dan Informan Pendukung (<i>Significant Other</i>).....	97

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
FOMO	: <i>Fear Of Missing Out</i>
FOBO	: <i>Fear Of Better Option</i>
UNFPA	: <i>United Nations Population Fund</i>
PBB	: Perserikatan Bangsa-Bangsa
FGD	: <i>Forum Group Discussion</i>

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “ *Fenomena Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Remaja Di Kota Madiun*”. Dalam penyusunan proposal skripsi ini penulis menghadapi beberapa masalah namun hal ini tidak mengganggu semangat penulis dalam melaksanakan tugas dan tanggungjawab sebagai mahasiswa semester akhir. Proposal skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan jenjang Sarjana di Prodi Kesehatan Masyarakat STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada semua pihak yang membantu proses penulisan ini :

1. Ibu Dr. Retno Widiarini, S.KM., M.Kes, selaku Ketua STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun, dan selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan petunjuk dalam penyusunan proposal skripsi ini.
2. Ibu Avicena Sakufa Marsanti, S.KM., M.Kes, selaku Ketua Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun, dan selaku Dewan Penguji Utama.
3. Ibu Riska Ratnawati, S.KM., M.Kes, selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan petunjuk dalam penyusunan proposal skripsi ini.
4. Kedua orang tua saya dan kakak yang selalu memberikan doa serta dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh teman S1 Kesehatan Masyarakat angkatan 2021 yang memberikan bantuan dan juga motivasi untuk menyelesaikan proposal skripsi ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan proposal skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu berbagai saran, tanggapan dan kritik yang bersifat membangun senantiasa penulis harapkan demi kesempurnaan penelitian ini.

Penulis juga berharap semoga proposal skripsi ini bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan bagi penulis serta orang-orang yang peduli dengan dunia kesehatan masyarakat khususnya.

Madiun, September 2025
Penyusun

Berlian Mawar Permata Putri
NIM. 20210302

ABSTRAK

Program Studi Kesehatan Masyarakat
STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun
2025

Berlian Mawar Permata Putri

FENOMENA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA REMAJA DI KOTA MADIUN

207 Halaman + 5 Tabel + 4 Gambar + 8 Lampiran

Masa remaja merupakan fase perkembangan penting yang ditandai dengan pencarian identitas dan pengaruh besar dari lingkungan sosial, termasuk media sosial. Salah satu fenomena yang muncul akibat perkembangan teknologi adalah *Fear of Missing Out* (FOMO), yaitu kecemasan ketika merasa tertinggal dari aktivitas atau informasi penting. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena FOMO pada remaja di Kota Madiun, dengan fokus pada tingkat FOMO, faktor yang memengaruhinya, dampak psikologis dan sosial, pola perilaku, serta strategi untuk mengurangi dampak negatifnya.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif deskriptif, dengan pengumpulan data melalui metode wawancara dan dokumentasi. Subjek penelitian remaja rentang usia 18-24 tahun yang berdomisili di Kota Madiun berjumlah 8 informan. Pengumpulan data menggunakan teknik sampling yaitu *snowball sampling*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja di Kota Madiun cukup rentan mengalami FOMO, terutama akibat intensitas penggunaan media sosial, tekanan sosial, serta rendahnya kontrol diri. Dampak yang dirasakan meliputi kecemasan, penurunan konsentrasi, hingga perubahan pola interaksi sosial. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman lebih dalam mengenai FOMO serta menjadi dasar bagi upaya edukasi digital sehat, dukungan orang tua, dan program konseling untuk meningkatkan kesejahteraan remaja.

Kata kunci : FOMO, Remaja, Media Sosial, Kota Madiun
Kepustakaan : 30 (1950-2025)

ABSTRACT

**Public Health Program
STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun
2025**

Berlian Mawar Permata Putri

THE PHENOMENON OF FEAR OF MISSING OUT (FOMO) AMONG ADOLESCENTS IN MADIUN CITY

207 Pages, 5 tables, 4 picture and 8 Appendix

Background : Adolescence is an important developmental phase characterized by identity exploration and strong influence from the social environment, including social media. One phenomenon arising from technological development is Fear of Missing Out (FOMO), which refers to anxiety experienced when feeling left out of important activities or information. This study aims to analyze the phenomenon of FOMO among adolescents in Madiun City, focusing on the level of FOMO, the influencing factors, its psychological and social impacts, behavioral patterns, and strategies to reduce its negative effects.

Methods : This research employs a descriptive qualitative design, with data collected through interviews and documentation. The research subjects consist of 8 adolescents aged 18–24 years residing in Madiun City, selected using a snowball sampling technique.

Result : The results show that adolescents in Madiun City are quite vulnerable to experiencing FOMO, mainly due to the intensity of social media use, social pressure, and low self-control.

Analysis : The impacts include anxiety, decreased concentration, and changes in social interaction patterns.

Discuss and Conclusion : This study is expected to provide deeper insights into the phenomenon of FOMO and serve as a basis for promoting healthy digital education, parental support, and counseling programs to improve adolescent well-being.

Keywords : FOMO, adolescents, social media, Madiun City

Bibliography : 30 (1950-2025)