

SKRIPSI

PENGARUH TEKNIK *GROUNDING* DALAM MENGURANGI *FEAR OF MISSING OUT (FoMO)* PADA REMAJA DI SMA N 2 ENDE



CHARLIN INDA HAJI DAUD

PO5303209241463

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KUPANG JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
2024/2025**

SKRIPSI

PENGARUH TEKNIK *GROUNDING* DALAM MENGURANGI *FEAR OF MISSING OUT (FoMO)* PADA REMAJA DI SMA N 2 ENDE

Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Keperawatan Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kupang



CHARLIN INDA HAJI DAUD

PO5303209241463

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KUPANG JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
2024/2025**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Charlin Inda Haji Daud

NIM : PO5303209241463

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Kelas RPL

Perguruan Tinggi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang Saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran Saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Kupang, Juli 2025

Pembuat Pernyataan



Charlin Inda Haji Daud
NIM. PO5303209241463

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**“Pengaruh Teknik *Grounding* dalam Mengurangi *Fear Of Missing Out*
(*FoMO*) Pada Remaja di SMA Negeri 2 Ende”**

Disusun Oleh:

Charlin Inda Haji Daud
PO5303209241463

Telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan pada tanggal:

Kupang, 22 Juli 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Antonia Helena Hamu, S.Kep.Ners.,M.Kep
NIP. 197409191998032013

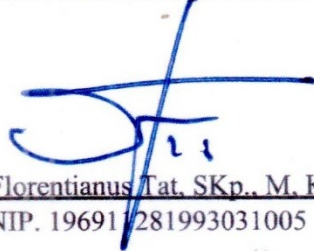


Riny Pujiyanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP. 199211072022032001

Kupang, Juli 2025

Ketua Jurusan Keperawatan

Ketua Program Studi Sarjana Terapan
Keperawatan



Dr. Florentianus Tat, SKp., M. Kes
NIP. 196911281993031005



Ns. Yoany M. V. B. Aty, S.Kep., M. Kep
NIP. 197908052001122001

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**“Pengaruh Teknik *Grounding* dalam Mengurangi *Fear Of Missing Out*
(*FoMO*) Pada Remaja di SMA Negeri 2 Ende”**

Disusun Oleh :

Charlin Inda Haji Daud

PO. 5303209241463

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

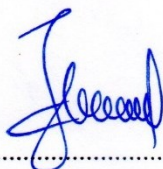
Tanggal: Juli 2025

Mengesahkan,

SUSUNAN DEWAN PENGUJI


Ketua

Trifonia Sri Nurwela, S.Kep.Ns, M.Kes
NIP. 197710192001122001


(.....)

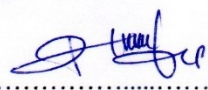
Pembimbing Utama

Antonia Helena Hamu, S.Kep.Ners.,M.Kep
NIP. 197409191998032013


(.....)

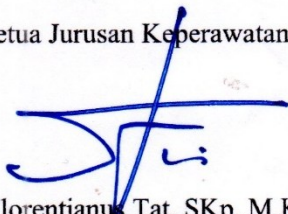
Pembimbing Pendamping

Riny Pujiyanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP. 199211072022032001



(.....)

Mengetahui,

Ketua Jurusan Keperawatan


Dr. Florentianus Tat, SKp, M.Kes
NIP. 19691128 199303 1 005

Ketua Program Studi Sarjana Terapan
Keperawatan


Ns. Yoany M.V.B. Aty, S.Kep, M.Kep
NIP. 19790805 200112 2 001

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur Penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kesempatan kepada Penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan kripsi yang berjudul “Pengaruh Teknik Grounding dalam Mengurangi *Fear Of Missing Out (FoMO)* pada Remaja di SMA Negeri 2 Ende” dengan baik dan tepat waktu.

Selama proses penulisan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak bantuan, bimbingan, dan dukungan yang diterima dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Irfan, SKM, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang
2. Bapak Florentianus Tat, SKp, M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan yang telah memberikan dukungan moril dan kesempatan untuk dapat menimba ilmu di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kupang.
3. Ibu Ns.Yoany M.V.B.Aty, S.Kep,.M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan yang telah memberikan dukungan moril dan kesempatan untuk dapat menimba ilmu di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kupang.
4. Ibu Antonia Helena Hamu, S.Kep, Ners,.M.Kep selaku dosen pembimbing I yang telah sabar memberikan arahan, masukan, dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Riny Pujiyanti, S.Kep, Ners,.M.Kep selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan saran-saran berharga dalam penyempurnaan penyusunan skripsi.
6. Ibu Trifonia Sri Nurwela, S.Kep, Ners,.M.Kes selaku dosen penguji utama yang telah memberikan kritik dan masukan yang sangat konstruktif bagi penyempurnaan isi penelitian ini.
7. Bapak Irwan Budiana, S.Kep,Ners,.M.Kep selaku dosen pembimbing akademik yang telah banyak membimbing, memfasilitasi, dan membantu memperlancar berbagai keperluan akademik maupun non akademik selama masa perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.

8. Seluruh dosen Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kupang yang telah memberikan bimbingan dan wawasan, serta ilmu yang bermanfaat.
9. Teman-teman kelas RPL Ende dan RPL Kupang serta berbagai pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu, yang telah memberikan dukungan moril dan spiritual dalam terselesaikannya skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada keluarga tercinta atas doa, dorongan, dan semangat yang tiada henti. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis membuka diri terhadap segala bentuk saran dan kritik yang membangun demi penyempurnaan karya ini.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang keperawatan jiwa dan kesehatan mental remaja.

Kupang, Juli 2025

ABSTRAK

PENGARUH TEKNIK *GROUNDING* DALAM MENGURANGI *FEAR OF MISSING OUT (FoMO)* PADA REMAJA DI SMA NEGERI 2 ENDE

Charlin Inda .H. Daud ¹, Antonia Helena Hamu ², Riny Pujiyanti ³, Trifonia Sri Nurwela ⁴

*¹ Mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan

*² Dosen Jurusan Keperawatan Kupang

Kementrian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kupang, Jurusan Keperawatan, Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan

Email : daudcharlin@gmail.com

Kata Kunci: *Fear of Missing Out, FoMO, Teknik Grounding, Remaja, Media Sosial, Kesehatan Mental.*

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan bentuk kecemasan sosial yang banyak dialami remaja di era digital akibat dorongan untuk terus terhubung dengan media sosial dan rasa takut tertinggal dari pengalaman sosial orang lain. *FoMO* dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja seperti gangguan tidur, penurunan harga diri, dan gejala depresi ringan. Berdasarkan survei awal pada 120 siswa SMA Negeri 2 Ende, ditemukan 26,7% remaja mengalami *FoMO* tinggi. Hal ini menjadi masalah yang perlu ditangani secara tepat. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah teknik *grounding* 5-4-3-2-1 yang bertujuan mengarahkan kesadaran individu pada kondisi saat ini melalui stimulasi pancaindra

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *grounding* dalam mengurangi *FoMO* pada remaja di SMA Negeri 2 Ende. Penelitian menggunakan desain pre-eksperimen one group pretest-posttest dengan jumlah sampel 56 siswa yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *FoMO* sebanyak 15 item. Intervensi *grounding* dilakukan 4 kali selama 2 minggu.

Hasil penelitian menunjukkan sebelum intervensi, sebagian besar remaja mengalami *FoMO* tinggi (46,43%) dan sedang (39,29%). Setelah intervensi, terjadi penurunan *FoMO* secara signifikan, dengan mayoritas berada pada kategori rendah (73,3%) dan hanya 20% masih mengalami *FoMO* tinggi. Uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,001$ ($p < 0,05$), yang menandakan terdapat pengaruh signifikan teknik *grounding* terhadap penurunan tingkat *FoMO*.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah teknik *grounding* efektif dalam menurunkan tingkat *FoMO* pada remaja. Saran dari penelitian ini agar teknik *grounding* dapat dimanfaatkan oleh guru bimbingan konseling, tenaga kesehatan, maupun remaja sendiri sebagai strategi sederhana dalam mengelola kecemasan sosial akibat media sosial dan meningkatkan kesehatan mental.

ABSTRACT

THE EFFECT OF GROUNDING TECHNIQUE IN REDUCING FEAR OF MISSING OUT (FoMO) AMONG ADOLESCENTS AT SMA NEGERI 2 ENDE

Charlin Inda .H. Daud ¹, Antonia Helena Hamu ², Riny Pujiyanti ³, Trifonia Sri Nurwela ⁴

¹*Student, Bachelor of Applied Nursing Program, Kupang Health Polytechnic*

²*Lecturer, Department of Nursing, Kupang Health Polytechnic*

Ministry of Health of the Republic of Indonesia, Health Human Resources Development and Empowerment Agency, Kupang Health Polytechnic, Department of Nursing, Bachelor of Applied Nursing.

Email : daudcharlin@gmail.com

Keyword: Fear of Missing Out (FoMO), Grounding Technique, Adolescents, Social anxiety, Social media.

Fear of Missing Out (FoMO) is a form of social anxiety commonly experienced by adolescents in the digital era due to the constant urge to stay connected to social media and the fear of being left out of others' social experiences. FoMO can negatively affect adolescents' mental health, leading to sleep disturbances, low self-esteem, and mild depressive symptoms. A preliminary survey of 120 students at SMA Negeri 2 Ende found that 26.7% experienced a high level of FoMO, indicating a concerning issue that requires appropriate intervention. One non-pharmacological approach is the 5-4-3-2-1 grounding technique, which directs individual awareness to the present moment through sensory stimulation. This study aimed to determine the effect of grounding techniques in reducing FoMO among adolescents at SMA Negeri 2 Ende. This research used a pre-experimental one group pretest-posttest design with 56 students selected using simple random sampling. The instrument used was a 15-item FoMO questionnaire. The grounding technique was administered over 4 sessions within 2 weeks. The results showed that before the intervention, most participants experienced high (46.43%) and moderate (39.29%) FoMO. After the intervention, FoMO levels significantly decreased, with the majority in the low category (73.3%) and only 20% still experiencing high FoMO. The Wilcoxon Signed Rank Test showed a significant result with $p < 0.001$ ($p < 0.05$), indicating that the grounding technique had a statistically significant effect on reducing FoMO. In conclusion, the grounding technique is effective in reducing FoMO among adolescents. It is recommended that this technique be used by school counselors, healthcare professionals, and adolescents themselves as a simple strategy to manage social anxiety caused by social media and improve mental well-being.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK.....	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Umum.....	6
1.3.1 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
1.5 Keaslian Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	15
2.1 Konsep Remaja.....	15
2.1.1 Definisi Remaja.....	15
2.1.2 Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik.....	16
2.1.3 Perkembangan Kognitif	16
2.1.4 Perkembangan Emosional.....	17
2.1.5 Perkembangan Psikososial	17
2.2 Konsep <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	18
2.2.1 Definisi <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	18
2.2.2 Aspek-Aspek <i>Fear of Missing Out</i>	19
2.2.3 Ciri-Ciri <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	20

2.2.4	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	20
2.2.5	Patofisiologi <i>Fear of Missing Out</i>	22
2.2.6	Cara Mengukur <i>Fear of Missing Out</i>	23
2.2.7	Hubungan <i>Fear of Missing Out</i> dengan Sosial Media.....	26
2.3	Konsep Teknik <i>Grounding</i>	26
2.3.1	Definisi Teknik <i>Grounding</i>	27
2.3.2	Klasifikasi Teknik <i>Grounding</i>	27
2.3.3	Modalitas Pelaksanaan Teknik <i>Grounding</i>	28
2.3.4	Teknik <i>Grounding</i> yang Berpengaruh pada Beberapa Penelitian.....	30
2.4	Kerangka Teori.....	32
2.5	Kerangka Konsep	33
BAB III METODE PENELITIAN.....		34
3.1	Jenis Desain Penelitian	34
3.2	Populasi, Sampel, Besar Sampel, dan Teknik Sampling.....	34
3.2.1	Populasi.....	34
3.2.2	Sampel.....	35
3.2.3	Besar Sampel.....	35
3.2.4	Teknik Sampling	35
3.3	Variabel Penelitian	36
3.4	Definisi Operasional Variabel Penelitian	36
3.5	Instrumen Penelitian	38
3.5.1	Uji Validitas	38
3.5.2	Uji Reliabilitas	39
3.6	Proses Pelaksanaan Penelitian.....	40
3.7	Langkah-Langkah Pelaksanaan Penelitian	41
3.8	Lokasi & Waktu Studi Kasus	42
3.9	Analisis dan Penyajian Data.....	42
3.9.1	Analisis.....	42
3.9.2	Penyajian Data	43
3.10	Etika Penelitian.....	43

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	45
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	45
4.2 Hasil Penelitian.....	46
4.2.1 Karakteristik Responden	46
4.2.2 Tingkat <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i> Sebelum Intervensi Teknik <i>Grounding</i> pada Remaja di SMA Negeri 2 Ende	47
4.2.3 Tingkat <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i> Sesudah Intervensi Teknik <i>Grounding</i> pada Remaja di SMA Negeri 2 Ende	47
4.2.4 Pengaruh Teknik <i>Grouding</i> dalam Mengurangi <i>Fear of Missing Out</i> (<i>FoMO</i>) pada Remaja di SMA Negeri 2 Ende.....	48
4.3 Pembahasan	48
4.3.1 Karakteristik remaja dengan <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i> pada remaja di SMA Negeri 2 Ende.	48
4.3.2 <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i> sebelum intervensi teknik <i>grounding</i> pada remaja di SMA Negeri 2 Ende.	49
4.3.3 <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i> sesudah intervensi teknik <i>grounding</i> pada remaja di SMA Negeri 2 Ende.	53
4.3.4 Pengaruh teknik <i>grounding</i> dalam mengurangi <i>Fear of Missing Out</i> (<i>FoMO</i>) pada remaja di SMA Negeri 2 Ende.	54
4.4 Keterbatasan Penelitian	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	58
5.1 Kesimpulan.....	58
5.2 Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	70

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Pedoman Umum Pengukuran <i>FoMO</i> Berdasarkan Peneliti.....	23
Tabel 2. 2 Langkah-Langkah Mengukur <i>FoMO</i> Berdasarkan Peneliti.....	25
Tabel 2. 3 Kelebihan dan Kekurangan <i>Grounding</i> Berbasis Individu	28
Tabel 2. 4 Karakteristik Intervensi <i>Grounding</i> Kelompok	29
Tabel 2. 5 Kelebihan dan Kekurangan <i>Grounding</i> Berbasis Kelompok.....	30
Tabel 3. 1 Definisi Operasional Penelitian	36
Tabel 3. 3 Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian	39
Tabel 4. 1 Karakteristik Remaja dengan <i>Fear Of Missing Out (FoMO)</i> di SMA Negeri 2 Ende.....	46
Tabel 4. 4 Hasil <i>Pretest FoMO</i>	47
Tabel 4. 5 Hasil <i>Posttest FoMO</i>	47
Tabel 4. 6 Nilai <i>Pretest</i> dan <i>Posttest FoMO</i>	48

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Patofisiologi <i>Fear of Missing Out</i>	23
Bagan 2. 2 Kerangka Teori	32
Bagan 2. 3 Kerangka Konsep.....	33
Bagan 3. 1 Desain Penelitian	34
Bagan 3. 2 Langkah-Langkah Pelaksanaan Penelitian	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Menjadi Responden.....	70
Lampiran 2 Informed Consent.....	71
Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian.....	72
Lampiran 4 Surat Layak Etik.....	74
Lampiran 5 Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	75
Lampiran 6 Kuesioner FoMO.....	76
Lampiran 7 Instrumen Observasi Teknik Grounding.....	80
Lampiran 8 Jadwal Intervensi.....	81
Lampiran 9 Standar Operasional Prosedur (SOP) Teknik <i>Grounding</i>	82
Lampiran 10 Daftar Hadir.....	83
Lampiran 11 Uji Validitas Kuesioner.....	86
Lampiran 12 Tabulasi Data FoMO.....	132
Lampiran 13 Analisa Data.....	134
Lampiran 14 Dokumentasi.....	135
Lampiran 15 Lembar Bimbingan Skripsi.....	137
Lampiran 16 Bebas Plagiasi.....	143

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kemajuan teknologi dan pengetahuan menjadikan media sosial sebagai alat vital bagi remaja untuk berinteraksi, membangun identitas, dan mendapatkan informasi. Namun salah satu dampak negatif media sosial adalah terbentuknya masalah psikologis bagi para penggunanya termasuk yang disebut dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* (Rahardjo & Soetjningsih, 2022). Di era perkembangan digital yang cukup pesat ini, salah satu kelompok yang paling banyak menggunakan media sosial adalah kelompok usia remaja (Wahyunindya & Sondang, 2021).

Fear of Missing Out (FoMO) sebagai masalah psikologis timbul oleh karena kebutuhan dasar manusia yang merasa terhubung secara sosial. Rasa takut ketinggalan informasi (FoMO) dalam psikologi kini dipandang sebagai kecemasan sosial yang memengaruhi kesehatan mental. Remaja yang terdampak kerap menunjukkan kegelisahan dan kecemasan, kesulitan fokus, serta ketergantungan yang tinggi pada media sosial. Akibatnya, mereka berisiko mengalami gangguan tidur, rendah diri, bahkan depresi ringan.

Dikenal sebagai *FoMO*, kecemasan sosial ini berpusat pada rasa takut ketinggalan momen-momen menyenangkan yang diunggah atau dibagikan oleh orang-orang lain di sekitar, suatu kondisi yang umum terjadi di era digital (Cahyadi, 2021). Konsep ini mulai mendapat perhatian luas sejak *JWT Intelligence* merilis penelitian pada tahun 2012 yang mendefinisikan *FoMO* sebagai perasaan gelisah dan ketakutan akan tertinggal dari tren sosial yang sedang berlangsung (Akbar et al., 2019). Dorongan untuk tidak ketinggalan berita atau kegiatan orang lain di internet merupakan ciri utama dari *FoMO* (Nadzirah et al., 2022). *FoMO* sering kali berakar dari pengaruh media sosial, karena *platform* tersebut memungkinkan individu untuk terus memantau kehidupan sosial orang lain secara *real-time* (Abel et al., 2016).

Individu yang kecanduan media sosial cenderung merasa cemas ketika tidak dapat mengakses platform atau berinteraksi secara daring. Kualitas tidur yang buruk akibat FoMO (*Fear of Missing Out*) juga dapat meningkatkan stres, kecemasan, dan menurunkan rasa percaya diri pada remaja. (Primack *et al.*, 2017) dalam (Sachiyati *et al.*, 2023). Dengan menggunakan analisis t-test ($\alpha = 0,05$), sebuah penelitian terhadap 300 pengguna media sosial aktif menemukan bahwa frekuensi penggunaan media sosial secara signifikan memengaruhi tingkat FoMO. Hasil ini sangat relevan untuk pendidikan remaja, sebab dapat membantu mereka menghindari efek merugikan, termasuk stres dan gangguan emosi (Anjani & Widyatama, 2023). Penelitian lain terhadap 1.060 orang Polandia berusia 15 tahun ke atas menemukan bahwa satu dari lima pengguna internet muda memiliki indeks FoMO tinggi. Sekitar 20% responden mengalami gejala fisik (somatik), seperti mual, pusing, sakit perut, atau keringat berlebih ketika tidak menggunakan media sosial. Temuan ini menegaskan bahwa FoMO adalah isu serius di kalangan pengguna media digital, yang memerlukan studi lebih lanjut untuk mengkaji dampak kesehatannya, khususnya pada remaja dan dewasa muda. Upaya pencegahan FoMO dan kecanduan digital harus diterapkan di sekolah melalui kurikulum serta dalam bentuk terapi bagi pengguna berisiko (Citko & Owsieniuk, 2020).

Menurut data Statistik Global Penggunaan Media Sosial oleh Remaja (2023-2024), yang didasarkan pada survei Pew Research Center (September-Oktober 2023), YouTube menjadi platform media sosial paling dominan yang digunakan oleh remaja di Amerika Serikat (usia 13-17 tahun), mencapai 93%. Di bawahnya, ada TikTok (63%), Instagram (59%), dan Facebook (33%) (Anderson *et al.*, 2023). Penggunaan internet dan media sosial di kalangan remaja Indonesia pada tahun 2024 sangatlah masif. Pengguna internet di Indonesia mencapai 221 juta orang, yang merupakan 79,5% dari total populasi. Dari angka tersebut, 167 juta di antaranya, atau 60,4% populasi, aktif di media sosial. Secara rata-rata, orang Indonesia menghabiskan 3 jam setiap hari untuk berselancar di media sosial. Adapun platform yang paling banyak digunakan adalah WhatsApp (90,9%), Instagram (85,3%), Facebook (81,6%), dan TikTok

(73,5%) (We Are Social Kepios & Hootsuite, 2024). Mayoritas Generasi Z (usia 10-25 tahun) lebih menyukai Instagram, sedangkan Milenial lebih sering menggunakan Facebook. *FoMO (Fear of Missing Out)* adalah fenomena yang relevan di kalangan remaja yang menggunakan media sosial di Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur. Meskipun penelitian pada 125 remaja menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan FoMO, hal ini mengindikasikan bahwa FoMO tetap menjadi masalah yang perlu diperhatikan di wilayah tersebut (Se'u & Rahayu, 2022). Selain itu, menurut penelitian Anggraini (2023) mengungkapkan bahwa *FoMO* telah menjadi bagian dari gaya hidup generasi milenial di Kota Kupang, ditandai dengan kecenderungan untuk selalu terhubung dan berbagi di media sosial demi eksistensi sosial. Hasil ini mengungkapkan bahwa, terlepas dari minimnya data kuantitatif yang tersedia, *FoMO* merupakan fenomena yang nyata dan berkembang di Nusa Tenggara Timur (NTT), khususnya di kalangan remaja.

Sementara itu, data remaja usia 10-19 tahun dari Dinas Kesehatan Kabupaten Ende dari bidang Kesehatan Masyarakat pada tahun 2024 berjumlah 4.475 orang. Fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)* di kalangan remaja Kabupaten Ende, meskipun belum terdapat, data kuantitatif spesifik, dapat diketahui berdasarkan wawancara awal dan observasi langsung pada remaja di SMA Negeri 2 Ende, ditemukan bahwa 5 dari 10 siswa lebih rentan terhadap *FoMO* karena sensitivitas sosial dan keterikatan emosional mereka terhadap lingkungan sekitar. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat FoMO (*Fear of Missing Out*) pada remaja di SMA Negeri 2 Ende. Selain itu, penelitian ini juga menganalisis pengaruh dan efektivitas teknik *grounding* dalam mengurangi FoMO, serta mengevaluasi dampaknya terhadap kesejahteraan mental dan emosional remaja.

Hasil survei terhadap 120 siswa di SMA Negeri 2 Ende menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami FoMO (*Fear of Missing Out*) pada tingkat sedang. Secara spesifik, 26,7% siswa (32 orang) berada dalam kategori FoMO tinggi, 52,5% (63 orang) pada kategori FoMO sedang, dan 20,8% (25 orang) pada kategori FoMO rendah. Jika dilihat dari gender, ditemukan bahwa

persentase FoMO tinggi sedikit lebih tinggi pada siswa laki-laki (31%) dibandingkan siswa perempuan (25%). Tingginya penetrasi media sosial (WhatsApp, Instagram, TikTok) dengan penggunaan harian lebih dari 3 jam, memperkuat temuan bahwa FoMO adalah masalah serius di kalangan pelajar SMA.

Fear of Missing Out (FoMO) umumnya berawal dari kebiasaan terus-menerus memantau media sosial secara berlebihan. Aktivitas ini menciptakan ekspektasi sosial yang tinggi, sehingga Ketika remaja merasa tertinggal dari tren atau momen penting, mereka mulai merasa tidak puas dengan hidup sendiri, dan akhirnya timbul perbandingan sosial yang tidak sehat, memperbesar rasa cemas, dan akhirnya menimbulkan dorongan kompulsif untuk terus terhubung agar tidak merasa tertinggal, yang justru memperkuat siklus kecemasan tersebut.

FoMO tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga memiliki efek fisiologis yang kompleks. Ketika remaja mengalami *FoMO*, amigdala- bagian otak yang mengatur respon emosional menafsirkan ketertinggalan sosial sebagai ancaman. Perubahan ini memicu aktivasi sumbu Hipotalamus-Hipofisis-Adrenal (HPA Axis), yang lantas melepaskan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Pelepasan hormon ini menyebabkan beragam reaksi fisik, di antaranya jantung berdebar, napas cepat, ketegangan otot, dan gangguan tidur. Selain itu, muncul juga gejala somatik seperti mual, sakit kepala, keringat berlebihan, atau nyeri lambung (Kalat, 2019; Citko dan Owsieniuk, 2020). Ketika sistem saraf simpatis aktif, fungsi korteks prefrontal—bagian otak yang mengendalikan emosi dan logika—ikut menurun. Akibatnya, remaja kesulitan mengendalikan dorongan untuk terus-menerus memantau media sosial (Przybylski, et al, 2013). Jika berlangsung terus-menerus, berpotensi mengakibatkan stres kronis, disregulasi emosi, dan gangguan psikosomatik.

Salah satu upaya intervensi psikologis yang dapat membantu mengurangi kecemasan akibat *FoMO* adalah penerapan teknik *grounding*. Teknik *grounding* bekerja dengan mengarahkan perhatian individu kembali ke

saat ini melalui stimulasi panca indera (Price & Hooven, 2018). Proses *grounding* seperti metode 5-4-3-2-1 (melihat 5 hal, menyentuh 4 hal, mendengar 3 suara, mencium 2 bau, dan merasakan 1 rasa) memiliki dampak neurofisiologis terhadap kerja otak dan tubuh. Stimulasi visual (melihat 5 hal) membantu mengaktifkan korteks visual dan memperkuat koneksi dengan area prefrontal sehingga fokus berpindah dari pikiran cemas ke objek nyata yang dilihat. Stimulasi taktil (menyentuh 4 benda) menstimulasi korteks somatosensorik, meningkatkan kesadaran tubuh (*body awareness*), dan mengurangi sumpulvitas yang dimediasi amigdala. Stimulasi auditori (mendengar 3 suara) melibatkan korteks pendengaran dan membantu meredakan suara yang menenangkan. Stimulasi olfaktori (mencium 2 bau) langsung mempengaruhi sistem limbik, khususnya hipokampus dan amigdala, yang berperan dalam pengaturan emosi dan memori. Stimulasi gustatori, yaitu merasakan satu rasa, mengaktifkan korteks insular. Bagian otak ini berperan dalam kesadaran tubuh dan pengalaman subjektif. Dengan demikian, stimulasi ini membantu mengalihkan perhatian dari pikiran negatif ke persepsi pada saat ini (Craig, 2009). Menggunakan kelima indera secara bersamaan membantu menenangkan sistem saraf simpatik yang aktif dan mengembalikan keseimbangan ke sistem saraf parasimpatik. Hasilnya, tubuh dan pikiran menjadi lebih tenang dan terpusat.

Penelitian ini memilih teknik *grounding* karena metodenya yang sederhana, bisa dilakukan secara mandiri, dan terbukti ampuh mengatasi beragam bentuk kecemasan. Teknik ini berasal dari pendekatan terapi perilaku kognitif (CBT) yang bertujuan untuk menurunkan tingkat stress dan mengembalikan kesadaran individu saat ini (Najmi et al., 2009). Karena tidak membutuhkan alat spesifik, metode *grounding* sering diterapkan dalam praktik klinis maupun intervensi psikososial, dapat dilakukan dalam waktu singkat, dan aman bagi berbagai kelompok usia, termasuk remaja. Teknik *grounding* yang diterapkan secara terstruktur diharapkan mampu menjadi solusi bagi remaja untuk mengidentifikasi dan mengendalikan kecemasan akibat FoMO.

Tujuannya agar mereka lebih fokus dan mencapai kestabilan, baik secara emosional maupun psikologis (Tedeschi et al., 1998).

Studi menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang menerima intervensi psikoedukasi berbasis teknik *grounding* mengalami penurunan kecemasan yang signifikan (Yonaevy & Prananingrum, 2024). Hasil penelitian ini selaras dengan temuan sebelumnya yang membuktikan efektivitas teknik *grounding* dalam mengelola kecemasan, baik pada orang dewasa maupun remaja. Terapi *grounding* berhasil mengurangi kecemasan pada mahasiswa magister keperawatan. Tingkat kecemasan sedang berkurang dari 27,3% (9 orang) menjadi 6,1% (2 orang), kecemasan ringan menurun dari 54,5% (18 orang) menjadi 24,2% (8 orang), sedangkan kategori tanpa kecemasan meningkat dari 18,2% (6 orang) menjadi 69,7% (23 orang). Hasil ini semakin menguatkan efektivitas terapi *grounding* dalam menurunkan tingkat kecemasan (Riyanto et al., 2021).

Efektivitas metode ini dalam mengatasi kecemasan dan depresi memang sudah sering dibuktikan. Namun, sejauh ini, belum ada kajian mendalam yang mengukur seberapa ampuh pendekatan tersebut untuk menangani FoMO (*Fear of Missing Out*) pada siswa SMA. Dengan memanfaatkan teknik ini, remaja dapat lebih mudah mengelola perasaan cemas akibat FoMO, serta belajar untuk fokus pada kenyataan di sekitar mereka tanpa terbebani oleh aktivitas di dunia maya.

1.2 Rumusan Masalah

Apa teknik *grounding* berpengaruh dalam mengurangi *Fear of Missing Out* pada siswa di SMA Negeri 2 Ende?

1.3 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh teknik *grounding* dalam mengurangi *Fear of Missing Out* pada remaja di SMA Negeri 2 Ende.

1.3.1 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik remaja dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja di SMA Negeri 2 Ende.

2. Mengidentifikasi *Fear of Missing Out (FoMO)* sebelum intervensi teknik *grounding* pada remaja di SMA Negeri 2 Ende.
3. Mengidentifikasi *Fear of Missing Out (FoMO)* sesudah intervensi teknik *grounding* pada remaja di SMA Negeri 2 Ende.
4. Menganalisis pengaruh teknik *grounding* dalam mengurangi *Fear of Missing Out (FoMO)* pada remaja di SMA Negeri 2 Ende.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian adalah keuntungan atau kontribusi yang dapat diperoleh dari hasil penelitian, baik secara praktis maupun teoritis.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Adapun manfaat teoritis pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menambah referensi literatur tentang teknik *grounding* dalam konteks psikologi remaja.
2. Memberikan kontribusi pada kajian psikologi klinis mengenai intervensi efektif untuk mengurangi *fear of Missing Out (FoMO)*.

1.4.2 Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi remaja, memberikan pengetahuan tentang teknik *grounding* yang dapat digunakan untuk mengelola kecemasan akibat *Fear of Missing Out (FoMO)*.
2. Bagi sekolah, menjadi dasar pengembangan program bimbingan dan konseling untuk membantu siswa menghadapi kecemasan sosial.
3. Bagi Peneliti, sebagai dasar pengalaman langsung dalam menerapkan intervensi psikologis berbasis teknik *grounding* di lapangan, dapat meningkatkan kemampuan dalam Menyusun dan melaksanakan program intervensi berbasis pendekatan non farmakologis yang sederhana dan efektif, serta memperluas wawasan saya dalam bidang keperawatan jiwa dan Kesehatan mental remaja.

1.5 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti/Tahun	Judul Penelitian/Tempat Penelitian	Desain Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
1	Lukasz Tomczyk dan Lejla Selmanagić-Lizde (2018)	<i>Fear of Missing Out and Internet Addiction Among Youth in Bosnia and Herzegovina</i> / (Di sekolah-sekolah publik yang berada di Mostar dan Sarajevo, yang terletak di Federasi Bosnia dan Herzegovina)	<p>1.Desain Penelitian: Menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan survey pada siswa di beberapa negara Eropa.</p> <p>2.Analisis Data: Analisis frekuensi, uji chi square, ANOVA.</p>	<i>FoMO</i> dapat dikurangi dengan pendekatan sosio-teknis dan edukasi literasi digital.	<p>1.Topik: <i>FoMO</i> pada remaja</p> <p>2.Sama-sama menggunakan skala <i>FoMO</i> dengan pendekatan kuantitatif, desain <i>pre-post test</i>.</p> <p>3.Mengambil lokasi penelitian di institusi pendidikan (SMA).</p> <p>4.Subjek: remaja SMA</p>	<p>1.Intervensi: tidak menggunakan intervensi apapun.</p> <p>2.Durasi: 1-2 minggu survei.</p> <p>3.Lokasi: di Bosnia dan Herzegovina.</p>
2	G.Williams,V. M.Grow , Z.R.Feedman, R.M.Ryan,E. Deci (2020)	<i>Combating Fear of Missing Out (FoMO) on Social Media: The FoMO-R Method</i> / (Bournemouth University, UK, dan Hamad Bin Khalifa, University Qatar.)	<p>1.Desain Penelitian: <i>Quasi-experimental pretest-posttest with control group.</i></p> <p>2.Analisis Data:</p> <p>1.<i>Paired sample t-test</i> untuk melihat perubahan skor sebelum dan sesudah intervensi dalam masing-masing kelompok.</p> <p>2.<i>Independent sample t-test</i> untuk membandingkan hasil antara kelompok eksperimen dan kontrol.</p>	<p>1. Hasil penelitian, <i>FoMO</i> dapat dikurangi dengan pendekatan sosio-teknis dan edukasi literatur digital.</p> <p>2. <i>FoMO</i> menurun dengan pendekatan <i>FoMO-R</i>.</p>	<p>1. Menggunakan intervensi psikologis.</p> <p>2. Sama-sama menggunakan <i>FoMO scale</i>, desain <i>pretest</i></p> <p>3. Subjek: sama-sama generasi muda.</p>	<p>1.Intervensi psikologis (<i>mindfulness</i>) metode <i>FoMO-R</i> (pendekatan literasi sosial-media dan <i>mindfulness</i> digital).</p> <p>2. Durasi intervensi: 8 minggu</p> <p>3. Subjek: mahasiswa</p> <p>4. Lokasi: di Inggris dan Qatar.</p>

No	Nama Peneliti/Tahun	Judul Penelitian/Tempat Penelitian	Desain Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
3	Novi Fitriah, Fathonah, Alhadroni, Een Yualika Ekmarinda (2023)	<i>FoMO and Its Effect on Gen Z Performance</i> / (Institut Teknologi dan Bisnis Widya Gama Lumajang in Lumajang, Indonesia)	1.Desain Penelitian: Deskriptif kualitatif berbasis literatur dan narasi. 2.Analisis Data: Analisis naratif dan studi pustaka.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>FoMO</i> berdampak negative pada produktivitas dan Kesehatan mental Gen Z.	1. Topik yang dibahas <i>FoMO</i> pada generasi muda (remaja/Gen Z) 2. Menyoroti dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental	1. Intervensi: tidak melakukan secara langsung 2. Hanya menilai dampak <i>FoMO</i> tanpa evaluasi lebih lanjut terkait cara untuk menurunkan <i>FoMO</i> 3. Lokasi: di Indonesia.
4	Umy Yonaevy dan Ratih Praraningrum (2024)	Teknik <i>grounding</i> untuk mengurangi kecemasan pada Remaja/ (salah satu SMA swasta di Surakarta)	1.Desain Penelitian: 1. Kuasi eksperimen dengan kelompok kontrol, dengan subjek 30 remaja usia 14-17 tahun (SMA swasta Surakarta). 2. Kelompok eksperimen terdiri dari 2 kelompok (eksperimen dan kontrol) 3. Teknik intervensi menggunakan psikoedukasi <i>grounding</i> 3 sesi (visual, auditori, taktil, olfaktori).	<i>Grounding</i> efektif menurunkan kecemasan pada remaja SMA.	1. Topik: sama-sama meneliti pada remaja dengan kecemasan. 2. Intervensi Teknik <i>grounding pre-post test</i> .	1. Variabel: kecemasan bukan <i>FoMO</i> . 2. Intervensi: psikoedukasi Teknik <i>grounding</i> 3 sesi. 3. Alat ukur menggunakan skala AAS (<i>anxiety</i>) 4. Durasi: 3 hari hingga 1 minggu. 5. Lokasi: SMA swasta di Surakarta.

No	Nama Peneliti/Tahun	Judul Penelitian/Tempat Penelitian	Desain Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
			2. Analisis Data: 1. Alat ukur: AAS (<i>Adolescent Anxiety Scale</i>) 2. Metode analisis: ANOVA campuran 2x2 3. Tujuan analisis: mengukur penurunan kecemasan			
5	Lisda Sofia, Rina Rifayanti, Putri Rizki Amalia, Louise Monica, Kurnia Gultom (2023)	<i>Mindfulness Therapy to Lower the Tendency to Fear of Missing Out (FoMO)</i> (Samarinda)	1. Desain Penelitian: <i>Quasi ekperiment</i> dengan teknik <i>non-randomized pretest</i> dan <i>posttest control group design</i> 2. Analisis Data: Menggunakan uji Wilcoxon dan Mann-Whitney	Penurunan <i>FoMO</i> pada kelompok intervensi signifikan secara statistik.	1. Topik: penelitian tentang <i>FoMO</i> 2. Memiliki tujuan yaitu menurunkan tingkat <i>FoMO</i> melalui intervensi psikologis 3. Pendekatan data: kuantitatif (<i>pretest</i> dan <i>post test</i>) 4. Menggunakan skala <i>FoMO</i> berdasarkan teori Przybylski	1. Intervensi: <i>mindfulness therapy</i> 2. Desain eksperimen: <i>pretest</i> dan <i>post test control group</i> . 3. Desain hanya observasional. 4. Subjek: mahasiswa 5. Lokasi: Samarinda

No	Nama Peneliti/Tahun	Judul Penelitian/Tempat Penelitian	Desain Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
6	I Nyoman Gede Semarajana, Anak Agung Dwi Ratih Arningsih, I Gede Jenstin Prana Arsana (2025)	<i>Analysis of Gender, Age, and Grade Difference on FoMO Score: Study at SMA (SLUA) Saraswati 1 Denpasar/(Saraswati 1 Denpasar High School Students)</i>	<p>1. Desain Penelitian:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kuantitatif komparatif 2. Non-eksperimen (karena tidak ada manipulasi variabel, hanya observasi perbedaan berdasarkan kelompok) 3. <i>Cross-sectional</i> pengumpulan data dilakukan dalam satu waktu) <p>2. Analisis Data:</p> <p>Analisis statistik yang digunakan yaitu: uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis (uji t-test untuk membandingkan perbedaan skor <i>FoMO</i> berdasarkan jenis kelamin dan uji ANOVA satu arah untuk melihat perbedaan skor <i>FoMO</i> berdasarkan usia dan tingkat kelas).</p>	Tidak ada perbedaan signifikan dalam skor <i>FoMO</i> berdasarkan gender, usia atau kelas.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jenis data yaitu kuantitatif 2. Instrumen yaitu skala <i>FoMO</i> 3. Subjek: remaja/siswa SMA 4. Tempat penelitian di Institusi Pendidikan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Intervensi: tidak menggunakan intervensi, desain observasional. 2. Durasi: beberapa hari (tidak disebutkan secara jelas). 3. Lokasi: Denpasar

No	Nama Peneliti/Tahun	Judul Penelitian/Tempat Penelitian	Desain Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
7	Ditya Tri Amelia dan Amin Akbar (2023)	<i>Fear Of Missing Out (FoMO) pada masa dewasa awal</i> / (kota Padang)	1. Desain Penelitian: <ol style="list-style-type: none"> Jenis penelitian: kuantitatif dan deskriptif: statistik dekskripf menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> Analisis Data: Jenis analisis yaitu statistik deskriptif 	<i>FoMO</i> tinggi pada pengguna Tik Tok dewasa awal.	Sama-sama menggunakan skala <i>FoMO</i>	<ol style="list-style-type: none"> Intervensi: tidak ada intervensi, hanya deskriptif survei skala <i>FoMO</i> (TikTok). Subjek: usia 25-30 tahun Durasi: 3 hari hingga 2 minggu Lokasi: kota Padang
8	Danang Riyanto, Akemat Pawiroriyono, Murtiningsih, Ni Made Dian Sulistiowati, Rahmi Imelisa (2021)	<i>The Effect of grounding technique therapy towards reducing the anxiety level of students</i> <i>intThe final level of master of nursing Jenderal Achmad Yani University, Cimahi</i> / (Salah satu kampus Magister Keperawatan)	1. Desain Penelitian: <i>Quasi ekperiment</i> dan menggunakan <i>pre test-post test</i> dimana dalam proses pengumpulan data sebelum dan sesudah intervensi diberikan. 2. Analisis Data: <ol style="list-style-type: none"> Analisis univariat untuk mengetahui karakteristik masing-masing mahasiswa berdasarkan variabel secara deskriptif dengan menggunakan distribusi frekuensi. 	<i>Grounding</i> secara signifikan menurunkan kecemasan.	<ol style="list-style-type: none"> Intervensi: sama-sama menggunakan teknik <i>grounding</i>, desai <i>pre-post test</i>. Durasi: 2 minggu 	<ol style="list-style-type: none"> Subjek: mahasiswa magister keperawatan. Variabelnya kecemasan umum, bukan <i>FoMO</i>. Lokasi: Cimahi, Jawa Barat.

No	Nama Peneliti/Tahun	Judul Penelitian/Tempat Penelitian	Desain Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
			2. Analisis bivariat penelitian menggunakan <i>paired sample t-test</i> uji t sampel berpasangan.			
9	Dann Ian G. Broa dan Danilo G. Baradillo (2024)	<i>A Grounded theory on the dynamics of sports anxiety of Collegiate Athletes</i> /(Perguruan Tinggi Negeri dan Swasta dan Universitas di Wilayah XI)	<p>1. Desain Penelitian: Penelitian Kualitatif dengan Pendekatan <i>Grounded Theory</i></p> <p>2. Analisis Data: Analisis data melalui tiga tahap <i>grounded theory: open coding, axial coding, dan selective coding.</i></p>	Hail penelitian menghasilkan teori baru yang disebut DANBROA (<i>Dynamic Anxiety and Neuro Behavioral Regulation Outcome in Collegiate Athletes</i>), kecemasan olahraga pada atlet perguruan tinggi, yang dipengaruhi faktor: persepsi, diri, dinamika sosial, strategi coping, dan praktik reflektif.	<p>1. Topik: sama-sama membahas kondisi psikologis yang berdampak pada kehidupan remaja/dewasa muda.</p> <p>2. Subjek kelompok usia muda/Gen Z</p>	<p>1. Intervensi: <i>grounded theory</i> berdasarkan narasi dan refleksi atlet.</p> <p>2. Fokus pada kecemasan performa dalam olahraga.</p> <p>3. Durasi: tidak disebutkan, estimasi 1-2 bulan.</p> <p>4. Lokasi : Perguruan Tinggi.</p>

No	Nama Peneliti/Tahun	Judul Penelitian/Tempat Penelitian	Desain Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
10	Hidayatul Fitri, Dyta Setiawati Hariyono, Ghea Amalia, Arpandy (2024)	Pengaruh <i>self-esteem</i> terhadap <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i> pada Generasi Z pengguna media sosial / (kota Banjarmasin)	<p>1. Desain Penelitian: metode kuantitatif dengan desain korelasional. Pengambilan sampel menggunakan teknik <i>purposive sampling</i>.</p> <p>2. Analisis Data: Teknik analisis data yang digunakan, yaitu regresi linear sederhana dengan bantuan <i>software JASP (Jeffreys's Amazing Statistic Program)</i>.</p>	Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh <i>self-esteem</i> terhadap <i>FoMO</i> .	<ol style="list-style-type: none"> 1. Topik; intervensi skala FoMO 2. Subjek penelitian fokus pada Generasi Z 3. Jenis penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengumpulan data melalui kuesioner 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alat ukur menggunakan RSES (<i>Rosenberg Self-Esteem Scale</i>). 2. Durasi: 3 hari- 2 minggu. 3. Lokasi: Banjarmasin.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Remaja

Masa remaja adalah fase penuh dinamika emosional saat seseorang mulai beranjak dewasa. Di masa ini, remaja mulai memperluas pergaulan, baik secara langsung maupun melalui teknologi seperti internet. Mereka mulai membangun jati diri, memiliki kehendak bebas (*freewill*), dan rentan terhadap pengaruh lingkungan. Jika lingkungan pergaulannya positif, remaja cenderung berkembang ke arah yang baik. Namun, pergaulan negatif dapat mendorong mereka pada perilaku yang menyimpang (Asmani, 2012) dalam (Syahraeni, 2020).

2.1.1 Definisi Remaja

Istilah "*adolescence*" atau remaja berasal dari bahasa latin *adolescere*, dengan bentuk kata benda *adolescencia*, yang berarti "tumbuh" atau "beranjak dewasa." Istilah ini memiliki makna yang lebih luas, mencakup aspek kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik (Hurlock, 1973) dalam (Maringka & Tarumingi, 2024). Remaja dapat didefinisikan sebagai fase transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, yang ditandai dengan perubahan dalam berbagai aspek, termasuk biologis, kognitif, serta sosial-emosional. Pandangan agama tentang remaja adalah seseorang yang telah mencapai usia 14 hingga 24 tahun (Isroani et al., 2023).

Batasan usia remaja dapat berbeda tergantung pada perspektif yang digunakan. Menurut WHO (World Health Organization) remaja didefinisikan berdasarkan tiga kriteria utama, yaitu biologis, psikologis, dan sosial ekonomi. Remaja juga dapat digambarkan sebagai individu yang mengalami perkembangan ketika munculnya tanda-tanda kematangan seksual sekunder hingga mencapai kedewasaan sosial. Mereka juga mengalami perkembangan psikologis serta transisi identitas dari anak-anak menuju dewasa. Selain itu, remaja beralih dari kondisi yang masih bergantung pada orang lain menuju kemandirian yang lebih besar (Sarwono,

2013) dalam (Isroani et al., 2023). Terdapat tiga tahapan perkembangan remaja berdasarkan rentang usia, yaitu:

a. Remaja Awal (*early adolescence*)

Remaja, pada rentang usia 12 hingga 15 tahun, berada pada fase yang sama dengan jenjang pendidikan di sekolah menengah pertama. Remaja akan mengalami perubahan fisik yang terjadi dalam waktu relatif singkat. Mereka juga mulai menunjukkan ketertarikan terhadap lawan jenis dan memiliki respons emosional yang lebih sensitif terhadap rangsangan romantis (Isroani et al., 2023).

b. Remaja Pertengahan (*middle adolescence*)

Remaja usia 15 hingga 18 tahun, yang berada di fase pertengahan dan setara dengan masa SMA, mengalami pematangan fisik yang membuat penampilan mereka menyerupai orang dewasa. Di sisi lain, mereka juga mulai menempatkan nilai tinggi pada hubungan sosial dan mendapatkan kepuasan dari penerimaan dan popularitas di kalangan teman sebaya. (Isroani et al., 2023).

c. Remaja Akhir (*late adolescence*)

Pada usia 18 hingga 21 tahun, sebagian besar remaja berada di jenjang pendidikan tinggi atau baru saja memasuki dunia kerja untuk menopang ekonomi keluarga. Mereka tidak hanya memiliki kedewasaan fisik, tetapi juga mulai mengadopsi nilai-nilai kehidupan orang dewasa dalam perilaku dan sikap mereka (Isroani et al., 2023).

2.1.2 Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik

Pertumbuhan fisik pada masa remaja mengalami perkembangan yang sangat cepat. Ada dua kategori utama yang menandai perubahan dalam perkembangan seksual: ciri-ciri seks primer dan sekunder (Aulia et al., 2022).

a. Ciri-ciri seks primer

Secara fisiologis, laki-laki dan perempuan dibedakan oleh karakteristik fisik yang berperan utama dalam proses reproduksi (Aulia et al., 2022).

b. Ciri-ciri seks sekunder

Ciri-ciri fisik yang menjadi pembeda laki-laki dan perempuan, namun tidak berkaitan langsung dengan organ reproduksi. Pada remaja laki-laki, perubahan ini meliputi pertumbuhan kumis dan janggut, munculnya jakun, serta suara yang menjadi lebih berat. Sementara pada remaja perempuan, perubahan yang terjadi mencakup pembesaran pinggul dan payudara, serta dimulainya siklus menstruasi (Azizah, 2013) dalam (Aulia et al., 2022).

2.1.3 Perkembangan Kognitif

Keahlian berpikir yang komprehensif dan mendalam, yang melampaui logika sederhana dan pemecahan masalah, dikenal sebagai kemampuan kognitif (Utomo & Sa'i, 2018) dalam (S. Saputra & Movitaria, 2022). Masa remaja ditandai dengan munculnya cara pandang yang lebih kompleks. Pemikiran mereka mulai beralih ke ranah abstrak dan logis, serupa dengan cara kerja seorang ilmuwan. Bersamaan dengan itu, mereka cenderung mengidealkan diri sendiri dan lingkungan, serta semakin mahir dalam memahami interaksi sosial di sekelilingnya (Santrock, 2002) dalam (Sary, 2017).

2.1.4 Perkembangan Emosional

Masa remaja merupakan periode dengan intensitas emosional yang tinggi. Perkembangan fisik pada masa remaja, khususnya pertumbuhan organ seksual, memicu munculnya emosi dan dorongan baru yang belum pernah dirasakan sebelumnya. Hal ini mencakup perasaan jatuh cinta, kerinduan, dan keinginan untuk menjalin hubungan lebih dekat dengan lawan jenis (Mahardika et al., 2024).

2.1.5 Perkembangan Psikososial

Perkembangan psikososial mengacu pada aspek mental dan emosional seseorang yang dipengaruhi oleh lingkungan sosialnya. Dalam hal ini, remaja akan mengalami berbagai emosi seperti ketakutan, kemarahan, kebahagiaan, dan kegembiraan dalam berbagai situasi. Pendekatan psikososial mengungkapkan bahwa kesejahteraan fisik dan

mental remaja dipengaruhi oleh gabungan kondisi psikologis dan sosial (Chotidjah, 2012) dalam (Aulia et al., 2022). Remaja melalui sebuah proses krusial bernama perkembangan identitas diri. Dalam proses ini, mereka berusaha memahami peran, tujuan, dan karakteristik unik yang membentuk kepribadian mereka. Pembentukan identitas ini terjadi melalui tugas-tugas perkembangan yang harus diselesaikan selama masa remaja (Aulia et al., 2022).

2.2 Konsep *Fear of Missing Out (FoMO)*

Studi psikologi semakin menyoroti fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)* akibat masifnya penggunaan media sosial. FoMO didefinisikan sebagai kecemasan sosial di mana seseorang merasa khawatir jika mereka tidak terlibat atau ketinggalan dari pengalaman orang lain. FoMO ini kian meningkat seiring kebutuhan individu untuk selalu terhubung, dan diperkuat oleh paparan aktivitas *real-time* di media sosial. Fenomena ini signifikan, terbukti dari tiga perempat orang dewasa muda yang mengaku mengalaminya (Przybylski et al., 2013). Keterkaitan FoMO dan teori determinasi sosial menunjukkan bahwa media sosial memicu individu untuk melakukan perbandingan sosial. Alih-alih fokus pada hidup mereka sendiri, mereka jadi menilai kebahagiaan berdasarkan kehidupan orang lain. Hal ini dapat menurunkan kepuasan hidup, serta memicu stres dan perasaan terasing (Orben & Przybylski, 2019) dalam (Elhai et al., 2021).

Dengan demikian, *FoMO* sangat berkontribusi terhadap penggunaan internet secara komplusif, bahkan dalam situasi tidak tepat, seperti saat mengemudi atau belajar. Remaja dan dewasa muda yang berada dalam fase pencarian identitas merupakan kelompok paling rentan terhadap tekanan sosial digital dan gejala FoMO (Przybylski et al., 2013).

2.2.1 Definisi *Fear Of Missing Out (FoMO)*

FoMO, singkatan dari *Fear of Missing Out*, pertama kali diperkenalkan pada tahun 2004 untuk menjelaskan sebuah fenomena yang muncul di media sosial. Konsep ini mencakup dua elemen utama: adanya perasaan cemas saat merasa ketinggalan suatu pengalaman, dan munculnya

perilaku kompulsif untuk menjaga hubungan sosial agar selalu up to date (Gupta & Sharma, 2021).

2.2.2 Aspek-Aspek *Fear of Missing Out*

Menurut beberapa penelitian, aspek-aspek *Fear of Missing Out* (*FoMO*) dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa dimensi berikut:

a. Kompetensi dan otonomi

Individu yang kebutuhan psikologis dasarnya otonomi, kompetensi, dan hubungan yang tidak terpenuhi dengan baik, cenderung mengalami *FoMO* (*Fear of Missing Out*) yang lebih intens. Hal ini dapat menyebabkan mereka kesulitan mengelola kecemasan akan kehilangan pengalaman, yang pada akhirnya mendorong mereka untuk terus terhubung dengan media sosial. Konsekuensinya, kualitas tidur mereka sering terganggu (Przybylski et al., 2013) dalam (Siregar et al., 2023).

b. Aspek sosial

Secara klinis, *FoMO* merupakan hasrat untuk selalu terlibat dalam kehidupan sosial orang lain. Hal ini termanifestasi sebagai dorongan kompulsif untuk terus-menerus mengecek media sosial (Gupta & Sharma, 2021).

c. Aspek emosional

Perasaan takut tertinggal momen penting atau *FoMO* (*Fear of Missing Out*) bisa menjadi pemicu kecemasan dan kekhawatiran karena seseorang merasa terpinggirkan. Kondisi ini secara signifikan dapat mengganggu kesejahteraan emosional dan mental (Fauzan, 2022).

Menurut (Przybylski et al., 2013) aspek dari *Fear of Missing Out* adalah sebagai berikut :

a. Komparasi diri dengan teman (*comparison with friends*)

FoMO dan emosi negatif sering muncul ketika seseorang terlalu sering membandingkan diri dan kemampuannya dengan teman-temannya.

b. *Being left out*

Being left out merupakan kondisi dimana individu tidak diikuti sertakan dalam suatu kelompok, perbincangan, atau aktivitas lain yang ada.

2.2.3 Ciri-Ciri *Fear of Missing Out (FoMO)*

Fear Of Missing Out memiliki korelasi kuat dengan serangkaian perilaku tertentu yang terlihat pada pengguna media sosial aktif. Berikut ini adalah ciri-ciri umum yang menunjukkan adanya *FoMO*:

1. Tindakan menggunakan media sosial secara berlebihan, bahkan pada saat-saat yang tidak tepat seperti makan atau berkendara, menunjukkan adanya ketergantungan individu pada platform tersebut (Przybylski *et al.*, 2013) dalam (Christina *et al.*, 2019).
2. Seseorang yang aktif di media sosial berisiko lebih tinggi untuk membandingkan realitas hidupnya dengan gambaran yang disajikan di platform tersebut (Christina *et al.*, 2019).
3. Tingkat *FoMO* yang tinggi berkaitan dengan rendahnya kepuasan hidup yang dirasakan oleh individu (Christina *et al.*, 2019).
4. Perasaan takut tertinggal (*FoMO*) dapat menyebabkan seseorang mengembangkan citra diri yang negatif, karena munculnya perasaan terisolasi atau diacuhkan dari lingkungan sosial (Christina *et al.*, 2019).
5. Perasaan butuh untuk terus terhubung dengan media sosial mendorong seseorang untuk selalu menyediakan pengisi daya dan kuota internet, menunjukkan adanya ketergantungan yang kuat (Arief *et al.*, 2024).
6. Terdapat dorongan kuat untuk selalu mengikut tren atau informasi terbaru di media sosial karena kekhawatiran akan tertinggal dari lingkungan sosial (Arief *et al.*, 2024).

2.2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Fear of Missing Out (FoMO)*

FoMO muncul akibat perpaduan antara kondisi psikologis seseorang dan dinamika interaksi sosial di lingkungannya. Faktor-faktor utama yang berperan antara lain:

a. Media Sosial dan Teknologi

Media sosial, gadget, dan kemampuan notifikasi lokasi yang justru membuat hidup hari ini lebih terbuka dengan memamerkan apa yang terjadi saat ini adalah diantara enam kekuatan pendorong yang diidentifikasi oleh *JWT Intelligence* (2012) berdampak pada munculnya *FoMO*. Media sosial tak pernah berhenti menyajikan lautan konten, baik gambar maupun tulisan, yang terus diperbarui setiap saat. Budaya masyarakat saat ini sedang bergeser dari budaya yang menghargai privasi menjadi budaya yang menghargai keterbukaan sebagai akibat dari keterbukaan informasi (Siregar et al., 2023).

b. Kebutuhan akan Keterhubungan (*Relatedness*)

Kebutuhan akan *relatedness* adalah keinginan manusia untuk memiliki hubungan erat dan rasa kebersamaan. Kurangnya pemenuhan akan hal ini sering kali menimbulkan rasa cemas, yang mendorong seseorang untuk mencari tahu dan menyamakan diri dengan pengalaman orang lain (Muzhar, 2024).

c. Kebutuhan akan Kompetensi dan Otonomi

Ketidakmampuan mengendalikan pilihan hidup memicu kecenderungan untuk terlalu terikat pada media sosial, yang berefek pada timbulnya *FoMO* (Tekeng & Alsa, 2016).

d. *Social One-Upmanship*

Social one-upmanship adalah kondisi di mana seseorang memiliki dorongan untuk menunjukkan keunggulannya dibandingkan orang lain. Hal ini sering terlihat dalam kebiasaan mengunggah pencapaian, momen bahagia, serta berbagai aspek kehidupan di media sosial.

e. Deprivasi Relatif

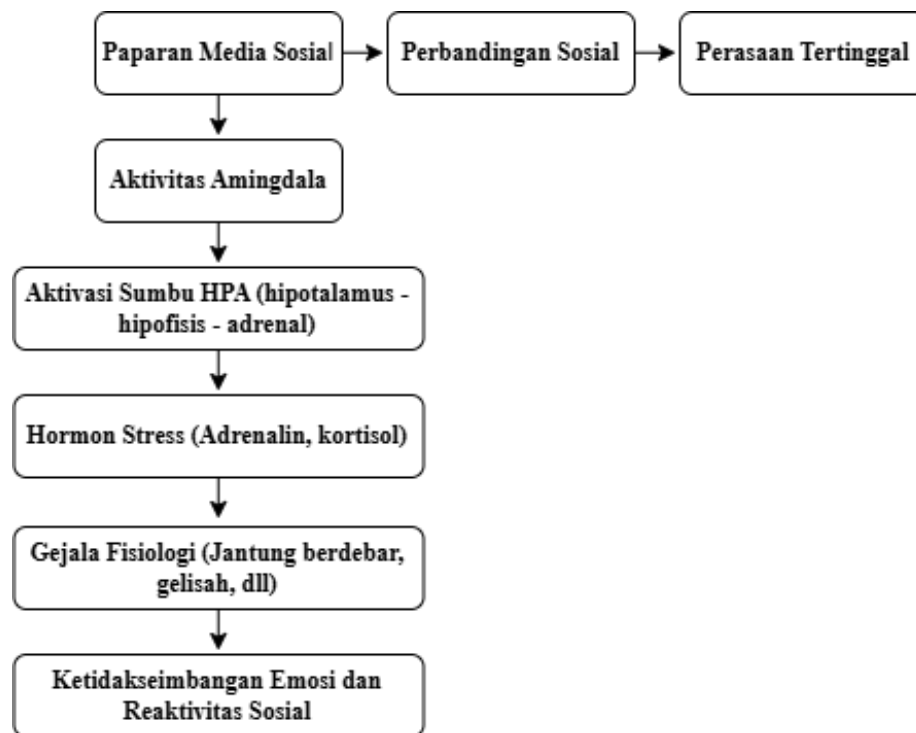
Merasa kurang dari orang lain setelah melihat pencapaian mereka di media sosial dapat menimbulkan ketidakpuasan diri dan perasaan tertinggal, yang meningkatkan *FoMO*.

f. Dorongan untuk Selalu Tahu (*Informational Stimulus*)

Membatasi diri dari paparan media sosial yang tiada henti adalah kunci untuk mencegah tekanan mental dan menjaga kesejahteraan psikis (Wulandari, 2020) dalam (Maza & Aprianty, 2022).

2.2.5 Patofisiologi *Fear of Missing Out*

Lebih dari itu, FoMO bisa memicu respons stres pada tubuh. Saat seseorang merasa cemas atau tertekan, tubuh melepaskan hormon seperti kortisol. Pelepasan hormon ini dapat memengaruhi detak jantung, pola tidur, dan bahkan sistem pencernaan, menunjukkan adanya keterkaitan yang dalam antara kondisi mental dan respons fisik. Ketika seseorang mengalami *FoMO*, otak—khususnya amigdala akan menafsirkan kondisi tertinggal dari pengalaman sosial sebagai ancaman terhadap koneksi sosial yang dianggap penting. Ancaman ini memicu aktivasi sumbu HPA (*hipotalamus-hipofisis-adrenal*) yang mengatur respon stress. Aktivasi sumbu HPA menyebabkan pelepasan hormon stress seperti kortisol dan adrenalin ke dalam aliran darah. Respons biologis FoMO memicu respons stres. Hal ini meningkatkan detak jantung, ketegangan otot, dan kewaspadaan, sementara korteks prefrontal (pengatur penalaran dan kontrol diri) menjadi kurang aktif. Kondisi ini membuat individu kesulitan mengendalikan kecemasan dan dorongan impulsif, menciptakan siklus stres. Jika dibiarkan, hal ini dapat menyebabkan disregulasi emosi, ketidakseimbangan neurofisiologis, dan meningkatkan risiko gangguan kecemasan serta penurunan fungsi sosial dan akademik. Skema patofisiologi *FoMO* pada remaja dapat dilihat pada Bagan 2.1.



Bagan 2. 1 Patofisiologi *Fear of Missing Out*

(Sumber: Kalat, 2019; Przybylski et al., 2013; Sapolsky, 2004)

2.2.6 Cara Mengukur *Fear of Missing Out*

FoMO diukur menggunakan instrumen berupa kuesioner dengan skala Likert. Setiap instrumen memiliki fokus, jumlah item, dan dimensi yang berbeda, tergantung pada konteks penggunaannya. Untuk mengukur *FoMO*, digunakan berbagai alat. Terdapat variasi alat ukur, di mana beberapa berfungsi untuk evaluasi yang komprehensif, sedangkan yang lain disesuaikan untuk konteks media sosial atau untuk mengamati hubungannya dengan faktor psikologis. Tabel 2.1 merangkum jenis instrumen dalam mengukur *FoMO* berdasarkan beberapa peneliti.

Tabel 2. 1 Pedoman Umum Pengukuran *FoMO* Berdasarkan Peneliti

Tokoh/Peneliti	Nama Instrumen	Fokus Pengukuran	Jumlah Item	Dimensi/Aspek
Przybylski et al. (2013)	<i>FoMO Scale (FoMOs)</i>	<i>FoMO</i> sebagai bentuk kecemasan sosial umum, yaitu rasa takut tertinggal dari pengalaman menyenangkan atau penting yang	10	Unidimensional (kecemasan tertinggal dari pengalaman orang lain)

Tokoh/Peneliti	Nama Instrumen	Fokus Pengukuran	Jumlah Item	Dimensi/Aspek
		dialami orang lain, tanpa fokus khusus pada media sosial.		
Riordan <i>et al.</i> (2020)	<i>FoMOs-SF (Single Item)</i>	<i>FoMO</i> secara singkat dan langsung, cocok untuk pengukuran cepat atau sebagai indikator tambahan dalam survei besar.	1	Unidimensional (representasi umum <i>FoMO</i>)
Sette <i>et al.</i> (2020)	<i>ON-FoMO</i>	<i>FoMO</i> dalam konteks media sosial daring (<i>online</i> sosial media - OSM), menekankan bagaimana kebutuhan sosial dan emosi negatif mendorong ketergantungan terhadap OSM seperti Instagram, Facebook, WhatsApp.	20	4 Dimensi: 1. <i>Need to belong</i> 2. <i>Need for popularity</i> 3. <i>Anxiety</i> 4. <i>Addiction</i>
Alt (2015)	Menggunakan <i>FoMOs</i> dalam studi akademik	Fokus pada dampak <i>FoMO</i> dalam konteks akademik, seperti hubungan antara <i>FoMO</i> , keterlibatan media digital, dan motivasi belajar di kalangan mahasiswa.	10 (dari <i>FoMOs</i>)	Tidak membuat skala baru, gunakan <i>FoMOs</i> untuk studi tentang akademik
Blachnio <i>et al.</i> (2018)	Kombinasi <i>FoMOs</i> + Facebook <i>Intrusion</i>	Mengkaji relasi antara <i>FoMO</i> dan faktor psikologis lain, seperti kecanduan media sosial (misalnya Facebook), narsisme, dan kepuasan hidup.	Variatif	Gunakan <i>FoMOs</i> & skala tambahan (misalnya Facebook <i>Intrusion</i>)

(Sumber: Alt, 2015; Błachnio & Przepiórka, 2018; Przybylski *et al.*, 2013; Riordan *et al.*, 2020; Sette *et al.*, 2020).

Setelah mengetahui instrumen yang digunakan untuk mengukur *FoMO*, langkah-langkah dalam proses pengukurannya pun bervariasi tergantung pada metode yang diterapkan oleh masing-masing peneliti. Tabel 2.2 berikut menjelaskan secara ringkas tahapan pengukuran *FoMO* berdasarkan pendekatan dari beberapa studi sebelumnya.

Tabel 2. 2 Langkah-Langkah Mengukur FoMO Berdasarkan Peneliti

No	Peneliti / Sumber	Langkah-Langkah Pengukuran <i>FoMO</i>
1	Przybylski <i>et al.</i> (2013)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyusun 10 item berdasarkan teori kebutuhan dasar psikologis (<i>autonomy, competence, relatedness</i>) 2. Gunakan skala Likert 1–5 3. Jumlah skor mencerminkan tingkat <i>FoMO</i> secara umum 4. Diuji validitas dan reliabilitasnya, serta digunakan sebagai variabel prediktor dalam banyak studi psikologi sosial dan teknologi
2	Sette <i>et al.</i> (2020)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyusun 52 item awal berdasarkan 4 dimensi <i>FoMO</i> di media sosial: kebutuhan diterima, popularitas, kecemasan, dan adiksi 2. Melibatkan ahli untuk meninjau dan menyaring item 3. Dilakukan uji validitas & reliabilitas 4. Hasil akhirnya 20 item terpilih 5. Skor dapat digunakan total atau per dimensi 6. Skala likert 1-4
3	Riordan <i>et al.</i> (2020)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Merancang satu pernyataan tunggal yang mewakili perasaan <i>FoMO</i> 2. Gunakan skala Likert tunggal (1-7) 3. Digunakan sebagai alat ukur ringkas, terutama untuk survei populasi besar atau sebagai pelengkap variabel lain
4	Alt (2015)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menggunakan skala <i>FoMOs</i> dari Przybylski untuk melihat hubungan <i>FoMO</i> dengan motivasi akademik dan penggunaan media digital 2. Skala asli dari <i>FoMOs</i>: 1 sampai 5 3. Diterapkan di kalangan mahasiswa 4. Digunakan dalam analisis korelasi atau regresi
5	Blachnio <i>et al.</i> (2018)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menggabungkan <i>FoMOs</i> dengan skala lain seperti Facebook Intrusion atau skala narsisme 2. Skala tergantung skala masing-masing (<i>FoMOs</i>: 1–5) 3. Mengkaji hubungan antara <i>FoMO</i> dengan faktor psikologis seperti kepuasan hidup dan adiksi 4. Digunakan dalam analisis korelasi atau struktural model

(Sumber: Alt, 2015; Blachnio & Przepiórka, 2018; Przybylski *et al.*, 2013; Riordan *et al.*, 2020; Sette *et al.*, 2020)

2.2.7 Hubungan *Fear of Missing Out* dengan Sosial Media

FoMO dalam konteks media sosial mengacu pada kecemasan akibat ketidakhadiran dalam interaksi atau konten digital secara *real-time*. Kondisi ini dapat memicu kecemasan, gangguan tidur, penurunan konsentrasi, dan ketergantungan pada media sosial sebagai sarana mencari kepuasan (Alutaybi et al., 2020). Kelelahan digital semakin meningkat seiring dengan meluasnya penggunaan media sosial. Meski demikian, hubungan antara FoMO (*Fear of Missing Out*), kelelahan akibat media sosial, dan narsisme belum sepenuhnya terungkap. Sebuah studi yang melibatkan 305 orang dewasa di Amerika Serikat menggunakan metode survei *cross-sectional* menemukan bahwa FoMO dipicu oleh kecemasan dan penggunaan media sosial yang berlebihan. FoMO juga berkontribusi pada munculnya perilaku narsistik. Hasil yang menarik dari penelitian ini adalah hanya perbandingan sosial yang menunjukkan korelasi positif dengan tingkat kelelahan media sosial (Jabeen et al., 2023).

Studi lain pada 107 mahasiswa menemukan bahwa FoMO berkorelasi dengan intensitas penggunaan media sosial, namun negatif dengan kualitas hubungan sosial. FoMO dapat meningkatkan hubungan sosial melalui interaksi di media sosial. Meskipun begitu, uji mediasi menunjukkan bahwa FoMO dapat meningkatkan hubungan sosial melalui interaksi di media sosial. Penelitian lanjutan yang melibatkan 458 mahasiswa menemukan bahwa FoMO berdampak negatif secara langsung terhadap kesejahteraan subjektif, tetapi juga memberikan efek positif secara tidak langsung melalui peningkatan hubungan sosial. Secara keseluruhan, FoMO memiliki dampak ganda, baik negatif maupun positif, tergantung pada konteks dan cara pengguna memanfaatkan media sosial. (Roberts & David, 2020).

2.3 Konsep Teknik *Grounding*

Teknik *grounding* telah dikenal sebagai metode yang menjanjikan dalam meredakan kecemasan pada remaja. Metode ini melibatkan sensasi fisik untuk membantu individu merasa lebih terhubung dengan lingkungan

mereka, sehingga dapat mengurangi gejala kecemasan (Najavits, 2007) dalam (Yonaevy & Prananingrum, 2024). *Grounding* merupakan teknik yang sederhana, cepat, tidak memerlukan peralatan khusus, dan dapat diterapkan dalam berbagai situasi. Contoh praktik *grounding* meliputi berjalan tanpa alas kaki di atas rumput, menyentuh objek di sekitar, atau berfokus pada pola pernapasan (Hackmann et al., 2011) dalam (Yonaevy & Prananingrum, 2024).

Studi-studi mengindikasikan bahwa latihan *grounding* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada remaja dengan gangguan kecemasan Schomaker et al. (2020) dalam (Yonaevy & Prananingrum, 2024). Studi lain juga mengonfirmasi bahwa pendekatan *grounding* memiliki dampak positif dalam mengurangi gejala kecemasan dan memperbaiki kondisi psikologis remaja yang terdampak trauma. (Lee et al., 2019) dalam (Yonaevy & Prananingrum, 2024). Dengan demikian, teknik *grounding* merupakan metode sederhana yang menjanjikan dan telah terbukti efektif dalam meredakan kecemasan serta meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja, sebagaimana ditunjukkan oleh berbagai penelitian.

2.3.1 Definisi Teknik *Grounding*

Sebagai metode psikologis, *grounding* membantu seseorang kembali ke momen sekarang. Teknik ini bekerja dengan cara mengaktifkan indera dan proses berpikir, sehingga sangat berguna untuk menenangkan gejala disosiasi, serangan panik, dan kecemasan (Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), 2014).

2.3.2 Klasifikasi Teknik *Grounding*

Teknik *grounding* dapat diklasifikasikan berdasarkan pendekatannya atau fokus penggunaannya dalam meredakan kecemasan, yaitu sebagai berikut:

a. *Grounding* Fisik

Melalui sensasi fisik, metode *grounding* membantu individu kembali fokus pada momen yang sedang terjadi. Beberapa contohnya adalah merasakan telapak kaki menyentuh lantai, menggenggam benda

dengan tekstur yang berbeda, mandi dengan air hangat atau dingin, serta melakukan olahraga ringan (Ifdil *et al.*, 2019).

b. *Grounding* Mental (kognitif)

Grounding mental berfokus pada penggunaan pikiran dan kata-kata untuk mengarahkan perhatian pada saat ini. Contohnya termasuk menghitung mundur dari angka seratus, mengulang afirmasi positif, atau mendeskripsikan lingkungan sekitar secara mendetail (D. Saputra *et al.*, 2023).

c. *Grounding* menggunakan indera (sensorik)

Untuk terhubung dengan lingkungan, teknik ini memanfaatkan kelima indra kita. Caranya, bisa dengan mendengarkan musik santai, mencium wangi yang menyenangkan, menikmati pemandangan alam, atau merasakan makanan dan minuman yang paling disukai (Nisha & Shah, 2024).

2.3.3 Modalitas Pelaksanaan Teknik Grounding

Berdasarkan cara pelaksanaannya, Teknik *grounding* dibagi menjadi:

A. *Grounding* Berbasis Individu

Dilakukan secara mandiri atau dibimbing satu-satu oleh konselor/terapis secara spontan maupun terstruktur, untuk menstabilkan kondisi emosional dengan membawa perhatian saat ini. Untuk lebih memahami efektivitas teknik *grounding* berbasis individu, terdapat kelebihan dan kekurangannya yang disajikan pada Tabel 2.3.

Tabel 2. 3 Kelebihan dan Kekurangan *Grounding* Berbasis Individu

No	Kelebihan	Kekurangan
1	Fleksibel dan praktis, dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja tanpa memerlukan peralatan khusus atau kehadiran orang lain.	Resiko penggunaan yang tidak konsisten, tanpa dukungan eksternal atau pengawasan, individu bisa saja tidak menerapkan teknik secara rutin dan benar.
2	Meningkatkan kemandirian emosional, membantu individu mengembangkan keterampilan regulasi diri tanpa ketergantungan pada lingkungan luar.	Kurang efektif pada emosi yang sangat intens, dalam kondisi emosi ekstrem seperti disosiasi berat atau trauma mendalam, <i>grounding</i> individu mungkin tidak cukup membantu.

No	Kelebihan	Kekurangan
3	Privasi terjaga, individu dapat melakukannya sendiri, tanpa harus mengungkapkan kondisi emosional secara terbuka kepada orang lain.	Kurang umpan balik dan koreksi, tanpa fasilitator individu tidak bisa mengevaluasi apakah teknik dilakukan dengan tepat atau perlu penyesuaian.
4	Efektif untuk situasi mendesak, sangat berguna saat mengalami kecemasan mendadak, serangan panik, atau stress di tempat umum.	Tidak cocok untuk semua tipe kepribadian, Individu yang terlalu gelisah, impulsif, atau belum memiliki kesadaran diri tinggi mungkin sulit untuk fokus saat melakukan <i>grounding</i> sendiri.

(Sumber: Corey, 2017; Harris, 2022; Hearps et al., 2021; Kennerley et al., 2016; Linehan, 1993; Najmi et al., 2009; Van der Kolk, 2014)

B. *Grounding* berbasis kelompok

Program ini adalah intervensi psikologis kelompok, di mana individu-individu yang memiliki kebutuhan serupa (seperti kecemasan atau FoMO yang tinggi) melakukan kegiatan *grounding* secara serentak. Tujuannya adalah untuk memberikan pengalaman regulasi emosi yang terpadu sekaligus memupuk rasa solidaritas dan dukungan sosial antaranggota (Dahlberg et al., 2018; Hearps et al., 2021). Agar lebih mudah dipahami, karakteristik dasar dari intervensi *grounding* kelompok dirangkum dalam Tabel 2.4.

Tabel 2. 4 Karakteristik Intervensi *Grounding* Kelompok

No	Karakteristik Intervensi <i>Grounding</i> Kelompok	Penjelasan
1	Dilakukan bersama dalam satu sesi tatap muka atau daring	Peserta berada dalam satu atau <i>platform</i> digital (misalnya <i>Zoom/Google Meet</i>), dan dipandu oleh seorang fasilitator, konselor, atau terapis untuk melakukan teknik <i>grounding</i> secara serentak.
2	Terdapat fasilitator atau pemimpin kelompok	Fasilitator berperan sebagai pemandu yang memperkenalkan teknik <i>grounding</i> , memberikan instruksi langkah demi langkah, serta memfasilitasi refleksi dan diskusi setelah praktik dilakukan.
3	Adanya interaksi dan refleksi kelompok	Setelah praktik <i>grounding</i> , anggota kelompok diberi kesempatan untuk membagikan pengalaman mereka. Ini menciptakan rasa validasi dan pemahaman bahwa mereka tidak sendiri dalam menghadapi tekanan psikologis seperti stress atau kecemasan sosial.

No	Karakteristik Intervensi <i>Grounding</i> Kelompok	Penjelasan
4	Cocok untuk remaja atau populasi dengan tingkat <i>FoMO</i> tinggi	Pendekatan kelompok seringkali efektif bagi remaja karena mereka cenderung merasa nyaman bersama teman sebaya, serta lebih terbuka untuk mencoba teknik baru jika dilakukan dalam suasana kolektif dan tidak menghakimi.

(Sumber: Dahlberg et al., 2018; Hearps et al., 2021)

Adapun contoh praktik *grounding* kelompok sebagai berikut:

- a. Sesi 1: *Ice breaking* dan pengenalan teknik 5-4-3-2-1
- b. Sesi 2: Latihan *grounding* fisik dengan benda konkret (misal: batu, karet gelang, kain tekstur).
- c. Sesi 3: Latihan *grounding* kognitif, seperti berhitung atau menyebut nama warna sambil melewati bola.
- d. Sesi 4: Refleksi kelompok dan membuat ‘kotak *grounding* pribadi’ yang bisa digunakan di luar sesi.

Sebagai pelengkap uraian mengenai pelaksanaan *grounding* berbasis kelompok, Tabel 2.5 menyajikan ringkasan kelebihan dan kekurangannya berdasarkan literatur yang relevan.

Tabel 2.5 Kelebihan dan Kekurangan *Grounding* Berbasis Kelompok

No	Kelebihan	Kekurangan
1	Efisiensi waktu dan sumber daya (satu fasilitator dapat menangani banyak peserta)	Mungkin kurang efektif bagi individu yang sangat tertutup atau mengalami gangguan emosi berat.
2	Meningkatkan dukungan sosial dan rasa kebersamaan.	Memerlukan pengelolaan dinamika kelompok agar tidak ada peserta yang merasa tidak nyaman
3	Meningkatkan motivasi peserta karena pengaruh teman sebaya	

(Sumber: Corey, 2017; Dahlberg et al., 2018; Hearps et al., 2021)

2.3.4 Teknik *Grounding* yang Berpengaruh pada Beberapa Penelitian

Beberapa pendekatan terapi dan intervensi berbasis *grounding* telah diteliti dan terbukti bermanfaat dalam mengatasi kecemasan serta gangguan psikologis lainnya. Berikut adalah beberapa pendekatan yang menggunakan teknik *grounding*:

A. *Trauma-Informed Care*

Pendekatan yang dikembangkan oleh Bessel van der Kolk ini menekankan pentingnya menciptakan rasa aman dan stabilitas bagi individu yang mengalami trauma. Teknik *grounding* digunakan untuk membantu individu merasa lebih tenang dan memiliki kendali atas tubuh mereka sendiri (Ray, 2015).

B. *Sensorimotor Psychotherapy*

Dikembangkan oleh Pat Ogden, pendekatan ini berfokus pada peran tubuh dalam memproses trauma. Teknik *grounding* diterapkan untuk membantu individu terhubung dengan sensasi fisik mereka serta melepaskan energi traumatis yang terperangkap dalam tubuh (Tillberg, 2017).

C. *Dialectical Behavior Therapy (DBT)*

Marsha Linehan mengembangkan *Dialectical Behavior Therapy (DBT)*, yang memasukkan teknik *grounding* sebagai bagian dari keterampilan *mindfulness* dan regulasi emosi. Pendekatan ini mengajarkan individu untuk menggunakan panca indera mereka guna tetap fokus pada saat ini, sehingga dapat mengurangi impulsivitas dan reaktivitas emosional (Linehan, 1993).

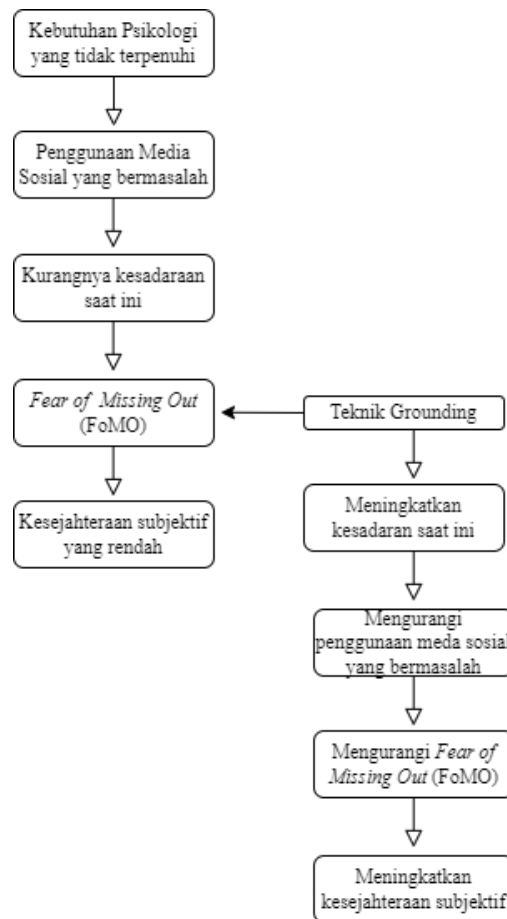
D. *Mindfulness-Based Therapies*

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) terbukti efektif dalam menurunkan gejala kecemasan, depresi, dan stres, serta meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup secara keseluruhan. Penelitian menunjukkan bahwa program *Mindfulness-Based stress Reduction (MBSR)* memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik, termasuk menurunkan tekanan darah dan memperbaiki fungsi sistem kekebalan tubuh. Saat ini, *Mindfulness Based Stress Reduction* telah diadaptasi secara luas di berbagai belahan dunia dan diterapkan dalam berbagai bidang, seperti layanan kesehatan, pendidikan, serta lingkungan kerja (Querstret *et al.*, 2020).

E. *Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)*

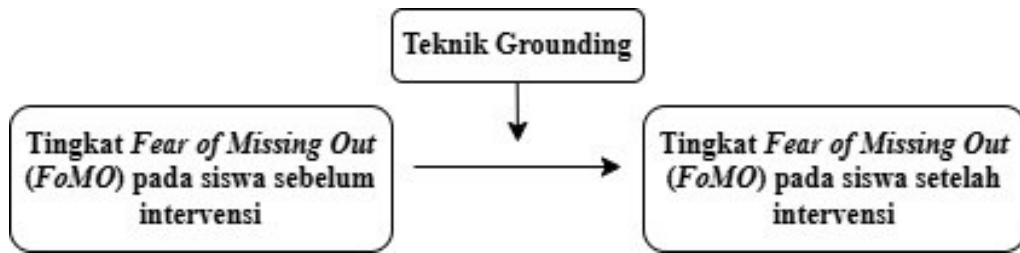
Ruth Lanius, seorang peneliti yang berfokus pada neurobiologi trauma dan pengobatan *PTSD*, sering mengintegrasikan teknik *grounding* dalam studinya. Teknik ini membantu individu mengatur emosi mereka serta mengurangi gejala disosiasi yang sering terjadi akibat trauma (West & Vesey-McGrew, 2011).

2.4 Kerangka Teori



Bagan 2. 2 Kerangka Teori

2.5 Kerangka Konsep



Keterangan:

—————▶ : Pengaruh

□ : Variabel dan intervensi yang diteliti

Bagan 2. 3 Kerangka Konsep

2.6 Hipotesis Penelitian

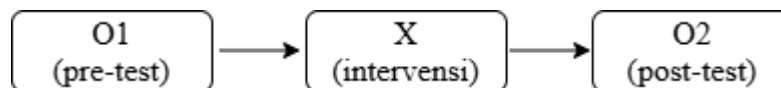
Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penelitian dan tinjauan teoritis di atas, maka hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

1. Hipotesis Nol (H_0): Tidak ada pengaruh yang signifikan antara penerapan teknik grounding terhadap tingkat *Fear of Missing Out* (*FoMO*) pada remaja di SMA Negeri 2 Ende.
2. Hipotesis Alternatif (H_1): Terdapat pengaruh yang signifikan antara penerapan teknik *grounding* terhadap penurunan tingkat *Fear of Missing Out* (*FoMO*) pada remaja di SMA Negeri 2 Ende.

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimen dengan rancangan *one group pretest posttest design*. Desain ini melibatkan satu kelompok subjek yang diberi *pretest* sebelum intervensi dan *posttest* setelah intervensi tanpa adanya kelompok kontrol. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Teknik *grounding* terhadap penurunan tingkat *FoMO* pada remaja.



Bagan 3. 1 Desain Penelitian

(Sumber: Sugiyono, 2017)

Keterangan:

1. O₁ (*Pretest*): Pengukuran awal tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* menggunakan kuesioner *FoMO* sebelum diberikan intervensi teknik *grounding*.
2. X (*Intervensi*): Pemberian teknik *grounding* 5-4-3-2-1 sebanyak 2 kali/minggu selama 2 minggu.
3. O₂ (*Posttest*): Pengukuran ulang tingkat *FoMO* setelah intervensi *grounding*.

3.2 Populasi, Sampel, Besar Sampel, dan Teknik Sampling

3.2.1 Populasi

Populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014) dalam (Suriani *et al.*, 2023). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Ende yang telah mengisi kuesioner *Fear of Missing Out (FoMO)* pada tahap survei awal, yaitu sebanyak 120 siswa. Populasi ini dipilih karena telah

melalui proses penjarangan awal dan memberikan data awal terkait tingkat *FoMO* yang menjadi fokus penelitian.

3.2.2 Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Ende yang dipilih secara acak untuk mengikuti intervensi teknik *grounding*. Sampel terdiri dari siswa dengan berbagai tingkat *Fear of Missing Out* (*FoMO*), mulai dari kategori rendah, sedang, dan tinggi, sehingga hasil penelitian mencerminkan variasi tingkat *FoMO* yang ada.

3.2.3 Besar Sampel

Penentuan besar sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Lemeshow, didapatkan:

$$n_1 = n_2 = 2 \left(\frac{(Z_\alpha + Z_\beta) \cdot s}{x_1 - x_2} \right)^2 \quad (1)$$

Keterangan:

$n_1 = n_2$: Jumlah sampel minimal per kelompok

Z_α : Nilai Z untuk tingkat kepercayaan (biasanya 1,96 untuk tingkat kepercayaan 95%)

Z_β : Nilai Z untuk *power* atau kekuatan uji (biasanya 1,28 untuk tingkat kepercayaan 90%)

S : Simpangan baku gabungan (standar deviasi)

$X_1 - X_2$: Perbedaan rerata antara dua kelompok

$$\begin{aligned} n_1 = n_2 &= 2 \left(\frac{(1,96+1,28) \cdot 0,412}{0,496-0,242} \right)^2 = 2 \left(\frac{(3,24) \cdot 0,412}{0,254} \right)^2 \\ &= 2 \left(\frac{1,33488}{0,254} \right)^2 = 2 (5,255)^2 \\ &= 2 (5,3)^2 = 2 (28) = 56 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan jumlah sampel sebesar 56 responden.

3.2.4 Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* sistematis. Peneliti terlebih dahulu memperoleh daftar hadir seluruh kelas XI di SMA Negeri 2 Ende, kemudian memilih 4 kelas secara acak sebagai

representasi dari populasi kelas XI. Dari masing-masing kelas yang terpilih, peneliti menggunakan daftar hadir siswa sebagai kerangka sampling. Untuk memperoleh sampel secara objektif dan merata, peneliti memilih siswa dengan nomor urut ganjil, dan disesuaikan agar jumlah akhir mencapai 56 siswa sesuai kebutuhan besar sampel.

3.3 Variabel Penelitian

Pada penelitian ini telah ditetapkan dua variabel, yaitu satu variabel bebas (*independent*) dan satu variabel terikat (*dependent*). Berdasarkan landasan teori yang diuraikan sebelumnya, variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. *Independent Variable* (variabel bebas) = teknik *grounding* (X)
- b. *Dependent Variable* (variabel terikat) = *fear of missing out* (Y)

3.4 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional dalam penelitian ini adalah cara mengukur dan mendefinisikan variabel-variabel yang diteliti agar dapat dianalisis secara kuantitatif.

Tabel 3. 1 Definisi Operasional Penelitian

No	Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat ukur	Skala	Kategori Skor
1	Variabel Independen (teknik <i>grounding</i> 5-4-3-2-1)	Teknik <i>grounding</i> 5-4-3-2-1 adalah metode regulasi diri yang dilakukan secara sadar oleh individu untuk mengakhiri perhatian dari kecemasan atau pikiran negatif ke situasi nyata saat ini, melalui lima	Pelaksanaan 5 langkah <i>grounding</i> (lihat, sentuh, dengar, bau, rasa) secara berurutan dan sadar.	Lembar observasi kehadiran dan pelaksanaan teknik <i>grounding</i> sesuai Standar Operasional Prosedur (SOP)	Nominal (dilakukan/tidak) tiap langkah <i>grounding</i>	Dilaksanakan sempurna/tidak sempurna intervensi: Skor 5: melaksanakan teknik <i>grounding</i> secara lengkap dan konsisten sesuai jadwal (100%). Skor 4: Melaksanakan teknik <i>grounding</i> secara rutin, tetapi pernah 1

No	Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat ukur	Skala	Kategori Skor
		langkah sensorik secara bertahap: menyebutkan 5 hal yang dilihat, 4 hal yang disentuh, 3 hal yang didengar, 2 yang dibau, dan 1 yang dirasakan.				kali tidak hadir ($\geq 75\%$). Skor 3: Melaksanakan teknik <i>grounding</i> kadang-kadang, hadir 2-3 kali dari 2 minggu (50-74%). Skor 2: Menggunakan teknik <i>grounding</i> 1 kali atau hanya sebagian sesi (25-49%). Skor 1: Tidak melaksanakan teknik <i>grounding</i> atau hanya hadir 1 sesi atau kurang ($\geq 25\%$).
2	Variabel Dependen (<i>Fear of Missing Out</i> (<i>FoMO</i>))	<i>Fear of Missing Out</i> (<i>FoMO</i>) adalah perasaan cemas atau takut tertinggal informasi, pengalaman yang terjadi di media sosial, ditandai dengan dorongan untuk terus memantau aktivitas	Perasaan takut tertinggal, kebutuhan untuk selalu <i>online</i> , keinginan untuk ikut serta dalam aktivitas teman, dan perasaan tidak nyaman. Saat tidak terhubung.	Kuesioner <i>FoMO</i> (15 item (skala Likert 1-5, berdasarkan Fatmawati et al, 2021).	Ordinal 1 = sangat tidak sesuai 5 = sangat sesuai	Pembagian kategori skor berdasarkan Fatmawati et al 2021, Skor 56-75: <i>FoMO</i> tinggi. Skor 36-55: <i>FoMO</i> sedang. Skor 15-35: <i>FoMO</i> rendah.

No	Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat ukur	Skala	Kategori Skor
		orang lain secara <i>online</i> .				

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *FoMO* yang diadaptasi dari penelitian Fatmawati et al. (2021), terdiri dari 15 item pernyataan dengan skala Likert 1-5. Skor akhir menunjukkan kategori *FoMO* rendah, sedang, atau tinggi sesuai pedoman interpretasi skor yang telah ditentukan. Sebelum digunakan, kuesioner telah dilakuakn uji validitas dan reliabilitas dalam penelitian ini.

3.5.1 Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana item pernyataan dalam kuesioner mampu mengukur konsep *FoMO* secara tepat. Uji validitas dilakuakn terhadap 30 responden pada sekolah yang berbeda dengan lokasi penelitian utama. Hasil analisis menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25. Kriteria Validitas, Item dalam kuesioner dianggap valid jika nilai koefisien korelasi (*r-count*) lebih besar dari nilai *r-table* pada tingkat signifikansi 0,05 (5%). Prosedur Uji Validitas:

1. Kuesioner diuji coba pada 30 responden yang memiliki karakteristik serupa dengan populasi penelitian dalam hal ini peneliti mengambil

populasi dan sampel di SMA Katolik Frateran Ndao Kabupaten Ende dan dilakukan uji coba pada bulan Juni 2025.

2. Hasil uji coba dianalisis untuk menentukan hubungan antara setiap item pertanyaan dengan total skor kuesioner.
3. Pertanyaan yang tidak memenuhi kriteria validitas (nilai $r\text{-count} < r\text{-table}$) akan direvisi atau dihapus.

Hasil dari uji validitas kuesioner dapat dilihat pada Lampiran 11.

3.5.2 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk menilai konsistensi hasil pengukuran kuesioner, sehingga kuesioner dapat menghasilkan hasil yang sama jika digunakan pada situasi yang serupa. Reliabilitas diuji menggunakan metode *Cronbach's Alpha* dengan bantuan SPSS versi 25. Kriteria Reliabilitas, Instrumen dianggap reliabel jika nilai *Cronbach's Alpha* $\geq 0,70$. Prosedur Uji Reliabilitas:

1. Kuesioner diuji coba pada sampel yang sama dengan uji validitas.
2. Hasil uji coba dianalisis untuk menghitung nilai *Cronbach's Alpha*.
3. Jika nilai *Cronbach's Alpha* kurang dari 0,70, kuesioner akan dievaluasi dengan merevisi atau mengganti item yang kurang konsisten.

Hasil uji Reliabilitas kuesioner dapat dilihat pada Tabel 3.3 dibawah ini

Tabel 3. 2 Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian

Hasil Uji Croanbach Alpha	Standar Croanbach Alpha	Keterangan
0,757	0,7	Reliabel

(Sumber : Data Primer, 2025)

Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas:

1. Item-item dalam kuesioner yang valid dan reliabel digunakan sebagai instrumen final dalam pengumpulan data.
2. Kuesioner yang telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas dianggap siap untuk mengukur pengetahuan siswa secara akurat dan konsisten dalam penelitian ini.

Uji validitas dan reliabilitas ini penting untuk memastikan bahwa data yang diperoleh dari kuesioner dapat dipercaya dan mendukung tercapainya tujuan penelitian.

3.6 Proses Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Berikut merupakan tahapan pelaksanaan penelitian secara rinci:

1. Tahapan Persiapan

Pada tahap ini, peneliti terlebih dahulu mengurus perijinan kepada pihak-pihak terkait, yaitu meminta surat pengantar penelitian dari institusi Poltekkes Kemenkes Kupang dan menyerahkan ke Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu serta pihak sekolah tempat penelitian dilakukan, yaitu SMA Negeri 2 Ende. Setelah mendapatkan ijin, peneliti melakukan pendekatan kepada pihak sekolah dan memberikan penjelasan mengenai maksud dan tujuan penelitian.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap ini dimulai dengan pelaksanaan pre-test pada tanggal 13 Juni 2025, di mana responden diminta untuk mengisi kuisisioner *FoMO* guna mengetahui tingkat *FoMO* sebelum diberikan intervensi. Setelah pre-test, peneliti melaksanakan intervensi berupa teknik *grounding* 5-4-3-2-1 sebanyak lima sesi pertemuan, dengan frekuensi satu sesi tiap hari pada masing-masing kelompok.. Setiap sesi dilaksanakan secara tatap muka dan berlangsung selama 30-45 menit, bertempat di ruang kelas yang telah disediakan oleh pihak sekolah. Peneliti berperan sebagai fasilitator dalam setiap sesi intervensi latihan *grounding* dengan mengikuti langkah-langkah:

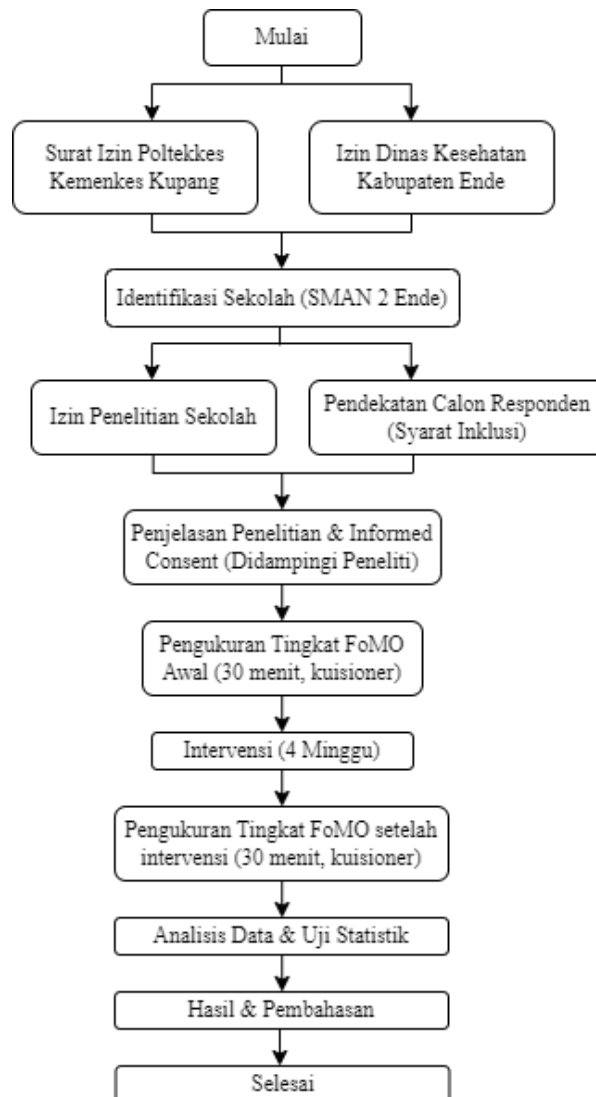
- a. Menyebutkan 5 hal yang dapat dilihat,
- b. Menyebutkan 4 hal yang dapat disentuh,
- c. Menyebutkan 3 hal yang dapat didengar
- d. Menyebutkan 2 hal yang dapat dicium,
- e. Menyebutkan 1 hal yang dapat dirasakan secara emosional.

Selama pelaksanaan intervensi, peneliti juga mencatat kehadiran dan melakukan observasi terhadap keterlibatan responden dalam setiap sesi pada masing-masing kelompok.

3. Tahap Evaluasi

Setelah seluruh sesi intervensi selesai, peneliti melaksanakan post-test pada tanggal 22 Juni 2025 menggunakan kuisioner yang sama dengan saat pre-test. Hal ini bertujuan untuk mengukur perubahan tingkat *FoMO* setelah responden diberikan intervensi teknik *grounding*. Data yang diperoleh dari hasil pre-test dan post-test kemudian dianalisis menggunakan uji statistik untuk mengetahui efektivitas teknik *grounding* dalam menurunkan tingkat *FoMO* pada remaja.

3.7 Langkah-Langkah Pelaksanaan Penelitian



Bagan 3. 2 Langkah-Langkah Pelaksanaan Penelitian

3.8 Lokasi & Waktu Studi Kasus

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 13 Juni sampai dengan 22 Juni 2025 dengan lokasi penelitian di sekolah SMA Negeri 2 Ende.

3.9 Analisis dan Penyajian Data

3.9.1 Analisis

Analisis data adalah proses mengolah, menafsirkan dan menyajikan data untuk menemukan pola, hubungan atau informasi yang dapat digunakan dalam pengambilan keputusan. Dalam penelitian, analisis data digunakan untuk menguji hipotesis dan menjawab pertanyaan penelitian. Analisis data adalah proses mengorganisasikan, mengurutkan, mengelompokkan, memberi kode dan mengkategorikan data sehingga dapat ditemukan pola dan hubungan yang bermakna (Sugiyono, 2017). Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dianalisis menggunakan metode statistik. Hasil akan disajikan dalam bentuk tabel, grafik, dan interpretasi deskriptif untuk menggambarkan temuan penelitian.

1. Analisis Univariat

Analisis univariat dalam penelitian ini digunakan untuk mendeskripsikan data karakteristik responden serta distribusi tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* sebelum dan sesudah diberikan intervensi teknik grounding. Karakteristik responden yang dianalisis meliputi, usia, jenis kelamin, dan kebiasaan serta durasi penggunaan media sosial. Selain itu tingkat *FoMO* dikategorikan kedalam tiga tingkat: rendah, sedang, dan tinggi, yang dianalisis secara frekuensi dan persentasi. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel distribusi yang menggambarkan proporsi masing-masing kategori.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui adanya perbedaan tingkat *FoMO* sebelum dan sesudah intervensi Teknik *grounding*. Sebelum dilakukan uji bivariat, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas terhadap data *pretest* dan *posttest*. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis bivariat

dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank test, yaitu uji non parametrik yang digunakan untuk data berpasangan pada kelompok yang sama dengan distribusi tidak normal. Uji ini untuk mengidentifikasi adanya perbedaan signifikan antara skor *FoMO* sebelum dan sesudah intervensi. Pengolahan dan analisis data dilakukan dengan program spss versi 2.0, dengan tingkat signifikan adalah 0,05. Jika $p \leq 0,05$, maka hipotesis nol ditolak, yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara skor *FoMO* sebelum dan setelah teknik *grounding*. Jika nilai $p \geq 0,05$, maka hipotesis nol diterima, yang berarti tidak ada perubahan yang signifikan.

3.9.2 Penyajian Data

Penyajian data dalam penelitian ini dilakukan secara sistematis untuk menggambarkan hasil pengukuran tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* pada remaja sebelum dan sesudah intervensi teknik *grounding*. Data yang diperoleh dari kuesioner *FoMO* disusun dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase, serta ditampilkan pula dalam bentuk diagram guna mempermudah pemahaman visual. Penyajian mencakup data karakteristik responden, hasil *pretest* dan *posttest*, serta perubahan skor *FoMO* yang dianalisis berdasarkan kategori rendah, sedang, dan tinggi sesuai pedoman skoring kuesioner *FoMO* versi (Fatmawati et al., 2021). Penyajian ini bertujuan untuk mendukung kejelasan interpretasi data dan mempermudah proses analisis lebih lanjut mengenai efektivitas teknik *grounding* dalam menurunkan tingkat *FoMO* pada remaja di SMA Negeri 2 Ende.

3.10 Etika Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika yang berlaku dalam penelitian keperawatan. Beberapa aspek etis yang menjadi dasar dalam pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. **Persetujuan Penelitian (*Approval of Research*)**

Peneliti telah memperoleh izin resmi dari institusi terkait sebelum melaksanakan penelitian, yaitu dari Poltekkes Kemenkes Kupang dan pihak SMA Negeri 2 Ende. Surat izin penelitian dikeluarkan oleh institusi sebagai bentuk persetujuan terhadap pelaksanaan kegiatan penelitian di lapangan.

2. ***Informed Consent* (Persetujuan Setelah Penjelasan)**

Sebelum intervensi dan pengumpulan data dilakukan, peneliti memberikan penjelasan lengkap kepada responden mengenai tujuan, manfaat, prosedur penelitian, serta hak dan kewajiban mereka sebagai partisipan. Setiap responden yang bersedia ikut serta diminta menandatangani formulir *informed consent* sebagai tanda persetujuan untuk berpartisipasi secara sukarela.

3. **Kerahasiaan Data (*Confidentiality*)**

Peneliti menjamin bahwa seluruh informasi pribadi dan hasil yang diperoleh dari responden akan dijaga kerahasiaannya. Identitas responden tidak dicantumkan dalam laporan hasil penelitian, dan data hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah. Seluruh data disimpan secara aman dan tidak dibagikan kepada pihak lain tanpa persetujuan.

4. **Hak Responden (*Rights of Respondents*)**

Responden memiliki hak penuh untuk menolak atau menghentikan partisipasi dalam penelitian kapan saja tanpa dikenakan sanksi atau dampak negatif apa pun. Mereka juga berhak mendapatkan informasi secara terbuka tentang penelitian dan dilibatkan dalam kegiatan secara sukarela tanpa tekanan.

Dengan penerapan prinsip-prinsip tersebut, penelitian ini dijalankan secara etis, menghargai martabat serta hak-hak individu responden, dan sesuai dengan standar etika penelitian dalam bidang kesehatan.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di **SMA Negeri 2 Ende**, yang beralamat di Jalan Woloare B, Kelurahan Roworena Barat, Kecamatan Ende Utara, Kabupaten Ende, Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT), dengan kode pos 86319. Sekolah ini berstatus negeri dan berada di bawah pengelolaan Dinas Pendidikan Provinsi NTT.

SMA Negeri 2 Ende berdiri pada 5 September 1991 melalui alih fungsi dari SPG Negeri Ende, sesuai SK Mendikbud Nomor 0519/0/1991. Terletak di atas lahan seluas 26.983 m², sekolah ini telah meraih akreditasi **A (sangat baik)** berdasarkan SK Nomor 23/SK/BAP-S/M NTT/XI/2017 tanggal 27 November 2017. Visi sekolah ini adalah **“Terwujudnya insan berkarakter, berprestasi, dan berwawasan lingkungan di era baru”**, yang dijalankan melalui misi pengembangan karakter, prestasi akademik, kepedulian lingkungan, dan penguatan profil pelajar Pancasila. Fasilitas yang tersedia meliputi 28 ruang kelas permanen, laboratorium fisika, kimia, bahasa, dan komputer; perpustakaan; UKS; ruang guru; tata usaha; ruang BK/BP; serta fasilitas pendukung seperti koperasi, kantin, tempat ibadah, pos satpam, dan toilet memadai. Tenaga pendidik berjumlah 69 orang (3 S2, 65 S1, dan 1 D3), ditambah 17 tenaga kependidikan berpendidikan minimal SLTA. Kepala sekolah, **Yohanes Albinus Minggu, S.Pd** (lulusan S1 Pendidikan Fisika), memimpin sejak 2022 dan dikenal aktif dalam peningkatan mutu akademik dan karakter siswa

Sekolah ini dipilih karena memiliki karakteristik sosial-digital yang mendukung pengujian teknik *grounding* dalam mereduksi *FoMO (Fear of Missing Out)* pada remaja. Beberapa faktor pendukung antara lain:

1. Literasi digital yang sedang berkembang

Kabupaten Ende menjadi salah satu lokasi kampanye literasi digital nasional **#MakinCakapDigital** oleh Kemenkominfo dan GNLD Siberkreasi pada Mei 2023. Kampanye ini mendorong perilaku sehat dalam penggunaan media sosial di kalangan pelajar. Penggunaan smartphone di lingkungan sekolah tergolong

cukup bebas. Kondisi ini dimanfaatkan oleh siswa tidak hanya untuk berkomunikasi, tetapi juga untuk mendukung proses belajar, seperti dalam mencari informasi, mengakses platform pembelajaran, serta menyelesaikan tugas-tugas sekolah.

2. Kesenjangan akses internet

Sebagian siswa berasal dari wilayah pinggiran seperti Romarea yang kerap mengalami gangguan sinyal, sehingga harus mencari titik tertentu untuk mengakses internet. Kondisi ini berpotensi memicu tekanan sosial dan *FoMO*.

3. Jaringan internet yang tidak stabil

Laporan Juni 2025 menunjukkan sejumlah desa di NTT masih mengalami koneksi internet lambat, membuat siswa harus begadang demi menyelesaikan tugas daring. Hal ini memperbesar rasa cemas dan takut tertinggal.

Selain itu, pemerintah daerah dan pusat aktif menggalakkan **kampanye kesadaran digital** untuk mendorong penggunaan media yang sehat. Lingkungan seperti ini menciptakan peluang ideal bagi penerapan intervensi teknik *grounding* sebagai strategi pengelolaan *FoMO* di kalangan pelajar.

4.2 Hasil Penelitian

4.2.1 Karakteristik Responden

Tabel 4. 1 Karakteristik Remaja dengan *Fear Of Missing Out (FoMO)* di SMA Negeri 2 Ende (n= 56), Juni 2025

Karakersitik	Kategori	n	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	3	5,36
	Perempuan	53	94,64
Usia	15 tahun	11	19,6
	16 tahun	28	50,0
	17 tahun	17	30,4
Durasi Penggunaan Media Sosial (per hari)	≤ 3 jam	12	21,4
	3-5 jam	31	55,4
	≥ 5 jam	13	23,2
Total Responden		56	100,0

(Sumber: Data Primer, 2025)

Penelitian ini melibatkan sebanyak 56 orang siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Ende sebagai responden. Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 53 orang (94,64%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 3 orang (5,36%).

Dilihat dari kategori usia, sebanyak 28 responden (50,0%) berusia 16 tahun, 17 responden (30,4%) berusia 17 tahun, dan 11 responden (19,6%) berusia 15 tahun.

Berdasarkan durasi penggunaan media sosial per hari, sebanyak 31 responden (55,4%) menggunakan media sosial selama 3–5 jam per hari, 13 responden (23,2%) menggunakan media sosial lebih dari 5 jam per hari, dan 12 responden (21,4%) menggunakan media sosial selama kurang dari atau sama dengan 3 jam per hari.

4.2.2 Tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* Sebelum Intervensi Teknik *Grounding* pada Remaja di SMA Negeri 2 Ende

Tabel 4. 2. Tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* Sebelum Intervensi Teknik *Grounding* pada Remaja di SMA Negeri 2 Ende (n=56)

Kategori Tingkat <i>FoMO</i>	n	%
Rendah	8	14,29
Sedang	22	39,28
Tinggi	26	46,43
Total	56	100,0

(Sumber: Data Primer, 2025).

Berdasarkan hasil pada Tabel 4.2, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori *FoMO* tinggi, yaitu sebanyak 26 siswa (46,43%). Sebanyak 22 siswa (39,28%) berada dalam kategori sedang, dan 8 siswa (14,29%) tergolong dalam kategori rendah.

4.2.3 Tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* Sesudah Intervensi Teknik *Grounding* pada Remaja di SMA Negeri 2 Ende

Tabel 4. 3. Tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* Sesudah Intervensi Teknik *Grounding* pada Remaja di SMA Negeri 2 Ende (n= 56), Juni 2025

Kategori Tingkat <i>FoMO</i>	n	%
Rendah	22	39,29
Sedang	28	50,0
Tinggi	6	10,71
Total	56	100,0

(Sumber: Data Primer, 2025)

Hasil pengukuran *posttest* dilakukan untuk menilai tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* setelah pemberian intervensi teknik *grounding* 5-4-3-2-1 pada 56 siswa kelas XI. Pengukuran menggunakan kuesioner *FoMO* 15 item, dengan hasil skoring diklasifikasikan ke dalam tiga kategori: rendah, sedang, dan tinggi.

Berdasarkan Tabel 4.3, terlihat penurunan jumlah responden yang berada pada kategori *FoMO* tinggi, yaitu hanya 6 siswa (10,71%) dibandingkan saat

pretest. Sebaliknya, jumlah responden dengan *FoMO* rendah meningkat menjadi 22 siswa (39,29%). Hasil ini menunjukkan adanya pergeseran positif setelah intervensi, di mana lebih banyak siswa menunjukkan tingkat *FoMO* yang dapat dikendalikan. Data hasil skoring *pretest FoMO* berdasarkan pengisian kuesioner dapat dilihat pada lampiran 13.

4.2.4 Pengaruh Teknik *Grounding* dalam Mengurangi *Fear of Missing Out (FoMO)* pada Remaja di SMA Negeri 2 Ende

Tabel 4. 4. Pengaruh Teknik *Grounding* dalam Mengurangi *Fear of Missing Out (FoMO)* pada Remaja di SMA Negeri 2 Ende (n-56).

N		Range	Median	Min	Max	Mean	Δ Mean	Std. Deviasi	p-value
<i>Pretest</i>	56	47	45,00	15	62	45.43	4,39	13.054	0,001
<i>Posttest</i>	56	43	45,00	15	58	41.04		11.152	

(Sumber: Hasil Olah Data, 2025)

Berdasarkan Tabel 4.4, diketahui bahwa skor rata-rata (mean) *FoMO* sebelum diberikan intervensi adalah sebesar 45,43 dengan rentang skor antara 15 hingga 62 dan standar deviasi sebesar 13,054. Setelah diberikan intervensi berupa teknik *grounding* 5-4-3-2-1 selama 10 hari dari tanggal 13 sampai 22 juni 2025 skor rata-rata menurun menjadi 41,04 dengan rentang skor antara 15 hingga 58 dan standar deviasi sebesar 11,152. Selisih rata-rata skor *FoMO* antara sebelum dan setelah intervensi adalah sebesar 4,39 poin.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang menandakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor sebelum dan sesudah intervensi, mengindikasikan bahwa teknik *grounding* memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* pada remaja yang menjadi responden dalam penelitian ini.

4.3 Pembahasan

4.3.1 Karakteristik remaja dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada remaja di SMA Negeri 2 Ende.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden merupakan remaja perempuan berusia 15–17 tahun, yang berada pada fase perkembangan *middle adolescence* yang sangat rentan terhadap tekanan sosial dan kebutuhan validasi dari teman sebaya. Temuan ini diperkuat oleh

penelitian Valdopeña et al., (2025), yang menjelaskan bagaimana *FoMO* timbul dari tekanan untuk selalu terhubung daring demi tidak tertinggal dalam interaksi sosial digital, terutama dengan dominasi *platform* seperti TikTok dan Instagram yang menekankan dinamika *real-time*. Remaja pada usia tersebut berada pada masa pencarian jati diri, sangat terpengaruh oleh lingkungan sosial, dan cenderung ingin selalu terhubung dengan aktivitas teman sebayanya. *FoMO* cenderung dialami oleh individu muda yang memiliki keterikatan kuat dengan media sosial (Przybylski et al., 2013). Remaja pengguna aktif media sosial lebih rentan mengalami tekanan psikologis akibat kebutuhan untuk mengikuti dinamika sosial secara *real time* (Citko & Owsieniuk, 2020).

Observasi peneliti selama pengisian kuesioner juga menguatkan hal ini, di mana beberapa responden menunjukkan ketergantungan emosional pada gawai dan sering membahas tren media sosial terkini, mengindikasikan bahwa karakteristik usia dan perilaku bermedia sosial secara nyata berkontribusi pada tingkat *FoMO* mereka. Selain itu, durasi penggunaan media sosial yang melebihi tiga jam per hari pada 78,6% responden menunjukkan keterikatan mereka dengan perangkat digital. Studi Fitri et al., (2024) menegaskan bahwa penggunaan media sosial berlebihan meningkatkan tekanan psikologis seperti kecemasan sosial dan *FoMO*, yang diperburuk oleh kurangnya pengelolaan emosi digital dan kesadaran diri.

4.3.2 *Fear of Missing Out (FoMO)* sebelum intervensi teknik *grounding* pada remaja di SMA Negeri 2 Ende.

Hasil penelitian ini menemukan bahwa mayoritas siswa menunjukkan tingkat *FoMO* yang tinggi, sementara sebagian besar lainnya berada di kategori sedang, dan hanya sedikit yang memiliki *FoMO* rendah. Fenomena ini mengindikasikan tekanan sosial digital yang signifikan pada remaja. *FoMO* sebagai manifestasi kebutuhan dasar manusia akan keterhubungan sosial dan validasi diri dapat menurunkan kesejahteraan psikologis jika tidak ditangani dengan tepat (Se'u & Rahayu, 2022). Hal ini diperkuat oleh penelitian Szawłoga et al., (2024)) yang menunjukkan bahwa *FoMO*

berasosiasi kuat dengan gangguan emosi dan meningkatnya kerentanan terhadap depresi pada remaja. Secara teoritis, *FoMO* adalah bentuk kecemasan sosial yang didorong oleh kebutuhan untuk selalu terhubung, seringkali memicu stres, depresi ringan, dan penurunan performa akademik (Elsayed, 2025). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan korelasi antara penggunaan media sosial tinggi dengan *FoMO* dan menurunnya *mindfulness*, serta menemukan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* mampu memperkuat kontrol diri dan menurunkan tekanan sosial (Chakrabarti, 2024).

FoMO bukan hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga mengganggu kualitas tidur remaja. Berdasarkan pengamatan peneliti selama proses pengisian kuesioner, beberapa siswa mengaku sulit tidur akibat keinginan untuk terus memantau aktivitas media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa *FoMO* berkontribusi terhadap disfungsi regulasi waktu dan emosi remaja. Studi Zhang et al (2023) menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* secara berlebihan dan *FoMO* secara signifikan memprediksi gangguan tidur di kalangan remaja Tiongkok. Hasil ini didukung oleh Adams et al (2020), yang menjelaskan bahwa tekanan sosial digital menyebabkan ketegangan sebelum tidur, berdampak pada gangguan tidur kronis, dan meningkatkan risiko gangguan mood. Gangguan tidur pada remaja memiliki implikasi serius, seperti kelelahan, penurunan konsentrasi akademik, dan peningkatan stres.

Kaitan antara *FoMO* dengan gangguan tidur semakin diperkuat oleh temuan Xie & Li, 2025 yang mengungkap bahwa ketergantungan pada ponsel secara signifikan menurunkan kualitas tidur pada remaja. Mereka menemukan bahwa *mindfulness* mampu memediasi hubungan antara *FoMO* dan kualitas tidur. Hal ini penting mengingat banyak siswa dalam penelitian ini mengeluhkan kesulitan tidur akibat aktivitas media sosial di malam hari. Studi Shoval et al., 2021 turut menyatakan bahwa perilaku bermedia sosial menjelang tidur memperburuk kualitas istirahat malam, apalagi pada remaja dengan trait anxiety dan *FoMO* tinggi. Berdasarkan

pengamatan peneliti, siswa yang memiliki skor *FoMO* tinggi cenderung menggunakan media sosial sebelum tidur, yang mengganggu proses tidur nyenyak dan berdampak pada konsentrasi saat belajar di pagi hari. Rahardjo & Soetjningsih, (2022) juga menyebutkan bahwa *FoMO* berkorelasi dengan penurunan konsentrasi dan gangguan tidur pada remaja, menunjukkan kontribusi *FoMO* terhadap disfungsi regulasi waktu dan emosi.

Meskipun *FoMO* memiliki dampak negatif yang luas, berbagai kajian menyoroti potensi intervensi untuk mengurangi dampaknya. Davis & Goldfield (2025), melaporkan penurunan gejala depresi, kecemasan, dan *FoMO* yang signifikan pada remaja dengan tekanan emosional tinggi melalui uji coba pembatasan penggunaan media sosial. Intervensi lain yang relevan adalah strategi *mindfulness* dan penguatan keterampilan tidur sehat (Yu et al., 2024). Studi tersebut menegaskan pentingnya pendekatan komprehensif berbasis perilaku kognitif untuk menurunkan *FoMO* sekaligus memperbaiki kualitas tidur dan stabilitas emosi remaja.

Namun demikian, tidak semua intervensi berdampak langsung pada pengurangan *FoMO*. Dalam studi Marin et al., 2024, ditemukan bahwa meskipun intervensi kebiasaan tidur dapat meningkatkan kualitas istirahat malam, namun tidak selalu menurunkan *FoMO* jika faktor sosial digital tidak disentuh secara langsung. Ini menandakan bahwa *FoMO* bukan hanya persoalan individual, tetapi juga kolektif dan sistemik, karena berasal dari tekanan budaya media sosial yang menuntut keterhubungan konstan. Oleh karena itu, peneliti berpendapat bahwa pendekatan terbaik adalah kombinasi antara penguatan regulasi diri (*self-regulation*), teknik *grounding*, serta pendidikan digital yang melibatkan peran aktif guru dan orang tua.

Berdasarkan temuan dan tinjauan literatur, peneliti menyimpulkan bahwa tingginya tingkat *FoMO* pada siswa SMA perlu ditangani dengan pendekatan psikologis yang tidak rumit namun konsisten. Teknik *grounding*, yang fokus pada pelatihan kesadaran saat ini dan pengelolaan emosi, dapat menjadi intervensi awal yang mudah diterapkan di sekolah.

Peneliti menyarankan agar sekolah menyusun modul intervensi mingguan berbasis teknik relaksasi, journaling, dan diskusi kelompok yang memungkinkan siswa mengekspresikan tekanan sosial yang mereka hadapi. Jika didukung oleh kebijakan sekolah dan pengawasan orang tua, teknik sederhana ini berpotensi menurunkan gejala *FoMO* dan meningkatkan kualitas hidup remaja. Integrasi intervensi dalam kurikulum Bimbingan Konseling menjadi langkah strategis untuk membentuk ketahanan psikologis siswa di era digital.

Weaver & Swank (2024) dalam penelitiannya menunjukkan penurunan signifikan *FoMO* dan peningkatan kepuasan hidup pada remaja yang menjalani pelatihan *mindfulness-based intervention* (MBI). Ini sejalan dengan ide bahwa remaja yang memiliki kesadaran penuh lebih mampu mengelola dorongan untuk terus terhubung secara digital. Pendekatan berbasis tidur sehat (*sleep hygiene*), disertai edukasi penggunaan media sosial, juga terbukti efektif mengurangi efek buruk *FoMO* dan meningkatkan regulasi waktu tidur (Pillion, 2023; Zhang et al., 2023).

Meskipun berbagai intervensi telah terbukti efektif dalam mengurangi *FoMO* dan meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja, tidak semua strategi menunjukkan hasil seragam. Marin et al. (2024), menemukan bahwa meskipun intervensi terhadap kebiasaan tidur dan adiksi internet efektif menurunkan tekanan psikologis, tetapi tidak semua partisipan mengalami penurunan skor *FoMO* secara signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa *FoMO* memiliki dimensi sosial yang kompleks, yang tidak hanya disebabkan oleh faktor individu, tetapi juga oleh dinamika budaya digital. Peneliti menyimpulkan bahwa strategi yang efektif adalah strategi yang bersifat multimodal, menggabungkan edukasi digital, pelatihan *mindfulness*, teknik *grounding*, dan konseling sosial. Kombinasi ini mampu menjawab tantangan *FoMO* dari berbagai aspek, baik perilaku, emosional, maupun kognitif.

4.3.3 *Fear of Missing Out (FoMO)* sesudah intervensi teknik *grounding* pada remaja di SMA Negeri 2 Ende.

Setelah intervensi teknik *grounding*, terjadi penurunan signifikan pada tingkat *FoMO* tinggi, dengan mayoritas responden berada pada kategori rendah dan sedang. Perbandingan ini menunjukkan peningkatan drastis pada kategori *FoMO* rendah dan penurunan pada kategori *FoMO* tinggi, sementara kategori *FoMO* sedang sedikit meningkat karena pergeseran dari kelompok tinggi. Perubahan ini menunjukkan bahwa teknik *grounding* berhasil mengurangi tingkat *FoMO* pada sebagian besar responden. Teknik *grounding* membantu remaja memusatkan perhatian pada realitas saat ini melalui aktivasi pancaindra, sehingga mereka tidak lagi tenggelam dalam kekhawatiran sosial akibat media sosial. Menurut Price & Hooven, 2018 teknik *grounding* efektif dalam meredakan aktivasi sistem saraf simpatik yang berkaitan dengan stress dan kecemasan, serta memperkuat fungsi sistem parasimpatik yang berperan dalam menciptakan ketenangan. Penelitian Riyanto et al (2021) juga mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa teknik *grounding* secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa. Teknik *grounding* bekerja dengan mengalihkan perhatian individu pada sensasi fisik dan lingkungan sekitarnya untuk menurunkan respons stres. Penelitian oleh Weaver & Swank (2024) membuktikan bahwa intervensi mindfulness seperti *grounding* berdampak positif dalam mengurangi kecemasan digital pada remaja pengguna media sosial. Hasil tersebut konsisten dengan temuan Xie & Li (2025), yang menemukan bahwa *FoMO* dapat ditekan dengan teknik kesadaran penuh yang melatih kontrol kognitif. Dalam konteks ini, penurunan skor setelah intervensi menjadi bukti kuat bahwa *grounding* adalah strategi yang layak diterapkan di lingkungan sekolah. Observasi peneliti selama sesi intervensi juga menunjukkan bahwa responden menjadi lebih tenang dan fokus, menandakan bahwa pendekatan *grounding* tidak hanya mudah dipahami tetapi juga menyenangkan dan menenangkan bagi remaja. Efek positif ini juga dapat dijelaskan melalui konsep regulasi emosi

dan respons stres terhadap rangsangan digital, di mana *mindfulness* mengurangi penggunaan *smartphone* bermasalah dan menurunkan kecenderungan *FoMO* melalui penurunan afek negatif (Jin et al., 2023).

Untuk mengatasi *FoMO* dan tekanan sosial digital secara komprehensif, dibutuhkan pendekatan holistik yang melampaui intervensi individual. Meskipun teknik *grounding* yang dipadukan dengan edukasi tidur sehat dapat menjadi strategi awal yang efektif (Pillion, 2023), penting untuk diingat bahwa intervensi seperti edukasi tidur atau pengelolaan adiksi internet saja mungkin belum cukup untuk menurunkan *FoMO* jika tekanan dari lingkungan sosial digital masih sangat tinggi (Marin et al., 2024). Ini menunjukkan bahwa *FoMO* memiliki dimensi sosial dan kultural yang kompleks. Integrasi program *mindfulness*, termasuk teknik *grounding*, dalam kurikulum sekolah sangatlah menjanjikan. *Mindfulness* dapat memoderasi hubungan antara *FoMO* dan penggunaan media sosial yang berlebihan sehingga remaja menjadi lebih tangguh dalam menghadapi tekanan sosial daring. Hal ini didukung oleh temuan Ünlü et al (2025) bahwa program *mindfulness* di sekolah dapat mengurangi *burnout* media sosial dan meningkatkan *well-being* siswa..

4.3.4 Pengaruh teknik *grounding* dalam mengurangi *Fear of Missing Out (FoMO)* pada remaja di SMA Negeri 2 Ende.

Analisis data *pretest* dan *posttest* dengan uji *Wilcoxon Signed Rank* menunjukkan adanya pengaruh signifikan secara statistik antara skor sebelum dan sesudah intervensi ($p = 0,001$) yang mengindikasikan bahwa teknik *grounding* efektif dalam menurunkan *FoMO*. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Yonaevy & Prananingrum, 2024) yang menyatakan bahwa teknik *grounding* mampu menurunkan kecemasan sosial pada remaja. Penurunan *FoMO* ini juga dapat dikaitkan dengan peningkatan pengelolaan emosi dan *self-esteem* yang dapat dicapai melalui intervensi semacam *grounding* (Fitri et al., 2024).

Teknik *grounding* model 5-4-3-2-1, yang diterapkan dalam penelitian ini, berfokus pada aktivasi panca indra dan kesadaran akan

lingkungan nyata. Pendekatan ini selaras dengan prinsip *mindfulness* yang menekankan fokus pada momen kini untuk menstabilkan reaksi emosional. Intervensi *mindfulness* berbasis kelompok terbukti efektif menurunkan *FoMO* dan meningkatkan kualitas hidup remaja pengguna media sosial (Weaver & Swank, 2024). Pengaruh *grounding*, layaknya *mindfulness*, terletak pada kemampuannya menghambat impuls validasi sosial dan memperkuat regulasi diri, aspek krusial bagi remaja yang rentan terhadap tekanan dan perbandingan sosial daring. Secara fisiologis, *grounding* menstimulasi sistem saraf parasimpatik, mendukung relaksasi dan pemulihan stres yang sangat penting bagi remaja dalam masa transisi emosional (Price & Hooven, 2018). Peneliti mengamati bahwa selama intervensi, siswa menunjukkan peningkatan fokus, perilaku yang lebih tenang, serta pengurangan keluhan terkait kecemasan sosial digital.

Efek positif teknik *grounding* dapat dijelaskan dalam kerangka regulasi emosi, yakni kemampuan individu mengelola reaksi psikologis terhadap rangsangan lingkungan. Selain itu, keunggulan teknik *grounding*, khususnya model 5-4-3-2-1, juga terletak pada kesederhanaan dan kemudahannya untuk dipelajari serta diaplikasikan tanpa memerlukan bimbingan profesional langsung. Ini menjadikannya sangat cocok untuk sekolah dengan sumber daya terbatas. Berdasarkan temuan Jin et al., (2023), *mindfulness* secara tidak langsung menurunkan *FoMO* dengan menekan afek negatif dan mengurangi efek negatif penggunaan smartphone. *Grounding* berfungsi serupa dalam membantu siswa menghadapi ekspektasi sosial daring dan tekanan peer group yang tercermin dalam media sosial.

Meskipun *grounding* menunjukkan dampak signifikan, beberapa literatur menyoroti bahwa intervensi tunggal mungkin tidak cukup untuk semua kondisi siswa. Kaminska (2023) menekankan bahwa keberhasilan teknik regulasi diri berbasis kesadaran sangat bergantung pada dukungan lingkungan sosial dan pemahaman individu. Untuk mencapai hasil yang optimal dan berkelanjutan, intervensi *grounding* perlu diimplementasikan dalam jangka panjang dan terintegrasi secara sistematis. Mulvenna et al

(2023) menunjukkan bahwa intervensi seperti *grounding* akan lebih efektif jika disertai dengan pelatihan refleksi dan pemantauan emosi, bahkan melalui platform digital interaktif. Willard (2021) juga menekankan bahwa remaja yang rutin mempraktikkan *mindfulness* (yang sejalan dengan *grounding*) memiliki ketahanan emosional yang lebih baik terhadap kecemasan digital seperti *FoMO*.

Mengingat efektivitas yang telah terbukti secara statistik dan peningkatan perilaku adaptif siswa yang jelas terlihat selama intervensi, peneliti sangat merekomendasikan agar pelatihan *grounding* tidak hanya diajarkan kepada siswa, tetapi juga diperluas kepada guru dan orang tua sebagai bagian dari pendekatan kolaboratif. Teknik ini sangat layak diterapkan sebagai intervensi non-farmakologis di sekolah karena sifatnya yang praktis, tidak memerlukan peralatan khusus, dan dapat difasilitasi oleh guru Bimbingan Konseling (BK) atau tenaga kesehatan sekolah sebagai bagian dari promosi kesehatan mental.

4.4 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan sebagai bahan evaluasi dan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya, antara lain:

1. Jenis atau desain penelitian

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimen dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Keterbatasan utama dari desain ini adalah tidak adanya kelompok kontrol pembanding, sehingga hasil penurunan tingkat *FoMO* setelah intervensi tidak dapat sepenuhnya dipastikan sebagai dampak eksklusif dari teknik *grounding*. Faktor eksternal diluar intervensi mungkin turut mempengaruhi perubahan tingkat *FoMO* responden.

2. Subjek Penelitian

Subjek penelitian hanya berjumlah 56 orang dan seluruhnya merupakan siswa di satu sekolah, yaitu SMA Negeri 2 Ende. Mayoritas responden adalah perempuan, sehingga hasil penelitian ini belum dapat

digeneralisasi secara luas ke populasi remaja laki-laki atau ke sekolah lain dengan karakteristik sosial yang berbeda.

3. Metode Analisa data

Analisa data dilakukan dengan uji Wilcoxon yang memang cocok untuk data non-parametrik dan jumlah sampel kecil. Namun metode ini hanya menggambarkan perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi, tanpa memperhitungkan variabel pengganggu atau moderator lain yang mungkin mempengaruhi hasil. Selain itu, keterbatasan waktu penelitian juga membuat proses observasi hanya dilakukan dalam rentang waktu pendek, sehingga belum dapat melihat dampak jangka panjang dari intervensi *grounding*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh teknik *grounding* terhadap penurunan *Fear of Missing Out* (*FoMO*) pada remaja di SMA Negeri 2 Ende, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Remaja dengan *FoMO* cenderung memiliki karakteristik usia pertengahan remaja, aktif menggunakan media sosial, serta menunjukkan keterikatan emosional terhadap aktivitas sosial di dunia maya. Faktor usia perkembangan psikososial dan kebutuhan akan penerimaan sosial mempengaruhi munculnya *FoMO*.
2. Sebelum diberikan intervensi teknik *grounding*, sebagian besar remaja mengalami *FoMO* dalam tingkat sedang hingga tinggi. Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan yang cukup kuat terhadap ketakutan tertinggal informasi atau peristiwa penting yang dialami orang lain, terutama melalui media sosial.
3. Setelah diberikan intervensi teknik *grounding*, terjadi pergeseran tingkat *FoMO* kearah yang lebih rendah. Teknik *grounding* membantu remaja untuk lebih menyadari momen saat ini, mengurangi pikiran obsesif terhadap media sosial, dan menenangkan respon emosional yang berlebihan.
4. Ada pengaruh teknik *grounding* dalam menurunkan tingkat *FoMO* pada remaja, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu strategi intervensi psikologis yang sederhana namun bermanfaat bagi kesehatan mental remaja.

5.2 Saran

1. Bagi remaja, disarankan untuk mempraktekkan teknik *grounding* secara mandiri sebagai cara sederhana untuk mengelola stress dan kecemasan sosial akibat tekanan media sosial.
2. Bagi guru dan tenaga pendidik, teknik *grounding* dapat dijadikan sebagai bahan dari bimbingan konseling atau kegiatan pengembangan diri yang mendukung Kesehatan mental siswa, serta keseimbangan digital agar siswa tidak mengalami tekanan sosial berlebih akibat media sosial.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat dan durasi intervensi yang lebih panjang guna mengetahui efektivitas jangka panjang Teknik *grounding* dalam konteks yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, Jessica P., Cheryl L. Buff & Sarah A. Burr (2016). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1) : 1-12.
<https://journals.klalliance.org/index.php/JBER/article/view/192/187>
- Adams, Sue K., et.al., (2020). Sleep in the Social World of College Students: Bridging Interpersonal Stress and Fear of Missing Out with Mental Health. *Behavior Science*, 10(54): 1-10.
https://drive.google.com/file/d/1y3wHvKFSeKxouU3TE_067cEXjluKp8sA/view?usp=sharing
- Alt, Dorit (2015). College Students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computer in Human Behavior*. 49, August 2015: 111-119.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563215001788?via%3Dihub>
- Alutaybi, Aarif., et.al., (2020). Combating Fear of Missing Out (FoMO) on Social Media: The FoMO-R Method. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6218): 1-28.
https://drive.google.com/file/d/1HWGjCDtX4mq8UpS2YMUJKtpLZZ_ZycYP/view?usp=sharing
- Anderson, Monika., Michelle Faverion & Jeffrey Gottfried (2023). Teens, Social Media and Technology 2023. Pew Research Center. December 11, 2023.
https://www.pewresearch.org/internet/2023/12/11/teens-social-media-and-technology-2023/?gad_source=1&gad_campaignid=22208515841&gbraid=0AAAAA-ddO9E2tn8pYiTq6V4mADFYS3n-O&gclid=Cj0KCQjwovPGBhDxARIsAFhgkWRswjyrxGvAU9_Zt29LXs7WRmXXPnmryAqZ0NIFQklnVeRkylYWwoaAlnAEALw_wcB
- Anjani, Sefylia & Rendra Widyatama (2023). The influence of frequency social media use on the level FOMO teenagers in social media era. *COMICAST*, 4(3). December 2023: 45-57.
<https://journal2.uad.ac.id/index.php/commicast/article/view/9646/4043>
- Arief, M., dkk (2024). Peran Fear of Missing Out (FoMO) Dalam Meningkatkan Kecendrungan Nomophobia Pada Mahasiswa. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 7(2): 172-188.
<https://jurnal.usk.ac.id/seurune/article/view/39050/21426>
- Aulia, Zachra., dkk. (2022). Peran Orangtua Dalam Perkembangan Psikososial Pada Masa Remaja. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(6): 11063-11068.

<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/10141/7769>

Blachnio, Agata & Aneta Przepiorka (2018). Facebook intrusion, fear of missing out, narcissism, and life satisfaction: A cross-sectional study. *Psychiatry Research*, 259, January 2018: 514-519.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165178117311678?via%3Dihub>

Cahyadi, Andi (2021). Gambaran Fenomena Fear Of Missing Out (FoMO) Pada Generasi Z Di Kalangan Mahasiswa. *Widya Warta*, 02, Juli 2021: 146-154.

https://drive.google.com/file/d/1ZEeCIVXGelwqPsNb8d7aTaB_bwyxNKFF/view?usp=sharing

Chakrabarti, Debangana (2024). A Study How Social Media FOMO (Fear of Missing Out) Impacts the Gen Z Audince. *Indian Journal of Mass Communication and Journalism (IJMCJ)*, 4(1) September 2024: 1-6.

<https://www.ijmcj.latticescipub.com/wp-content/uploads/papers/v4i1/E108303050924.pdf>

Christina R., Yuniardi M.S. & Prabowo A. (2019). Hubungan Tingkat Neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMo) pada Remaja Pengguna Aktif Media Social. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2): 105-117.

<https://journals.ums.ac.id/index.php/indigenous/article/view/8024/5361>

Citko, Anna & Irena Owsieniuk (2020). Epidemiology and the consequences of fear of missing out (FOMO). The role of general practitioners in early diagnosis, treatment and prevention of FOMO in teenagers and young adults. *Pediatric & Medycyne Rodzinna*, 16(1): 70-76.

https://pimr.pl/assets/pdf/artykuly/70-76_Paediatrics_& Family_Medicine_1.2020_Citko_ANG.pdf

Corey, Gerald (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, Ninth Edition. Brooks/Cole : Australia.

<https://nibmehub.com/opac-service/pdf/read/Theory%20and%20Practice%20of%20Counseling%20and%20Psychotherapy-%20Corey-%209ed.pdf>

Craig A.D. (2009). *How Do You Feel-Now? The Anterior Insula and Human Awareness*. Scientific Research An Academic Publisher, 10, 59-70.

<https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=3883955>

Dahlberg, Anna., et.al., (2018). Experiences of Change in Emotion Regulation Group Therapy. A Mixed-Methods Study of Six Patients. *Journal for Person-Oriented Research*, 4(1): 15-28.

<https://journals.lub.lu.se/jpor/article/view/20394/18333>

- Davis, C.G. & Goldfield G.S. (2025). Limiting social media use decreases depression anxiety, and fear of missing out in youth with emotional distress; A randomized controlled trial. *Psychology of Popular Media*, 14(1), 1-14.
<https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fppm0000536>
- Elhai, Jon D., Haibo Yang & Christian Montag (2020). Fear of missing out (FOMO): overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(2): 203-209.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8023172/>
- Elsayed, Hala Abd Ellatif (2025). Fear of Missing Out and its impact: exploring relationships with social media use, psychological well-being, and academic performance among university students. *Frontiers*, 16, 06 June 2025.
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1582572/full>
- Fauzan, Ananda Afif Nur Adnan (2022). Hubungan Antara Fear of Missing Out (FOMO) Dengan Kecendrungan Nomophobia di SMA Negeri 1 Purwodadi. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
https://repository.unissula.ac.id/26930/1/30701800010_fullpdf.pdf
- Fitri, Hartika Utama., Ima Maslahatun Azizah & Suryati (2024). The Effectiveness of Group Counseling Cognitive Restructuring Techniques to Reduce Fear of Missing Out (FOMO) in Adolescent Social Media User in Bayung Lencir. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 5(2): 218-227.
<https://drive.google.com/file/d/1WADMMspotZL47jNpwU7o5mW1ol8AdITq/view?usp=sharing>
- Gupta, Mayank & Aditya Sharma (2021). Fear of missing out: A Brief overview of origin theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases*, 9(190): 48881-4889.
<https://f6publishing.blob.core.windows.net/49819e97-e62c-44fc-bf41-4ea43a4ef5782/WJCC-9-4881.pdf>
- Haris, Ruis (2022). *The Happiness Trap (Second Edition): How to Stop Struggling and Start Living*. Shambhala : Colorado.
- Hearps, Stephen J.C., et.al., (2021). The Paediatric Evaluation of Emotions, [Relationships](#), and Socialisation Questionnaire (PEERS-Q): development and validation of a parent-report questionnaire of social skills for children. *Australian Journal of Psychology*, 73(4): 523-534.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00049530.2021.2002126>

- Ifdil., Nilma Zola & Rima Pratiwi Fadli (2019). Ifdil Perceptual light technique (IPLT) an alternative brief approach for the reduction of trauma, phobia and psychological problems. *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 7(2): 50-57.
<https://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/view/345/249>
- Isroani, Farida., dkk (2023). *Psikologi Perkembangan*. Mitra Cendekia Media : Sumatra Barat.
- Jaben, Fauzia., et.al., (2023). Social media-induced fear of missing out (FoMO) and social media fatigue: The role of narcissism, comparison and disclosure. *Journal of Business Research*, 159 (2023) 113693.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0148296323000516?via%3Dihub>
- Jin, Yuchang., et.al., (2023). Trait Mindfulness and Problematic Smartphone Use in Chinese Early Adolescent: The Multiple Mediating Roles of Negative Affectivity and Fear of Missing Out. *Behavioral Science*, 13(3): 1-17.
<https://www.mdpi.com/2076-328X/13/3/222>
- Kalat, James W. (2022). *Introduction of Psychology*. Cengage : Australia.
<https://sinhvien.dinhvien.net/wp-content/uploads/2025/01/ebook-introduction-to-psychology.pdf>
- Kaminska, Sofiia (2023). Building a mindful relationship with digital media in metamodern times: Exploring the opportunities for Zillennials prone to anxiety. HSLU: Hochschule Luzern: Lucerne.
https://hub.hslu.ch/design-film-kunst/wp-content/uploads/sites/13/2024/06/sofiia_kaminska10.pdf
- Kennerley, Helen., David Westbrook & Joan Kirk (2016). *An Introduction to Cognitive Behaviour Therapy: Skills and Applications*. SAGE Publishing : England.
- Kurniawan, Rizal & Rahayu Hardianti Utami (2022). Validation of Online Fear of Missing Out (ON-FoMO) Scale in Indonesian Version. *Jurnal Neo Konseling*, 4(3): 1-7.
<http://neo.ppj.unp.ac.id/index.php/neo/article/view/651/324>
- Linehan, Marsha (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*, 1st Edition. The Guilford Press: New York.
- Littman-Ovadia, Hadassah & Pninit Russo-Netzer (2024). Exploring the lived experience and coping out (FoMO) among emerging adults. *Current Psychology*, 43: 32665-32685.
<https://drive.google.com/file/d/148vn9QycV9ImG5DfG1HfKVokZxD5x-ZK/view?usp=sharing>

- Mahardika, I. Ketut., dkk. (2024). Perkembangan Anak Usia Remaja dalam Aspek Perilaku dan Emosional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(12), June 2024: 344-347.
<https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/9803/6154>
- Marin, Maisa Gelain., et.al., (2024). Internet addiction, sleeping habits and psychological distress in Brazilian adolescents and young adults. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 37(37): 1-9.
https://drive.google.com/file/d/123VVbth2uNvV0PY-QANNps9o_pHBzGej/view?usp=sharing
- Maringka, Frangki Rafli & Denny Adri Tarumigi (2024). Teknologi Sebagai Media Konstektualisasi Nyanyian Gerejawi Bagi Remaja. *Education Christi*, 5(1): 56-62.
<https://ejournal.teologi-ukit.ac.id/index.php/education-christi/article/view/119/107>
- Maza, Safira & Rizqi Amalia Aprianty (2022). Hubungan Kontrol diri dengan Fear Of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermaka, Mulia*. 8(3): 148-157.
<https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/article/view/9139/4782>
- Mulvenna, Maurice., et.al., (2023). Our Generation app: Codesigning a digital intervention engendering resilience and self-awareness in children and young people. *European Conference on Mental Health*, 99-100.
<https://ulster-staging.elsevierpure.com/en/publications/our-generation-app-codesigning-a-digital-intervention-engenderin-2>
- Muzhar, Wilda Muhsana & Anna Wati Dewi Purba (2024). Studi Identifikasi Faktor-faktor yang mempengaruhi Missing Out (FOMO) pada pemain Tiktok di SMK Swasta Sahata Pematangsiantar = The Study of identifying factors that affected fear of missing out (FOMO) on the tiktok player in SMK Swasta Sahata Pematangsiantar. *Jurnal Islamika Granada*, 4(3), Mei 2024: 132-138.
<https://drive.google.com/file/d/16v4E4GRiHsOU2-xrW5hZECzRBfwx9x3G/view?usp=sharing>
- Nadzirah, Salma., Wahidah Fitriani & Putri (2022). Dampak Sindrom FoMo terhadap Interaksi Sosial pada Remaja. *Intelegesia: Jurnal Pendidikan Islam*, 10(01): 54-60.
<https://ejournal.unisnu.ac.id/JI/article/view/3350/pdf>
- Najmi, Sadia., Bradley C. Riemann & Daniel M. Wegner (2009). Managing unwanted intrusive thoughts in obsessive-compulsive disorder: Relative effectiveness of suppression, focused distraction, and acceptance. *Behaviour Research and Therapy*, 47(6) June 2009: 494-503.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S000579670900059X?via%3Dihub>

Shah, Nurul Nisha Modh & Mohd Radsman Basinon (2025). Teknik Grounding: Langkah pemulihan awal untuk Kesehatan mental mahasiswa/i. FSR@e-Bulletin.

Faculty Sports Science and Recreation, Seremban Campus,
<https://drive.google.com/file/d/1OPZoZX0ixWu7PL4BntoCmQ57zuBq6bfk/view?usp=sharing>

Pillion, Meg (2023). Investigation into Pre-Bedtime Technology Use to Improve Adolescent Sleep. Flinders University: Australia.
<https://flex.flinders.edu.au/file/43e0c4a8-3e7b-4dd1-9f76-0e1ab50aaa18/1/PillionThesis2023.pdf>

Price, Cynthia J. & Carole Hooven (2018). Interoceptive Awareness Skills for Emotion Regulation: Theory and Approach of Mindful Awareness in Body-Oriented Therapy (MABT). *Frontiers*, 9(798): 1-12.
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2018.00798/full>

Przybylski, Andrew K., et.al., (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), Juli 2013: 1841-1848.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

Querstret, D., et.al., (2020). Mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy for psychological health and well-being in nonclinical samples: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Stress Management*, 27(4): 394-411.
<https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fstr0000165>

Rahardjo, Linda Kusuma Dewi & Christiana Hari Soetjningsih (2022). Fear of Missig Out (FoMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2): 460-465.
<https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp/article/view/328/292>

Ray, Albert (2015). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking Press : New York.
<https://drive.google.com/file/d/1lqdyKp5joYpoLM2aM4cbtqmJaSpe5eD/view?usp=sharing>

Riordan, Benjamin C. (2020). The development of a single item FoMO (Fear of Missing Out) scale. *Springer Nature Link*, 39: 1215-1220.
<https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-018-9824-8>

- Riyanto, D., et.al., (2021). The Effect of grounding technique therapy towards reducing the anxiety level of students in the final level of master of nursing Jenderal Achmad Yani University Cimahi. *Transforming Healthcare in Every Dicertion During Covid-19*, 4(1): 27-40.
<https://scholar.google.com/citations?user=yYOKN2oAAAAJ&hl=id>
- Roberts, James A. & Meredith E. David (2020). The Social Media Party: Fear of Missing Out (FoMo), social media intensity, connection, and well-being. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 36(4): 386-392.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10447318.2019.1646517>
- Sachiyati, Mainidar., Deni Yanuar & Uswatun Nisa (2023). Fenomena Kecanduan Media Sosial (FOMo) pada Remaja Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIO USK*, 8(4), November 2023: 1-18.
<https://jim.usk.ac.id/FISIP/article/view/28040/12962>
- Sapolsky, Robert M. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers*, Third Edition. W.H. Freeman : New York.
<https://drive.google.com/file/d/13KoSYHD7s956l-0rSPQalBFAC9SsTDCP/view?usp=sharing>
- Saputra, Dinar., dkk. (2022). Penerapan Mindfulness Based Art Therapy (MBAT) terhadap gejala Depresi yang dialami Mahasiswa di Universitas Paramadina. *INQUIRY Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(2) Juli 2022: 1-22.
<https://journal.paramadina.ac.id/index.php/inquiry/article/view/660/307>
- Saputra, Syahnan & Mega Adyna Movitaria (2022). Analisis Kemampuan Kognitif Pada Remaja Pornografi. *Jurnal Pengetahuan Islam*, 2(2) November 2022: 178-191.
<https://ojs.iaisumbar.ac.id/index.php/ikhtisar/article/view/72/77>
- Sari, Yessy Nur Endah (2017). Perkembangan Kognitif dan Emosi Psikologi Masa Remaja Awal. *J-PENGMAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(1).
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=FsGwW0AAAAJ&citation_for_view=FsGwW0AAAAJ:2osOgNQ5qMEC
- Se'u, Lisa Sonia Yoshinta & Maria Nugraheni Mardi Rahayu (2022). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial di Kota Kupang. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2) Juni 2022: 445-454.
<https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/7823/pdf>
- Sette, Catarina Possenti., et.al., (2019). The Online Fear of Missing Out Inventory (On-FoMo): Development and Validation of a New Tool. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5: 20-29.
<https://link.springer.com/article/10.1007/s41347-019-00110-0>

- Shoval, Dorit., Nama Tal & Orna Tzischinsky (2021). Smartphone Usage at Bedtime: The Effect of Sleep-Smartphone Hygiene, Trait Anxiety, and FOMO on Sleep Quality. *OMB Neurology*, 5(1).
<https://www.lidsen.com/journals/neurobiology/neurobiology-05-01-088>
- Siregarm Ekasriwahyuningsih., Sitti Syawaliyah Gismin & Nurhikmah (2023). Gambaran Fear of Missing Out (FOMO) Pada Remaja di Kota Makasar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1) Juni 2023: 236-241.
<https://journal.unibos.ac.id/jpk/article/view/1999/1707>
- Substance Abuse and Mental Health Service Administration (SAMHSA). (2014). Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services. National Library of Medicine.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207201/>
- Suriani, Nidia., Risnita & M. Syahran Jailani (2023). Konsep Populasi dan Sampling serta Pemilihan Partisipan ditinjau dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *IKSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2): 24-36.
<https://ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id/index.php/ihsan/article/view/55/32>
- Syakraeni, Andi (2020). Pembentukan Konsep Diri Rmaja. *Al-Irsyad Al-Nafs, Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 6(2) Desember 2019: 67-80.
<https://core.ac.uk/download/pdf/327171667.pdf>
- Szawloga, Tomasz., Kamil Soroka & Martyna Sliwinska (2024). Relationship between fear of missing-out and adolescents mental health. *Medycyna Srodowiskowa-Environmental Medicine*, 27(1):18-22.
<https://www.environmed.pl/pdf-187716-109589?filename=Relationship%20between%20fear.pdf>
- Tedeschi, Richard G. & Lawrence G. Galhoun (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1): 1-18.
<https://drive.google.com/file/d/1dSrhoVF-1nueQnVWsKEWHhtSpKfehGTq/view?usp=sharing>
- Tekeng, St. Nurjannah Yunus & Asmadi Alsa (2016). Peranan Kepuasan Kebutuhan Dasar Psikologis dan Orientasi Tujuan Mastery Approach terhadap Belajar Berdasarkan Regulasi Diri. *Jurnal Psikologi*, 43(2): 85-106.
<https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/22856/15171>
- Tilberg, Eva (2017). Sensorimotor psychotherapy-interventions for trauma and attachment. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy An International Journal for Theory, Research and Practice*, 121(3): 222-223.
<https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/17432979.2016.1192561>

- Unlu, Suleyman., Kivanc Uzun & Gokmen Arslan (2025). Mindfulness-Based Intervention in Schools: Addressing Social Media Burnout and Enchancing Well-Being in Adolescents. *Children*, 12(7).
<https://www.mdpi.com/2227-9067/12/7/826>
- Valdopena, Jenalee., et.al., (2025). The Lived Experiences of Senior School Students with social Validation and Fear of Missing Out (FoMO). *International Journal of Multidisciplinary Research and Growth Evaluation*, 06(03): 1293-1296.
https://www.allmultidisciplinaryjournal.com/uploads/archives/20250611165324_MGE-2025-3-276.1.pdf
- Van Der Kolk, Bessel A. (2014). *The Body Keeps The Score: Brain, Mind, an Body in Healing of Trauma*. Penguin: Britania Raya.
- Wahyunindya, Biella Putri & Sondang Maria J. Silaen (2021). Kontrol Diri Dengan Fear Of Missing Out Terhadap Kencanduan Media Sosial Pada Remaja Karang Taruna Bekasi Utara. *Jurnal IKRA_ITH Humaniora*, 5(1), Maret 2021: 51-58.
<https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/922/713>
- Weaver, J.L., & Swank, J.M. (2024). A Mindfulness-based intervention for adolescent social media user: A quasi-experimental study. *Journal of Child and Adolescent Counseling*, 10(1): 3-14.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/23727810.2023.2266895>
- West, Marcus & Patricia Vesey-McGrew (2011). Book Reviews; The Impact of Early Life Trauma on Health and Disease *The Journal of Analytical Psychology*, 56: 424-438.
https://drive.google.com/file/d/1ZaM6o0O31V-2TRAj9xJM5oP3I6d6GCEw/view?usp=drive_link
- Willard, Christopher (2021). *Workbook for Overcoming Anxiety at Home, at School, and Everywhere Else*. Instant Help: New Harbinger.
<https://www.amazon.com/Mindfulness-Teen-Anxiety-Overcoming-Everywhere/dp/1684035759>
- Xie, Fen & Mengyu Li (2025). The role of FOMO and mindfulness in the relationship between mobile phone dependence and sleep quiality among Chine youth: a mediating and moderating analysis. *Front Psychol.* 8(16).
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12284726/>
- Yeo, Yumi & John Chee Meng Wong (2024). A Qualitative systematic review of adolescent's perception of sleep: Awarness of, barries to and strategies for promoting healthy sleep patterns. *JCN: Journal of Clinical Nursing*, 33(10), 4124-4137.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jocn.17401>

Yonaevy, Umy & Ratih Prananingrum (2024). Teknik Grounding untuk Mengurangi Kecemasan Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 2(4), April-June 2024: 347-351.

<https://jerkin.org/index.php/jerkin/article/view/279/178>

Yu, Danny J., et.al., (2024). The Impact of Social Media Use on Sleep and Mental Health in Youth: a Scoping Review. *Current Psychiatri Reports*, 26: 104-119.

<https://link.springer.com/article/10.1007/s11920-024-01481-9>

Zhang, Meng Xuan., et.al., (2021). The prospective effect of problematic smarphone use and fear of missing out on slee among Chines adolescents. *Current Psychology*, 41: 45297-5305.

https://www.researchgate.net/publication/351832983_The_prospective_effect_of_problematic_smartphone_use_and_fear_of_missing_out_on_sleep_among_Chinese_adolescents

LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Menjadi Responden



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK
INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES
KUPANG
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI
NERS**

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada:

Yth. Calon Responden

Ditempat

Dengan Hormat,

Saya yang bertandatangan dibawah ini adalah mahasiswa RPL Kupang Program Studi Pendidikan Profesi Ners-Tahap Akademik Poltekkes Kemenkes Kupang:

Nama : Charlin Inda Haji Daud

NIM : PO5303209241463

Saat ini sedang melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh teknik grounding dalam mengurangi *Fear of Missing Out* pada remaja di SMA Negeri 2 Ende”. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik grounding 5-4-3-2-1 terhadap penurunan tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* pada remaja yang bersekolah di SMA Negeri 2 Ende. Dengan penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan metode sederhana dan efektif untuk membantu remaja mengelola kecemasan sosial yang muncul akibat penggunaan media sosial secara berlebihan. Penelitian ini tidak berbahaya dan tidak merugikan pasien hipertensi sebagai responden. Kerahasiaan semua informasi yang telah diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian saja. Pasien hipertensi yang tidak bersedia menjadi responden diperbolehkan tidak ikut berpartisipasi dalam penelitian ini. Atas perhatian dan kerjasamanya, peneliti mengucapkan terimakasih.

Hormat Saya

(Charlin Inda Haji Daud)

Lampiran 2 Lembar *Inform Consent*

INFORMED CONSENT

(Persetujuan menjadi Responden)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Charlin Inda Haji Daud (PO5303209241463) dengan judul Pengaruh teknik *grounding* dalam mengurangi *fear of missing out* pada remaja di SMA Negeri 2 Ende”.

Saya menyatakan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama penelitian ini saya menginginkan mengundurkan, maka saya dapat mengundurkan sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Saksi

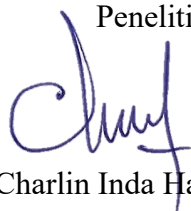
Ende, 13 Juni 2025

Yang memberikan
persetujuan

(.....)

(.....)

Peneliti



Charlin Inda Haji Daud

PO5303209241463

Lampiran 3 Surat Izin Sebelum Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jendral
Sumber Daya Manusia Kesehatan

Jalan Piet A. Tallo, Liliba, Oebobo,
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
(0380) 8800256
<https://poltekkeskupang.ac.id>

Nomor : PP.06.02/F.XXIX/4241/2025
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

3 Juni 2025

Yth. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan
Terpadu Satu Pintu Kabupaten Ende
Kel. Kota Raja, Kec. Ende Utara, Kab. Ende

Sehubungan dengan penulisan skripsi bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Ners Tahap Akademik kelas RPL Ende jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang Tahun Akademik 2024/2025, maka dengan ini kami mohon untuk diberikan ijin unruk melakukan penelitian kepada:

Nama Peneliti : CHARLIN INDA HAJI DAUD
NIM : PO5303209241463
Jurusan/Prodi : Program Studi Pendidikan Profesi Ners Tahap Akademik Kelas
Rekognisi Pembelajaran Lampau (RPL)
Pengaruh Teknik Grounding Dalam Mengurangi fear of
Judul : Missing Out pada Remaja di SMA Negeri 2 Ende
Lokasi Penelitian : SMA Negeri 2 Ende
Waktu Penelitian : Juni 2025

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan
Kementerian Kesehatan Kupang



Irfan, SKM., M.Kes

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>





PEMERINTAH KABUPATEN ENDE
DINAS PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
Jl. Soekarno No. (0301) 2500205 – email: dpmpstpkabende@gmail.com
Ende – Provinsi Nusa Tenggara Timur

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : DPMPSTSP.570/SKP-IMURA/1722/VI/25

Dasar : 1. Undang – Undang Nomor 23 Tahun 2014 Tentang Pemerintahan Daerah;
2. Peraturan Pemerintah Nomor 20 Tahun 2001 Tentang Pembinaan dan Pengawasan Atas Penyelenggaraan Pemerintahan Daerah;
3. Peraturan Pemerintah Nomor 18 Tahun 2016 Tentang Perangkat Daerah;
4. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 41 Tahun 2010 Tentang Organisasi dan Tata Kerja Kementerian Dalam Negeri sebagaimana telah di ubah dengan Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 14 Tahun 2011 Tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 41 Tahun 2010 Tentang Tata Kerja Kementerian Dalam Negeri;
5. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 3 Tahun 2018 Tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian;
6. Peraturan Daerah Kabupaten Ende Nomor 7 Tahun 2008 Tentang Pembentukan Organisasi dan Tata Kerja Lembaga Teknis Daerah;
7. Peraturan Daerah Kabupaten Ende Nomor 11 Tahun 2016 Tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah Kabupaten Ende;
8. Pengalihan Penerbitan Dokumen Perizinan Berpusat Pada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Nomor : BU.503/DPMPSTSP.094/431/IX/2018.

Menimbang : Surat dari Plt. Kepala Dinas Penanaman Modal dan PTSP Provinsi NTT dengan Nomor : 1722, Perihal Permohonan Ijin Mengadakan Penelitian:

Dengan ini memberikan Ijin Penelitian dan Pengambilan Data Kepada :

Nama : Charlin Inda Haji Daud
Alamat : Jl. Imam bonjol kelurahan kotaratu
Pekerjaan : mahasiswa
NIDN/NIM : PO5303209241463
Jurusan/Prodi : Keperawatan/programstudi profesi Ners
Fakultas : Keperawatan
Lembaga : POLTEKKES KEMENKES KUPANG
Kebangsaan : Indonesia
Judul : PENGARUH TEHNIK GROUDING DALAM MENGURANGI FEAR OF MISSING OUT PADA REMAJA DI SMAN 2 ENDE
Bidang Penelitian : Keperawatan
Lokasi Penelitian : SMAN 2 ENDE
Waktu Penelitian : 18 juni sampai dengan 23 juni 2025
Anggota Tim Penelitian : Satu orang

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Sebelum melakukan kegiatan penelitian, terlebih dahulu wajib melaporkan maksud dan tujuan kepada unit kerja terkait, Camat, Lurah dan Kepala Desa setempat;
2. Mematuhi ketentuan peraturan yang berlaku di daerah/ wilayah/ lokasi penelitian;
3. Tidak dibenarkan melakukan yang materinya bertentangan dengan topik/ judul penelitian sebagaimana dimaksud diatas;
4. Peneliti wajib melaporkan hasil penelitian kepada Bupati Ende cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Ende;
5. Berbuat Positif tidak melakukan hal – hal yang mengganggu keamanan dan ketertiban masyarakat;
6. Ijin penelitian ini dapat dibatalkan apabila pemohon melakukan hal -hal yang tidak sesuai ketentuan berlaku.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Ende
Pada Tanggal : 17-06-2025
An. PJ. Bupati Ende
Kepala Dinas Penanaman Modal Dan Pelayanan
Terpadu Satu Pintu
Kabupaten Ende,



KANISIUS POTO, SH. M.AP
Pembina Utama Muda
NIP : 19661020 198603 1 004

Tembusan : disampaikan dengan hormat kepada :
1. Instansi terkait di Tempat.

Lampiran 4

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.LB.02.03/1/0315/2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : charlin inda haji daud
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Kupang Jurusan
Keperawatan Prodi Program Studi
Pendidikan Profesi Ners Kelas RPL

Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"pengaruh teknik grounding dalam mengurangi fear of missing out pada remaja di SMA Negeri 2 Ende"

"The Effect of Grounding Technique in Reducing Fear of Missing Out Among Adolescents at SMA Negeri 2 Ende."

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 28 Agustus 2025 sampai dengan tanggal 28 Agustus 2026.

This declaration of ethics applies during the period August 28, 2025 until August 28, 2026.

August 28, 2025
Chairperson,



Dr. Yuanita Clara Luhi Rogaleli, S.Si, M.Kes

Lampiran 5 Surat Keterangan Selesai Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI NUSA TENGGARA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 2 ENDE
Jalan Woloare B, Ende Telp (0381) 23276
Laman: www.sman2ende.sch.id Pos-el: sma2ende@yahoo.co.id.

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Nomor: 81/LL/SMAN 2/VI/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yohanes Albinus Minggu, S.Pd
NIP : 197209051998021006
Pangkat – Gol/Ruang : Pembina Utama Muda/ IVc
Jabatan : Kepala SMA Negeri 2 Ende

dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Charlin Inda Haji Daud
NIM : PO5303209241463
Program Studi : Keperawatan/Program Studi Profesi Ners
Fakultas : Keperawatan
Lembaga : Poltekkes Kemenkes Kupang

Telah melaksanakan penelitian di SMA Negeri 2 Ende dari tanggal 30 Mei 2025 sampai dengan 20 Juni 2025 dengan judul “ **Pengaruh Tehnik Grounding dalam Mengurangi Fear Of Missing Out pada Remaja SMA Negeri 2 Ende**”.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ende, 30 Juni 2025
Kepala SMA Negeri 2 Ende

Yohanes Albinus Minggu, S. Pd
Pembina Utama Muda
NIP. 197209051998021006

Lampiran 6 Kuesioner FoMO

Kuesioner Pretest

KUISIONER PENGUKURAN FoMO TERKAIT MEDIA SOSIAL PADA SISWA SMA KELAS XI – SMA NEGERI 2 ENDE

Petunjuk Pengisian:

- Bacalah setiap pernyataan dengan seksama.
- Beri tanda (✓) pada angka yang paling sesuai dengan perasaan atau pengalaman anda dalam menggunakan media social.
- Skala Penilaian:
 - 1 = Sangat Tidak Setuju
 - 2 = Tidak Setuju
 - 3 = Netral
 - 4 = Setuju
 - 5 = Sangat Setuju

Bagian 1: Data Diri

Nama (inisial): ERMELINDA BHJU

Usia: 17 thn

Jenis Kelamin: Laki Laki Perempuan

Media Sosial yang paling sering digunakan: Tiktok Instagram Whatsapp Lainnya
(.....)

Rata-Rata waktu penggunaan media sosial per hari: 2 1/2 jam

Apa media sosial yang sering digunakan? Urutkan dari 1-3.

- 1: whatsapp
- 2: Tiktok
- 3: Instagram

Total Skorng : 39

Bagian 2: Pernyataan Kuisioner

No	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju (1)	Tidak Setuju (2)	Netral (3)	Setuju (4)	Sangat Setuju (5)
1. Keterikatan pada Media Sosial						
1	Saya merasa harus sering membuka media sosial agar tidak ketinggalan informasi terbaru.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Saya merasa gelisah atau tidak nyaman jika tidak bisa mengakses media sosial dalam beberapa jam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Saya lebih memilih menggunakan media sosial daripada menghabiskan waktu dengan keluarga atau belajar	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Saya sering memeriksa media sosial di sela-sela pelajar atau saat mengerjakan tugas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Saya merasa cemas jika tidak mendapatkan respons (like, komentar, atau pesan) di unggahan saya.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Perasaan Tertinggal dalam Media Sosial						
6	Saya merasa iri atau sedih saat melihat teman-teman saya menghadiri acara atau bersenang-senang tanpa saya.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Saya merasa kurang percaya diri jika melihat teman-teman saya memiliki	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

No	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju (1)	Tidak Setuju (2)	Netral (3)	Setuju (4)	Sangat Setuju (5)
	kehidupan yang terlihat lebih menarik di media sosial.					
8	Saya sering membandingkan pencapaian saya dengan apa yang saya lihat di media sosial.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Saya merasa perlu selalu mengikut tren terbaru agar tidak dianggap ketinggalan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Saya lebih sering mendapatkan informasi penting dari media sosial dibandingkan dari dunia nyata.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Dampak FoMO terhadap Kehidupan Sehari-hari						
11	Saya mengalami kesulitan berkonsentrasi dalam belajar karena terlalu sering membuka media sosial.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Saya pernah mengabaikan tugas sekolah karena lebih memilih bermain media sosial.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Saya merasa stress atau tertekan jika melihat teman-teman saya lebih aktif dan produktif di media sosial.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Saya sering tidur larut malam karena terlalu lama bermain media sosial	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Saya merasa lebih dihargai dan diterima di media sosial dibandingkan dalam pergaulan nyata.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bagian 3: Pertanyaan Terbuka (Opsional)

1. Apa alasan utama Anda sering menggunakan media sosial?
 untuk mendapatkan informasi terbaru dan berkomunikasi dengan keluarga.
2. Apakah Anda pernah merasa media sosial mengganggu kesehatan mental atau kesejahteraan Anda? Jelaskan.
 Tidak pernah.
3. Adakah kebiasaan dalam penggunaan media sosial yang ingin Anda ubah?
 Ya, mengubah waktu dalam bermain Medsos.

Kuesioner Posttest

KUISIONER POST-TEST PENGUKURAN FoMO TERKAIT MEDIA SOSIAL PADA SISWA KELAS XI – SMA NEGERI 2 ENDE

Petunjuk Pengisian:

- Bacalah setiap pernyataan dengan seksama.
- Beri tanda (√) pada angka yang paling sesuai dengan perasaan atau pengalaman anda dalam menggunakan media social.
- Skala Penilaian:
 - 1 = Sangat Tidak Setuju
 - 2 = Tidak Setuju
 - 3 = Netral
 - 4 = Setuju
 - 5 = Sangat Setuju

Bagian 1: Data Diri

Nama (inisial): Ermelinda B

Usia:

Jenis Kelamin: Laki Laki Perempuan

Media Sosial yang paling sering digunakan: Tiktok Instagram Whatsapp Lainnya
(.....)

Rata-Rata waktu penggunaan media sosial per hari: .4... jam

Apa media sosial yang sering digunakan? Urutkan dari 1-3.

- 1: WhatsApp.....
- 2: Tiktok.....
- 3: Instagram.....

Bagian 2: Pernyataan Kuisisioner

Frekuensi = 36

No	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju (1)	Tidak Setuju (2)	Netral (3)	Setuju (4)	Sangat Setuju (5)
1. Keterikatan pada Media Sosial						
1	Saya merasa harus sering membuka media sosial agar tidak ketinggalan informasi terbaru.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Saya merasa gelisah atau tidak nyaman jika tidak bisa mengakses media sosial dalam beberapa jam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Saya lebih memilih menggunakan media sosial daripada menghabiskan waktu dengan keluarga atau belajar	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Saya sering memeriksa media sosial di sela-sela pelajar atau saat mengerjakan tugas.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Saya merasa cemas jika tidak mendapatkan respons (like, komentar, atau pesan) di unggahan saya.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Perasaan Tertinggal dalam Media Sosial						
6	Saya merasa iri atau sedih saat melihat teman-teman saya menghadiri acara atau bersenang-senang tanpa saya.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Saya merasa kurang percaya diri jika melihat teman-teman saya memiliki	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

No	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju (1)	Tidak Setuju (2)	Netral (3)	Setuju (4)	Sangat Setuju (5)
	kehidupan yang terlihat lebih menarik di media sosial.					
8	Saya sering membandingkan pencapaian saya dengan apa yang saya lihat di media sosial.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Saya merasa perlu selalu mengikuti tren terbaru agar tidak dianggap ketinggalan.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Saya lebih sering mendapatkan informasi penting dari media sosial dibandingkan dari dunia nyata.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Dampak FoMO terhadap Kehidupan Sehari-hari						
11	Saya mengalami kesulitan berkonsentrasi dalam belajar karena terlalu sering membuka media sosial.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Saya pernah mengabaikan tugas sekolah karena lebih memilih bermain media sosial.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Saya merasa stress atau tertekan jika melihat teman-teman saya lebih aktif dan produktif di media sosial.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Saya sering tidur larut malam karena terlalu lama bermain media sosial.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Saya merasa lebih dihargai dan diterima di media sosial dibandingkan dalam pergaulan nyata.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bagian 3: Pertanyaan Terbuka (Opsional)

1. Apa alasan utama Anda sering menggunakan media sosial?
ingin menambah wawasan dan informasi
2. Apakah Anda pernah merasa media sosial mengganggu kesehatan mental atau kesejahteraan Anda? Jelaskan.
tidak
3. Adakah kebiasaan dalam penggunaan media sosial yang ingin Anda ubah?
tidak

Lampiran 7 Instrumen Observasi Teknik *Grounding*

Tanggal: 13 Juni 2025

Jumlah Responden: 56 orang

No	Inisial Responden	Kelompok	Tahap <i>Grounding</i>	Kriteria Pelaksanaan	Dilakukan (√/X)	Catatan
1			5 Penglihatan	Menyebutkan 5 hal yang dapat dilihat disekitar		
2			4 Sentuhan	Menyentuh 4 benda		
3			3 Suara	Menyebut 3 suara yang dapat didengar		
4			2 Bau	Menyebut 2 aroma/bau yang bisa dirasakan		
5			1 Rasa	Menyebutkan 1 rasa di mulut atau tubuh		
6			Kehadiran	Hadir dan mengikuti sesi dari awal hingga selesai		

Lampiran 8 Jadwal Intervensi Teknik *Grounding* 5-4-3-2-1

Hari/Tanggal	Waktu	Durasi	Kegiatan
13 Juni 2025	10.00 WITA	30-45 menit	Sesi 1: Pre-test dan Pengenalan teknik <i>grounding</i> 5-4-3-2-1 dan latihan pertama (sebut 5 hal yang dilihat dan 4 hal yang disentuh)
14 Juni 2025	10.00 WITA	30 -45 menit	Sesi 2: Latihan <i>grounding</i> (sebutkan 3 hal yang didengar dan 2 hal yang dicium)
16 Juni 2025	10.00 WITA	30 – 45 menit	Sesi 3: Latihan <i>grounding</i> (sebutkan 1 hal yang dirasa, dan Latihan <i>grounding</i> full 5-4-3-2-1)
17 Juni 2025	10.00 WITA	30-45 menit	Sesi 4: Pengulangan teknik dengan simulasi situasi nyata (<i>grounding</i> 5-4-3-2-1) dan diskusi tiap kelompok tentang perasaan responden selama latihan <i>grounding</i>
18 Juni 2025	10.00 WITA	30 -45 menit	Sesi 5: <i>Grounding</i> mandiri 5-4-3-2-1, Evaluasi kemajuan dan strategi mempertahankan teknik <i>grounding</i>
22 Juni 2025	10.00 WITA	30-45 menit	Penutup: Post-test dan pembagian buku saku

***Catatan penting:**

1. Lokasi bisa dilakukan di ruang terbuka sekolah, taman, atau ruang konseling dengan nuansa alam.
2. Peserta disarankan mengenakan pakaian yang nyaman
3. Disediakan jurnal refleksi sederhana untuk setiap peserta

Lampiran 9 Tahapan/SOP Teknik *Grounding* 5-4-3-2-1

1. Persiapan (*Pre-Grounding*)

- a. Cari tempat yang nyaman → Duduk atau berdiri di tempat yang aman dan tenang.
- b. Ambil napas dalam → Tarik napas dalam-dalam selama 4 detik, tahan 4 detik, lalu hembuskan perlahan selama 6 detik.
- c. Fokus pada saat ini → Sadari bahwa Anda sedang mengalami kecemasan, tetapi coba terima perasaan itu tanpa menghakimi diri sendiri.

2. Mulai Teknik *Grounding* (Menggunakan Panca Indera)

- a. 5 → Lihat (Penglihatan-Visual) → Sebutkan 5 benda yang bisa Anda lihat di sekitar Anda. Contoh: "Saya melihat lampu, buku dimeja, pulpen, dan warna baju yang dikenakan, tanaman di luar kelas atau ruangan."
- b. 4 → sentuh (Perabaan-tactile) → Identifikasi 4 suara yang bisa Anda dengar saat ini. Contoh: "Saya merasakan lantai yang dipijak, pakain yang dikenakan, kursinyang diduduk, permukaan meja."
- c. 3 → dengar (Pendengaran-auditori) → deengarkan 3 suara yang bisa Anda dengar, Contoh: "Saya mendengar suara teman yang berbicara di luar kelas /ruangan, kicauan burung di luar, suara notifikasi handphone."
- d. 2 → Cium (Penciuman-Olfaktori) → Sebutkan 2 aroma yang bisa Anda cium saat ini. Contoh: "Saya mencium aroma kopi/teh dan bau parfum di tangan saya."
- e. 1 → Rasa (Pengecapan-Gustatori) → Sebutkan 1 rasa yang bisa Anda rasakan di mulut saat ini. Contoh: "Saya masih merasakan manisnya permen yang baru saya makan."

3. Refleksi dan Evaluasi

- a. Ambil napas dalam-dalam lagi → Lakukan 3 kali pernapasan dalam untuk memastikan tubuh dan pikiran sudah lebih rileks.
- b. Evaluasi perasaan → Tanyakan pada diri sendiri:
 - Apakah saya merasa lebih tenang?
 - Seberapa besar kecemasan saya berkurang dibandingkan sebelumnya?
 - Apakah saya bisa lebih fokus pada saat ini?

Sumber: (Kurniawan & Utami, 2022)

Lampiran 10 Daftar Hadir

DAFTAR HADIR RESPONDEN PENELITIAN

Judul Penelitian : Pengaruh Teknik Grounding Dalam Mengurangi *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Remaja di SMAN 2 Ende
 Nama Peneliti : Charlin Inda H. Daud
 Asal Institusi : Poltekkes Kemenkes Kupang – Jurusan Keperawatan Kupang
 Tempat Penelitian : SMA Negeri 2 Ende
 Tanggal Pelaksanaan : 13 Juni 2025

No	Nama Responden (Inisial)	Kelas	Jenis Kelamin	Tanda Tangan	Keterangan
1	Maria kristina B. sregu	XI	P		F1
2	yulliana Bara Mahak	XI	P		F2
3	Paula casta tima	XI	P		F3
4	Istetul kanin	XI	P		F5
5	Kasih kumala dhare	XI	P		F6
6	Marta abriella bhrta	XI	P		F7
7	oktavianus Irvan gawe	XI	L		F8
8	Paulina citra diru	XI	P		F9
9	Aloysia modesta Banggo	XI	P		F10
10	Ekasariya Bay Bota kaki	XI	L		F11
11	Septianus ua	XI	L		F10
12	Iva Mutiara mudomakin	XI	P		F13
13	Ruput Indirayani	XI	P		F14
14	Lidia celsia refo	XI	P		F15
15	Elisabet noviyanti	XI	P		F16
16	Mathinda Rhea Rayu	XI	P		F18
17	Lutgardis sage	XI	P		F19
18	Putri nurdin	XI	P		F20
19	Meliana gedo	XI	P		F21
20	Natalia desi latna	XI	P		F22
21	Ayu Mutiara affendi	XI	P		F23
22	Fatriatun Nur nasranah	XI	P		F24
23	Klaurensia kintani isa	XI	P		F25
24	Rama bhania Chasveta	XI	P		F26

No	Nama Responden (Inisial)	Kelas	Jenis Kelamin	Tanda Tangan	Keterangan
25.	Yanana Rosita	XI	P	lt	F27
26.	Xuliana Vivi Gara	XI	P	ke.	F28
27.	Sisilia Novita Rifa	XI	P	lt	F29
28.	Ratiana mina	XI	P	Rup	F30
29.	Maria Fania nirhu	XI	P	Me.	F31
30.	Veronika anjina mbo	XI	P	Paul	F32
31.	Volenta Olivia Lima	XI	P	Ng	F33
32.	anastasia bhenni	XI	P	Ab.	F34
33.	anastasia intan batu	XI	P	Im	F35
34.	Sonia Doi	XI	P	Pa	F36
35.	Maria Yulita Namaga	XI	P	Muy	F37
36.	Maria Kludia Seba	XI	P	mt	F38
37.	Theresia Sue	XI	P	Te	F39
38.	Maria Zaita Roro	XI	P	mf	F40
39.	Sivita Adela Pale	XI	P	Im	F41
40.	Maria Bettin Rizu gendi	XI	P	Ma	F42
41.	Yuliana Rosalinda wana	XI	P	Pa	F43
42.	yovita Pu	XI	P	Lanta -	F44
43.	ermelinda Bhi Du	XI	P	Em	F45
44.	monika keli	XI	P	Mon	F46
45.	anastasia N. NGGRI	XI	P	An	F47
46.	Puffisiana Bhata	XI	P	Pufi	F48
47.	Maria Marsana Janda	XI	P	Ma	F49
48.	Marselina Rumba	XI	P	Ma	F50
49.	Maria Marsana Bunga	XI	P	Marsa	F51
50.	Soffina Setina Sue	XI	P	Semp	F52
51.	Maria Kamelia Roro	XI	P	Ma	F53
52.	Helena Inggrit L. Roni	XI	P	He	F54
53.	Murfiti allinda	XI	P	Mur	F55
54.	Katarina bara	XI	P	Katar	55

No	Nama Responden (Inisial)	Kelas	Jenis Kelamin	Tanda Tangan	Keterangan
55.	Marina Frederika Bhata Mau Jobo	XI	P		F4
56.	Dionisia A. Barta	XI	P		F56

Lampiran 11 Hasil Uji Validitas Kuesioner (n=30))

No	Pernyataan	r-tabel Taraf signifikansi 5%	r- hitung	Keterangan
1	Saya merasa harus sering membuka media sosial agar tidak ketinggalan informasi terbaru	0,361	0,663	Valid
2	Saya merasa gelisah atau tidak nyaman jika tidak bisa mengakses media sosial dalam beberapa jam.	0,361	0,688	Valid
3	Saya lebih memilih menggunakan media social daripada menghabiskan waktu dengan keluarga atau belajar	0,361	0,737	Valid
4	Saya sering memeriksa media sosial di sela-sela pelajar atau saat mengerjakan tugas.	0,361	0,486	Valid
5	Saya merasa cemas jika tidak mendapatkan respons (<i>like</i> , komentar, atau pesan) di unggahan saya.	0,361	0,672	Valid
6	Saya merasa iri atau sedih saat melihat teman-teman saya menghadiri acara atau bersenang-senang tanpa saya.	0,361	0,690	Valid
7	Saya merasa kurang percaya diri jika melihat teman-teman saya memiliki kehidupan yang terlihat lebih menarik di media sosial.	0,361	0,672	Valid
8	Saya sering membandingkan pencapaian saya dengan apa yang saya lihat di media sosial.	0,361	0,667	Valid
9	Saya merasa perlu selalu mengikut tren terbaru agar tidak dianggap ketinggalan.	0,361	0,493	Valid
10	Saya lebih sering mendapatkan informasi penting dari media sosial dibandingkan dari dunia nyata.	0,361	0,844	Valid
11	Saya mengalami kesulitan berkonsentrasi dalam belajar karena terlalu sering membuka media sosial.	0,361	0,560	Valid
12	Saya pernah mengabaikan tugas sekolah karena lebih memilih bermain media sosial	0,361	0,654	Valid
13	Saya merasa stress atau tertekan jika melihat teman-teman saya lebih aktif dan produktif di media sosial.	0,361	0,805	Valid
14	Saya sering tidur larut malam karena terlalu lama bermain media sosial	0,361	0,615	Valid
15	Saya merasa lebih dihargai dan diterima di media sosial dibandingkan dalam pergaulan nyata.	0,361	0,561	Valid

Lampiran 12 Tabulasi Hasil Selisih *Pretest* dan *Posttest*

No	Responden	Skor <i>Pretest</i>	Skor <i>Posttest</i>	Selisih
1	F1	38	34	4
2	F2	33	31	2
3	F3	36	35	1
4	F4	29	29	0
5	F5	30	30	0
6	F6	56	48	8
7	F7	61	57	4
8	F8	42	35	7
9	F9	43	39	4
10	F10	20	18	2
11	F11	57	49	8
12	F12	56	46	10
13	F13	32	32	0
14	F14	20	20	0
15	F15	56	56	0
16	F16	27	26	1
17	F17	35	31	4
18	F18	57	55	2
19	F19	38	37	1
20	F20	56	45	11
21	F21	58	56	2
22	F22	39	36	3
23	F23	29	24	5
24	F24	23	23	0
25	F25	59	48	11
26	F26	59	48	11
27	F27	56	54	2
28	F28	35	35	0
29	F29	56	46	10
30	F30	45	45	0
31	F31	25	23	2
32	F32	15	15	0
33	F33	39	35	4
34	F34	56	46	10
35	F35	58	50	8
36	F36	39	39	0
37	F37	56	46	10

No	Responden	Skor <i>Pretest</i>	Skor <i>Posttest</i>	Selisih
38	F38	45	45	0
39	F39	44	44	0
40	F40	59	49	10
41	F41	56	55	1
42	F42	62	58	4
43	F43	57	46	11
44	F44	39	35	4
45	F45	58	56	2
46	F46	37	32	5
47	F47	56	48	8
48	F48	42	35	7
49	F49	57	49	8
50	F50	57	54	3
51	F51	59	49	10
52	F52	57	56	1
53	F53	59	47	12
54	F54	41	40	1
55	F55	56	48	8
56	F56	34	34	0

Lampiran 13 Analisa Statistik Data

Case Processing Summary

	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
PRETEST	56	98.2%	1	1.8%	57	100.0%
POSTTEST	56	98.2%	1	1.8%	57	100.0%

Descriptives

			Statistic	Std. Error
PRETEST	Mean		45.43	1.744
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	41.93	
		Upper Bound	48.92	
	5% Trimmed Mean		46.09	
	Median		45.00	
	Variance		170.395	
	Std. Deviation		13.054	
	Minimum		15	
	Maximum		62	
	Range		47	
	Interquartile Range		22	
	Skewness		-.527	.319
	Kurtosis		-.946	.628
POSTTEST	Mean		41.04	1.490
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	38.05	
		Upper Bound	44.02	
	5% Trimmed Mean		41.44	
	Median		45.00	
	Variance		124.362	
	Std. Deviation		11.152	
	Minimum		15	
	Maximum		58	
	Range		43	
	Interquartile Range		15	

			Statistic	Std. Error
	Skewness		-.407	.319
	Kurtosis		-.675	.628

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Statistic	Shapiro-Wilk	df	Sig.
	Statistic	df	Sig.				
PRETEST	.273	56	<,.001	.883	56	<,.001	
POSTTEST	.157	56	.002	.950	56	.020	

a. Lilliefors Significance Correction

PRETEST

PRETEST Stem-and-Leaf Plot

Frequency	Stem & Leaf
1,00	1 . 5
7,00	2 . 0035799
14,00	3 . 02345567889999
7,00	4 . 1223455
25,00	5 . 666666666667777788899999
2,00	6 . 12

Stem width: 10

Each leaf: 1 case(s)

PREPOST

POSTTEST

POSTTEST Stem-and-Leaf Plot

Frequency	Stem & Leaf
,00	1 .
2,00	1 . 58
4,00	2 . 0334
2,00	2 . 69
7,00	3 . 0112244
11,00	3 . 5555556799
1,00	4 . 4
18,00	4 . 555666667888889999
3,00	5 . 044
8,00	5 . 55666778

Stem width: 10

Each leaf: 1 case(s)

POSTTEST
Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PRETEST	56	15	62	45.43	13.054
POSTTEST	56	15	58	41.04	11.152
Valid N (listwise)	56				

Nonparametric Tests

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig. ^{a,b}
1	The median of differences between PREPOST and POSTTEST equals 0.	Related-Samples Wilcoxon Signed Rank Test	<,001

Hypothesis Test Summary

	Decision
1	Reject the null hypothesis.

a. The significance level is .050.

b. Asymptotic significance is displayed.

Related-Samples Wilcoxon Signed Rank Test
PRETEST, POSTTEST

Related-Samples Wilcoxon Signed Rank Test

Summary



Total N	56
Test Statistic	.000
Standard Error	79.816
Standardized Test Statistic	-5.657
Asymptotic Sig.(2-sided test)	<,001

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Statistic	Shapiro-Wilk	df	Sig.
	Statistic	Df	Sig.				
PRETEST	.273	56	<,001	.883	56	<,001	
POSTTEST	.157	56	.002	.950	56	.020	

a. Lilliefors Significance Correctio

Lampiran 14 Dokumentasi




No	Nama Kegiatan	No	Nama Kegiatan
1	Penentuan Sampel Masing-Masing Kelas Sebanyak 56 Responden		
	2	Izin Pengambilan Data Awal Penelitian	
4	Pengisian <i>Infomed Consent</i>	5	Perkenalan dan Pelaksanaan <i>Pretest</i> Kuesioner <i>FoMO</i>
			
6	<i>Pretest</i> Kuesioner <i>FoMO</i>	7	Intervensi Teknik <i>Grounding</i> 54321 Hari Ke 1


No	Nama Kegiatan	No	Nama Kegiatan
			
8	Intervensi Teknik <i>Grounding</i> Hari Ke 2	9	Intervensi Teknik <i>Grounding</i> Hari Ke 3
			
10	Intervensi Hari Ke 4 dan <i>Posttest</i> Kuesioner <i>FoMO</i>	11	Pengisian Lembar <i>Informed Consent</i>
			






Lampiran 15 Lembar Konsultasi Skripsi






LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI MAHASISWA



NAMA MAHASISWA : Charlin Inda Haji Daud
 NIM : PO5303209241463
 NAMA PEMBIMBING 1 : Antonia Helena Hamu S.Kep, Ners M.Kep

No	TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
1.	04 Juli 2025	Konsultasi skripsi bab 4 - 5	<p>1. Bab I, Pendahuluan, revisi kalimat hasil survey yang dilakukan peneliti.</p> <p>2. Pada rumusan masalah, revisi kalimat apakah pengaruh Teknik grounding dalam mengurangi fear of missing out pada remaja di SMA Negeri 2 Ende.</p> <p>3. Pada tujuan khusus, revisi item 2, mengidentifikasi tingkat <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i> pada remaja di SMA Negeri 2 Ende sebelum diberikan intervensi teknik <i>grounding</i>. Pada item 3, mengidentifikasi tingkat <i>FoMO</i> pada remaja di SMA Negeri 2 Ende. Pada item 4, menganalisa pengaruh teknik <i>grounding</i> terhadap tingkat <i>FoMO</i> pada remaja di SMA Negeri 2 Ende.</p>	
			Revisi Bab 3, pada tabel uji validitas dimasukkan pada bagian lampiran saja	
			Bab 4, revisi pada sub bab gambaran lokasi penelitian, Kekhasan Lokasi Terkait Tema <i>FoMO</i> dan <i>Grounding</i> Sekolah ini dipilih karena memiliki karakteristik sosial-digital yang sangat cocok untuk menguji pengaruh teknik <i>grounding</i> dalam mereduksi	

No	TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
			<p>FoMO (fear of missing out) di kalangan remaja:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Literasi Digital - yang Sedang Berkembang Endé termasuk wilayah yang menjadi lokasi kampanye literasi digital #MakinCakapDigital oleh Kemenkominfo dan GNLD Siberkreasi pada Mei 2023 — bertujuan mengajarkan etika dan literasi media sosial bagi remaja 2. Kesenjangan Akses Internet Banyak siswa berasal dari daerah pinggiran seperti Romarea, yang kerap mengalami gangguan sinyal seluler hingga perlu “mencari sinyal” di tempat khusus—menyebabkan tekanan sosial dan FoMO. 3. Jaringan Internet yang Tidak Stabil Laporan Juni 2025 menyebut bahwa sejumlah desa di NTT mengalami lambatnya akses internet, memaksa warga untuk begadang agar mengunggah tugas atau mengikuti ujian online—kondisi yang memicu rasa tertinggal dan cemas di kalangan pelajar . 4. Kampanye Kesadaran Digital Lokal Pemerintah daerah dan nasional aktif mengedukasi warga NTT mengenai penggunaan media digital yang sehat, menciptakan iklim yang kondusif bagi intervensi grounding sebagai strategi pengelolaan FoMO. 	
			<p>Pada karakteristik responden, revisi:</p>	


No	TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
			<p>Di hasil penelitian, sub- sub topiknya sesuaikan dengan Tujuan Khusus Misalnya tujuan khusus 1. karakteristik remaja dengan <i>fear of missing out (FoMO)</i> pada remaja di SMA Negeri 2 Ende. Sehingga 4.2.1 karakteristik remaja dengan <i>fear of missing out (FoMO)</i> pada remaja di SMA Negeri 2 Ende. Karakteristik ini di buatkan dalam satu tabel saja, lalu di bawah tabel jelaskan data yang ekstrim saja tidak perlu uraikan semua nya. Judul Tabelnya, Tabel 4.1 karakteristik remaja dengan <i>fear of missing out (FoMO)</i> pada remaja di SMA Negeri 2 Ende.</p>	
			<p>Revisi pada sub bab 4.2.2. menjadi Fear of Missing Out (FoMO) sebelum intervensi teknik <i>grounding</i> dalam <i>mengurangi fear of missing out</i> pada remaja di SMA Negeri 2 Ende.</p>	
			<p>Revisi Tabel 4.2 menjadi of Fear Missing out (FOMO) sebelum intervensi teknik <i>grounding</i> dalam <i>mengurangi fear of missing out</i> pada remaja di SMA Negeri 2 Ende.</p>	
			<p>Revisi 4.2.3 menjadi Fear of Missing out (FOMO) setelah intervensi teknik <i>grounding</i> dalam <i>mengurangi fear of missing out</i> pada remaja di SMA Negeri 2 Ende</p>	
			<p>4.2.4 Revisi menjadi pengaruh teknik <i>grounding</i> dalam <i>mengurangi fear of missing out</i> pada remaja di SMA Negeri 2 Ende.</p>	

No	TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING												
			<p>Tabel 4.6 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Pretest dan Posttest, Masukkan ke lampiran Buatkan tabel seperti ini.</p> <p>Tabel 3. Hasil Analisis Uji Wilcoxon Pada Pengaruh Hipnosis Tingkat Cemas Klien Diabetes Mellitus di Puskesmas Kenah 2019 (n=47)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Varabel</th> <th>n</th> <th>Mean</th> <th>Median (Min)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Cemas Sebelum</td> <td>47</td> <td>14.83</td> <td>15 (7-1)</td> </tr> <tr> <td>Cemas Sesudah</td> <td>47</td> <td>6.40</td> <td>15 (7-1)</td> </tr> </tbody> </table>	Varabel	n	Mean	Median (Min)	Cemas Sebelum	47	14.83	15 (7-1)	Cemas Sesudah	47	6.40	15 (7-1)	
Varabel	n	Mean	Median (Min)													
Cemas Sebelum	47	14.83	15 (7-1)													
Cemas Sesudah	47	6.40	15 (7-1)													
			<p>Revisi pada sub bab pembahasan, Pembahasan di buat sesuai dengan tujuan 4.3.1 Karakteristik 4.3.2 Tingkat FoMO sebelum intervensi teknik <i>grounding</i> dalam <i>mengurangi fear of missing out</i> pada remaja di SMA Negeri 2 Ende 4.3.3. Tingkat Fomo setelah intervensi teknik <i>grounding</i> dalam <i>mengurangi fear of missing out</i> pada remaja di SMA Negeri 2 Ende 4.3.4 Pengaruh...</p>													
			<p>Dalam Pembahasan dibuat berdasarkan Fakta/Data, Teori: yang mendukung maupun tidak atau penelitian 2 sebelumnya yang mendukung maupun tidak serta Opini atau pendapat peneliti.</p>													
			<p>Revisi pada keterbatasan penelitian, dilihat dari jenis atau desain, subjek dan Analisa.</p>													
																

No	TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
			<p>Masuk dianalisa data, Kalau di sini narasikan saja (tapi di pindahkan ke atas.</p> <p>Berdasarkan hasil analisis uji normalitas yang menunjukkan Sig. Pretest < 0,001 dan Posttest = 0,020—keduanya bernilai $p < 0,05$—dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, pengujian hipotesis dilakukan dengan uji non-parametrik Wilcoxon Signed-Rank, yang tepat dipilih untuk membandingkan dua pengukuran berpasangan dalam situasi data tidak berdistribusi normal.</p>	
			<p>Revisi, pada Analisa bivariat, Lihat tujuan terkahir itu apa.</p> <p>4.2 pengaruh teknik <i>grounding</i> dalam mengurangi <i>fear of missing out</i> pada remaja di SMA Negeri 2 Ende.</p> <p>Masukan Penytaan tentang uji normalitas lalu lanjutkan dengan hasil analisa.</p> <p>Berdasarkan hasil analisis uji normalitas yang menunjukkan Sig. Pretest < 0,001 dan Posttest = 0,020—keduanya bernilai $p < 0,05$—dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, pengujian hipotesis dilakukan dengan uji non-parametrik Wilcoxon Signed-Rank, yang tepat dipilih untuk membandingkan dua pengukuran berpasangan dalam situasi data tidak normal.</p>	

Lembar Konsultasi Penguji

LEMBAR REVISI UJIAN PROPOSAL SKRIPSI

Hari/Tgl	Nama Penguji	Masukan	Halaman Revisi	Tanda Tangan
Selasa, 22 Juli 2025	Penguji 1 Trifonia Sri Nurwela, S.Kep, Ners M.Kes	Pada abstrak, perbaiki cara penulisan yang benar sesuai panduan skripsi. Penulisan pada abstrak itu harus memuat tentang latar belakang, tujuan, metode, hasil penelitian, kesimpulan dan saran. Daftar isi tulisannya jangan ditebal	- Hal. Viii -Hal.1	

Lampiran 16



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Kupang

Jalan Piet A. Tallo, Liliba, Oebobo,
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
(0380) 8800256
<https://poltekkeskupang.ac.id>

PERPUSTAKAAN TERPADU

<https://perpus-terpadu.poltekkeskupang.ac.id/> ; e-mail: perpustakaanterpadu61@gmail.com

SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI

Dengan ini menerangkan bahwa

Nama : Charlin Inda Haji Daud
Nomor Induk Mahasiswa : PO5303209241463
Dosen Pembimbing I : Antonia Helena Hamu, S.Kep, Ners.,M.Kep
Dosen Pembimbing II : Riny Pujiyanti S.Kep,Ners.,M.Kep
Dosen Penguji : Trifonia Sri Nurwela S.Kep, Ners.,M.Kes
Jurusan : Program Studi Keperawatan Kelas RPL
Judul Karya Ilmiah : **PENGARUH TEKNIK GROUNDING DALAM**

MENGURANGI FEAR OF MISSING OUT PADA REMAJA DI SMA NEGERI 2 ENDE

Skripsi yang bersangkutan di atas telah melalui proses cek plagiasi menggunakan Strike Plagiarism dengan hasil kemiripan (similarity) sebesar **14,59%** Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 24 Juli 2025

Admin Strike Plagiarism


Murry Vermias Kale SST
NIP. 19850704201012100