



Hubungan Perfeksionisme, Stres Akademik, dan *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan Gejala Depresi pada Pelajar SMAN 4 Mataram

Ajeng Ayu Putriyani Widodo¹, Irwan Syuhada², Lalu Yogi Prasetyo Imam³,
Sabrina Intan Zoraya^{4*}

¹⁻⁴Universitas Islam Al-Azhar, Indonesia

Email: ayuputriyani792@gmail.com¹, irwansyuhada1984@gmail.com², lalu.yogie@gmail.com³,
sabrinazoraya@unizar.ac.id⁴

*Penulis Korespondensi: sabrinazoraya@unizar.ac.id

Abstract. Depressive symptoms are one of the most common mental health problems among adolescents and may affect academic performance, social functioning, and psychological well-being. Several psychological factors are known to contribute to depressive symptoms, including perfectionism, academic stress, and fear of missing out (FoMO). This study aimed to determine the relationship between perfectionism, academic stress, and fear of missing out (FoMO) with depressive symptoms among students of SMAN 4 Mataram. This study employed an observational analytic design with a cross-sectional approach involving 306 students selected through proportionate stratified random sampling. Data were collected using the DASS-42, CAPS, ASS, and FoMO questionnaires and analyzed using univariate and bivariate analysis with the Chi-Square test. The results showed that 158 respondents (51.6%) experienced depressive symptoms, 275 respondents (89.9%) had high levels of perfectionism, 243 respondents (79.4%) experienced academic stress, and 279 respondents (91.2%) experienced FoMO. There were significant relationships between perfectionism and depressive symptoms ($p = 0.014$), academic stress and depressive symptoms ($p = 0.001$), and FoMO and depressive symptoms ($p = 0.008$). This study concludes that perfectionism, academic stress, and fear of missing out (FoMO) are significantly associated with depressive symptoms among students of SMAN 4 Mataram, indicating the need for early detection, strengthened counseling services, and mental health promotion programs in the school environment.

Keywords: Academic Stress; Adolescents; Depressive Symptoms; Fear of Missing Out; Perfectionism.

Abstrak. Gejala depresi merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang banyak dialami oleh remaja dan dapat berdampak pada fungsi akademik, sosial, serta kesejahteraan psikologis. Berbagai faktor psikologis diketahui berperan dalam munculnya gejala depresi, di antaranya perfeksionisme, stres akademik, dan *fear of missing out* (FoMO). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perfeksionisme, stres akademik, dan *fear of missing out* (FoMO) dengan gejala depresi pada pelajar SMAN 4 Mataram. Penelitian ini menggunakan metode analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional* pada 306 pelajar yang dipilih melalui teknik *proportionate stratified random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner DASS-42, CAPS, ASS, dan FoMO, kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 158 responden (51,6%) mengalami gejala depresi, 275 responden (89,9%) memiliki mengalami perfeksionisme, 243 responden (79,4%) mengalami stres akademik, dan 279 responden (91,2%) mengalami FoMO. Terdapat hubungan yang signifikan antara perfeksionisme dan gejala depresi ($p = 0,014$), stres akademik dan gejala depresi ($p = 0,001$), serta FoMO dan gejala depresi ($p = 0,008$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa perfeksionisme, stres akademik, dan *fear of missing out* (FoMO) berhubungan signifikan dengan gejala depresi pada pelajar SMAN 4 Mataram, sehingga diperlukan upaya deteksi dini, penguatan layanan bimbingan dan konseling, serta promosi kesehatan mental di lingkungan sekolah.

Kata kunci: *Fear of Missing Out* (FoMO); Gejala Depresi; Perfeksionisme; Remaja; Stres Akademik

1. LATAR BELAKANG

Gejala depresi merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang banyak dialami oleh remaja dan menjadi perhatian penting dalam bidang kesehatan masyarakat. Remaja berada pada fase perkembangan yang rentan terhadap tekanan psikologis akibat perubahan biologis, tuntutan akademik, serta dinamika sosial yang kompleks. Kondisi ini dapat berdampak negatif

terhadap prestasi akademik, hubungan sosial, serta kesejahteraan psikologis, dan apabila tidak ditangani secara tepat dapat berlanjut hingga usia dewasa (Hasibuan, 2024; Prayitno et al., 2022; Saputri & Nurrahima, 2020).

Berbagai faktor psikologis diketahui berperan dalam munculnya gejala depresi pada remaja, di antaranya perfeksionisme, stres akademik, dan *fear of missing out* (FoMO). Perfeksionisme ditandai dengan kecenderungan menetapkan standar yang sangat tinggi dan ketakutan terhadap kegagalan, yang dapat memicu tekanan emosional berkepanjangan (Smith et al., 2021). Stres akademik muncul sebagai respons terhadap tuntutan belajar, beban tugas, serta tekanan untuk mencapai prestasi tertentu (Azizah et al., 2023). Selain itu, perkembangan teknologi dan media sosial turut memunculkan fenomena FoMO, yaitu kecemasan ketika individu merasa tertinggal dari pengalaman sosial orang lain, yang semakin sering dikaitkan dengan masalah kesehatan mental pada remaja (Semarajana et al., 2025).

Meskipun sejumlah penelitian menunjukkan adanya hubungan perfeksionisme, stres akademik, dan FoMO dengan gejala depresi, penelitian dengan konteks lokal pada pelajar sekolah menengah atas di Kota Mataram masih terbatas. Perbedaan karakteristik lingkungan sekolah dan sosial budaya memungkinkan adanya variasi hasil penelitian. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perfeksionisme, stres akademik, dan *fear of missing out* (FoMO) dengan gejala depresi pada pelajar SMAN 4 Mataram. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam perencanaan upaya deteksi dini serta penguatan program bimbingan dan konseling di lingkungan sekolah guna menurunkan risiko gejala depresi pada remaja.

2. KAJIAN TEORITIS

Depresi merupakan gangguan mental yang umum dan menjadi salah satu penyebab utama disabilitas di dunia. Menurut World Health Organization (WHO, 2023), depresi ditandai dengan suasana perasaan tertekan, kehilangan minat dan kesenangan, gangguan konsentrasi, perasaan bersalah atau rendah diri, gangguan tidur dan nafsu makan, kelelahan, serta munculnya pikiran bunuh diri. Depresi banyak ditemukan pada kelompok usia remaja dan dewasa muda, yang merupakan fase perkembangan dengan kerentanan psikologis tinggi (Nathasya et al., 2024). Data WHO (2023) dan Survei

Kesehatan Indonesia (SKI, 2023) menunjukkan bahwa prevalensi depresi cukup tinggi pada kelompok usia 15–24 tahun, termasuk di Provinsi Nusa Tenggara Barat, yang berada di atas rata-rata nasional. Hal ini menegaskan bahwa depresi pada remaja merupakan masalah kesehatan mental yang serius dan memerlukan perhatian khusus.

Depresi pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik biologis, psikososial, maupun kepribadian. Faktor genetik, tekanan sosial, konflik keluarga, kualitas hubungan dengan orang tua, bullying, jenis kelamin, serta ketidakstabilan emosi pada masa remaja berperan dalam meningkatkan risiko depresi (Prayitno et al., 2022; Putri et al., 2022). Selain itu, karakteristik kepribadian tertentu seperti perfeksionisme, serta faktor psikososial modern seperti stres akademik dan Fear of Missing Out (FoMO), turut berkontribusi terhadap munculnya gejala depresi (Liu et al., 2023).

Perfeksionisme merupakan karakteristik kepribadian yang ditandai dengan kecenderungan individu menetapkan standar yang sangat tinggi dan melakukan evaluasi diri secara kritis (Hewitt & Flett, 1991 dalam Martin et al., 2017). Perfeksionisme dapat bersifat adaptif maupun maladaptif. Perfeksionisme maladaptif atau *perfectionistic concerns* ditandai dengan ketakutan berlebihan terhadap kegagalan, kritik diri yang kuat, serta tekanan dari ekspektasi sosial, dan secara konsisten dikaitkan dengan peningkatan stres, kecemasan, serta gejala depresi (Smith et al., 2021; Al Farisi et al., 2024). Sebaliknya, *perfectionistic strivings* mencerminkan dorongan adaptif untuk berprestasi, namun dapat menjadi disfungsi apabila disertai *perfectionistic concerns* (Smith et al., 2021; Sujadi, 2023). Penelitian menunjukkan bahwa *perfectionistic concerns* berperan sebagai faktor kerentanan terhadap depresi, bahkan membentuk hubungan timbal balik yang memperkuat siklus depresi dan tekanan perfeksionisme (Smith et al., 2021).

Stres akademik merupakan tekanan psikologis yang muncul ketika tuntutan akademik melebihi kemampuan adaptasi individu (Afiffah, 2023). Beban akademik yang tinggi, tekanan prestasi, persaingan, ekspektasi orang tua dan lingkungan, serta kurangnya keterampilan belajar dan dukungan sosial menjadi sumber utama stres akademik (Kour & Parveen, 2018; Nelwati, 2023; Liu et al., 2023). Stres akademik yang berlangsung secara kronis berdampak pada munculnya gejala fisik, emosional, kognitif, dan perilaku, serta berpotensi berkembang menjadi gangguan mental seperti depresi dan ide bunuh diri (Nelwati, 2023; Y. Liu et al., 2023). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa stres akademik memiliki hubungan langsung maupun tidak langsung dengan gejala depresi, melalui peningkatan emosi negatif dan penurunan kualitas tidur (Kour & Parveen, 2018; Liu et al., 2023).

Selain faktor akademik, perkembangan teknologi digital turut memunculkan fenomena Fear of Missing Out (FoMO). FoMO merupakan bentuk kecemasan sosial yang ditandai oleh ketakutan tertinggal dari informasi atau pengalaman sosial orang lain, terutama yang ditampilkan melalui media sosial (Przybylski et al., 2013 dalam Semarajana et al., 2025). FoMO berakar dari kebutuhan dasar untuk merasa terhubung dan diterima secara sosial, serta

diperkuat oleh intensitas penggunaan media sosial (Sommantico et al., 2023; Yunarti, 2024). Individu dengan FoMO tinggi cenderung menunjukkan perilaku penggunaan media sosial yang kompulsif, gangguan tidur, penurunan konsentrasi, serta emosi negatif yang berkelanjutan (Jannah & Rosyidiyani, 2022; Tokii et al., 2025).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa FoMO berhubungan signifikan dengan gejala depresi, terutama pada remaja dan dewasa muda. Proses perbandingan sosial yang tidak sehat, penurunan self-esteem, serta keterasingan sosial berperan sebagai mekanisme yang menghubungkan FoMO dengan depresi (Sommantico et al., 2023; Sabila & Tawaqal, 2025). Individu dengan self-esteem rendah cenderung lebih rentan terhadap dampak negatif FoMO terhadap kesehatan mental, sehingga meningkatkan risiko munculnya gejala depresi.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian sebelumnya, perfeksionisme, stres akademik, dan Fear of Missing Out (FoMO) merupakan faktor psikologis dan psikososial yang saling berkaitan dan berpotensi meningkatkan risiko gejala depresi pada remaja. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji hubungan perfeksionisme, stres akademik, dan FoMO dengan gejala depresi pada pelajar SMAN 4 Mataram sebagai landasan ilmiah dalam upaya promotif dan preventif kesehatan mental remaja.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan perfeksionisme, stres akademik, dan *fear of missing out* (FoMO) dengan gejala depresi pada pelajar di SMAN 4 Mataram yang dilaksanakan pada tahun 2025. Populasi penelitian adalah seluruh pelajar SMAN 4 Mataram, dengan jumlah sampel sebanyak 306 pelajar yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* sesuai dengan tingkat kelas.

Perhitungan besar sampel yang digunakan pada penelitian ini dihitung menggunakan rumus Slovin. Jumlah populasi (N) dalam penelitian adalah sebanyak 914 orang siswa yang berada di SMAN 4 Mataram. Tingkat kesalahan (e) yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah 5% (0,05). Jumlah sampel yang didapatkan adalah 278 responden. Untuk menghindari kehilangan sampel dalam penelitian, peneliti menambahkan 10% dari sampel awal sehingga jumlah responden menjadi 306 responden.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner terstruktur yang telah tervalidasi, meliputi *Depression Anxiety Stress Scale-42* (DASS-42) untuk mengukur gejala depresi, *Child and Adolescent Perfectionism Scale* (CAPS) untuk menilai tingkat perfeksionisme, *Academic Stress Scale* (ASS) untuk mengukur stres akademik, serta *Fear of Missing Out Scale* (FoMO)

untuk menilai tingkat FoMO. Seluruh responden telah diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan mengisi kuesioner secara mandiri.

Data yang diperoleh dianalisis secara univariat untuk menggambarkan distribusi karakteristik responden dan masing-masing variabel penelitian, serta analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan gejala depresi. Uji statistik yang digunakan adalah uji Chi-Square dengan tingkat kemaknaan statistik ditetapkan pada nilai $p < 0,05$.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan di SMAN 4 Mataram pada bulan September 2025 menggunakan pendekatan analitik observasional dengan desain *cross sectional*. Data diperoleh dari 306 pelajar melalui pengisian kuesioner DASS-42, CAPS, ASS, dan FoMO yang telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas.

Hasil Penelitian

Gambaran Umum Penelitian

Responden merupakan pelajar aktif kelas X–XII SMAN 4 Mataram yang memenuhi kriteria inklusi. Proses pengisian kuesioner diawali dengan pemberian *informed consent* dan penjelasan singkat mengenai tujuan penelitian. Seluruh data yang terkumpul dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat.

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden.

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Kelas		
X	102	33.3
XI	102	33.3
XII	102	33.3
Usia		
14 Tahun	2	0.7
15 Tahun	76	24.8
16 Tahun	96	31.4
17 Tahun	101	33.0
18 Tahun	31	10.1
Total	306	100.0

Karakteristik responden berdasarkan kelas menunjukkan distribusi yang seimbang, dengan masing-masing kelas X, XI, dan XII berjumlah 102 responden (33,3%) dari total 306 responden. Berdasarkan usia, mayoritas responden berusia 17 tahun (33,0%), diikuti usia 16 tahun (31,4%) dan 15 tahun (24,8%). Responden berusia 18 tahun berjumlah 10,1%, sedangkan usia 14 tahun merupakan kelompok paling sedikit (0,7%).

Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi frekuensi gejala depresi, perfeksionisme, stress akademik, dan FOMO pada pelajar SMAN 4 Mataram.

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Gejala depresi		
Ada	158	51.6
Tidak ada	148	48.4
Perfeksionisme		
Ya	275	89.9
Tidak	31	10.1
Stress Akademik		
Ya	243	79.4
Tidak	63	20.6
FOMO		
Ya	279	91.2
Tidak	27	8.8
Total	306	100.0

Distribusi gejala depresi pada pelajar SMAN 4 Mataram menunjukkan bahwa 51,6% responden mengalami gejala depresi, sedangkan 48,4% tidak. Selain itu, mayoritas responden memiliki kecenderungan perfeksionisme (89,9%), stres akademik (79,4%), dan FoMO (91,2%).

Analisis Bivariat Perfeksionisme dengan Gejala Depresi

Tabel 3. Analisis Bivariat Perfeksionisme dengan Gejala Depresi.

Perfeksionisme	Gejala depresi		Total n (%)	P- Value	(OR) 95% CI
	Ada n (%)	Tidak ada n (%)			
Ya	140 (45.8)	135 (44.1)	275 (89.9)	0.014	2.98 (1.28-6.89)
Tidak	8 (2.6)	23 (7.5)	31 (10.1)		
Total	148 (48.4)	158 (51.6)	306 (100.0)		

Analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara perfeksionisme dan gejala depresi pada pelajar SMAN 4 Mataram ($p = 0,014$). Siswa dengan perfeksionisme memiliki peluang 2,98 kali lebih besar untuk mengalami gejala depresi dibandingkan siswa tanpa perfeksionisme (OR = 2,98; 95% CI: 1,29–6,90).

Analisis Bivariat Stres Akademik dengan Gejala Depresi

Tabel 4. Analisis Bivariat Stres Akademik dengan Gejala Depresi.

Stres akademik	Gejala depresi		Total n (%)	P- Value	(OR) 95% CI
	Ada n (%)	Tidak ada n (%)			
Ya	127 (41.5)	116 (37.9)	243 (79.4)	0.011	2.19 (1.22- 3.91)
Tidak	21 (6.9)	42 (13.7)	63 (20.6)		
Total	148 (48.4)	158 (51.6)	306 (100.0)		

Analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dan gejala depresi pada pelajar SMAN 4 Mataram ($p = 0,011$). Siswa dengan tingkat stres akademik tinggi memiliki peluang 2,19 kali lebih besar untuk mengalami gejala depresi dibandingkan siswa dengan tingkat stres akademik rendah (OR = 2,19; 95% CI: 1,23–3,92).

Analisis Bivariat Fear of Missing Out (FoMO) dengan Gejala Depresi**Tabel 5.** Analisis Bivariat Fear of Missing Out (FoMO) dengan Gejala Depresi.

<i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	Gejala depresi			<i>P-Value</i>	(OR)
	Ada n (%)	Tidak ada n (%)	Total n (%)		95% CI
Ya	142 (46.4)	137 (44.8)	279 (91.2)	0.008	3.628 (1.42- 9.26)
Tidak	6 (2.0)	21 (6.9)	27 (8.8)		
Total	148 (48.4)	158 (51.6)	306 (100.0)		

Analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara Fear of Missing Out (FoMO) dan gejala depresi pada pelajar SMAN 4 Mataram ($p = 0,008$). Siswa yang mengalami FoMO memiliki peluang 3,63 kali lebih besar untuk mengalami gejala depresi dibandingkan siswa yang tidak mengalami FoMO (OR = 3,63; 95% CI: 1,42–9,26).

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara perfeksionisme dan gejala depresi pada pelajar SMAN 4 Mataram. Perfeksionisme merupakan kecenderungan individu untuk menetapkan standar yang sangat tinggi terhadap diri sendiri maupun orang lain, serta keyakinan bahwa lingkungan memiliki ekspektasi tinggi terhadap dirinya. Dorongan untuk mencapai kesempurnaan tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis yang tinggi. Ketika standar yang ditetapkan tidak tercapai, individu berisiko mengalami perasaan bersalah, ketidakmampuan, dan rendah diri yang selanjutnya dapat berkembang menjadi gejala depresi (Smith et al., 2021).

Temuan ini sejalan dengan penelitian Chęć et al. (2025) yang melaporkan adanya hubungan signifikan antara perfeksionisme dan gejala depresi pada remaja usia 14–18 tahun. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat perfeksionisme, semakin besar kemungkinan munculnya gejala depresi. Hasil serupa juga ditemukan oleh Suh et al. (2022) yang menyatakan bahwa perfeksionisme, khususnya yang bersifat kritis terhadap diri sendiri (*self-critical perfectionism*), berhubungan signifikan dengan peningkatan gejala depresi. Hal ini menegaskan bahwa perfeksionisme maladaptif merupakan faktor kerentanan penting terhadap gangguan emosional.

Temuan penelitian ini juga konsisten dengan hasil penelitian Saraswati & Ardi (2023) yang menunjukkan bahwa perfeksionisme memiliki peran signifikan terhadap munculnya gejala depresi, sedangkan variabel *social comparison* tidak menunjukkan pengaruh yang bermakna. Selain itu, penelitian Callaghan et al. (2023) melaporkan bahwa *perfectionistic concerns* berkorelasi dengan peningkatan gejala depresi, baik pada remaja maupun dewasa

muda, terutama ketika standar pribadi yang tinggi tidak disertai kemampuan coping yang adaptif.

Namun demikian, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Simon, Salanga, dan Aruta (2025) yang tidak menemukan hubungan signifikan antara perfeksionisme dan gejala depresi. Perbedaan hasil tersebut dapat dijelaskan oleh perbedaan jenis dan dimensi perfeksionisme yang dianalisis. Perfeksionisme adaptif, seperti memiliki standar pribadi yang tinggi (*high standards*), tidak selalu berhubungan dengan peningkatan gejala depresi apabila individu mampu mengelola tuntutan tersebut secara sehat. Sebaliknya, perfeksionisme maladaptif cenderung meningkatkan tekanan psikologis dan risiko depresi (Simon, Salanga, & Aruta, 2025).

Dalam penelitian ini, perfeksionisme diukur secara umum tanpa membedakan dimensi adaptif dan maladaptif. Instrumen yang digunakan hanya mengidentifikasi keberadaan kecenderungan perfeksionisme secara keseluruhan, sehingga memungkinkan dominasi karakteristik perfeksionisme maladaptif dalam sampel penelitian. Kondisi ini dapat menjelaskan mengapa hubungan signifikan antara perfeksionisme dan gejala depresi ditemukan pada pelajar SMAN 4 Mataram.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stres akademik dan gejala depresi. Tekanan akademik yang berasal dari tuntutan prestasi, beban tugas, serta ekspektasi diri dan lingkungan dapat memicu perasaan tidak mampu dan kelelahan emosional. Stres akademik yang berlangsung secara terus-menerus dan tidak terkelola dengan baik berpotensi menurunkan kesejahteraan emosional serta meningkatkan risiko depresi pada remaja (Zhang et al., 2022).

Temuan ini sejalan dengan penelitian Sudarsani, Devi, & Juniartha (2021) yang melaporkan hubungan signifikan antara stres akademik dan gejala depresi pada siswa SMA. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Azizah et al. (2023) dan Nelwati et al. (2023), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik, semakin tinggi kecenderungan individu mengalami depresi, bahkan disertai risiko munculnya ide bunuh diri. Selain itu, Afiffah & Wardani (2023) menegaskan bahwa rendahnya resiliensi akademik berhubungan dengan meningkatnya stres, kecemasan, dan depresi, sehingga resiliensi berperan sebagai faktor protektif.

Perbedaan hasil ditemukan pada penelitian Ho et al. (2023) yang menyatakan bahwa pengaruh stres akademik terhadap depresi dipengaruhi oleh tingkat kepuasan hidup. Remaja dengan kepuasan hidup yang tinggi cenderung menunjukkan gejala depresi yang lebih rendah meskipun mengalami stres akademik. Penelitian di SMAN 4 Mataram tidak mengkaji faktor

moderasi tersebut, sehingga hasil penelitian ini hanya menggambarkan hubungan langsung antara stres akademik dan gejala depresi.

Selanjutnya, penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara Fear of Missing Out (FoMO) dan gejala depresi. FoMO menggambarkan kekhawatiran individu akan tertinggal informasi, aktivitas, atau pengalaman sosial yang dialami orang lain, terutama melalui media sosial. Remaja dengan kebutuhan tinggi akan penerimaan sosial dan kecenderungan melakukan perbandingan sosial lebih rentan mengalami FoMO, yang selanjutnya dapat berkembang menjadi perasaan tidak berarti, tersisih, dan kesepian, serta memicu gejala depresi (Dam et al., 2023).

Hasil ini sejalan dengan penelitian Semarajana et al. (2025), Yogiswara et al. (2023), serta Sibagariang & Nasution (2024) yang melaporkan adanya hubungan signifikan antara FoMO dan gangguan kesehatan mental, termasuk depresi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO, semakin besar risiko munculnya gejala depresi pada remaja.

Namun demikian, hasil penelitian ini berbeda dengan temuan Bacaksız et al. (2023) yang menyatakan bahwa hubungan antara FoMO dan kesehatan mental dipengaruhi oleh faktor moderator, yaitu penggunaan identitas anonim di media sosial. Penelitian di SMAN 4 Mataram tidak mengkaji faktor tersebut, sehingga hubungan FoMO dan gejala depresi ditemukan secara langsung dan signifikan. Perbedaan fokus penelitian ini dapat menjelaskan variasi hasil antar penelitian.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa perfeksionisme, stres akademik, dan FoMO merupakan faktor psikologis yang berhubungan signifikan dengan gejala depresi pada pelajar SMA. Hasil ini menegaskan pentingnya upaya pencegahan dan intervensi psikologis yang berfokus pada pengelolaan tuntutan akademik, pengembangan mekanisme koping adaptif, serta peningkatan kesejahteraan emosional siswa.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan perfeksionisme, stres akademik, dan Fear of Missing Out (FoMO) dengan gejala depresi pada pelajar SMAN 4 Mataram, ditemukan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara perfeksionisme dan gejala depresi ($p = 0,014$; OR = 2,98; 95% CI: 1,28–6,89), antara stres akademik dan gejala depresi ($p = 0,011$; OR = 2,19; 95% CI: 1,22–3,91), serta antara FoMO dan gejala depresi ($p = 0,008$; OR = 3,63; 95% CI: 1,42–9,26). Temuan ini menunjukkan bahwa pelajar dengan tingkat perfeksionisme tinggi, stres akademik tinggi, dan FoMO tinggi memiliki risiko lebih besar mengalami gejala

depresi. Remaja diharapkan mampu mengelola stres akademik secara adaptif, mengembangkan perfeksionisme yang sehat, serta menggunakan media sosial secara bijak guna menurunkan risiko FoMO yang dapat memicu gejala depresi. Pihak sekolah diharapkan dapat memperkuat upaya promotif dan preventif kesehatan mental melalui penyediaan layanan konseling rutin, edukasi kesehatan mental secara berkala, serta penyusunan kebijakan pembelajaran yang seimbang antara tuntutan akademik dan kesejahteraan psikologis siswa, termasuk pemanfaatan media sosial sekolah sebagai sarana edukasi. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel psikososial lain, serta melakukan analisis multivariat atau pendekatan kualitatif guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi gejala depresi pada remaja.

DAFTAR REFERENSI

- Aditomo, A., & Retnowati, S. (2004). Perfeksionisme, Harga Diri, dan Kecenderungan Depresi pada Remaja Akhir. *Journal Psikologi*, 1(1), 1–14.
- Afiffah, N. P. (2023). Resiliensi Akademik Dengan Stres, Kecemasan dan Depresi Remaja SMA dimasa Pandemi COVID 19. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 8(1), 41. <https://doi.org/10.32419/jppni.v8i1.366>.
- Aji Pamungkas, B., Dzil Kamalah. (2021). Gambaran Tingkat Depresi pada Remaja. *Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 1332–1341. <https://jurnal.umpp.ac.id/index.php/prosiding/article/view/832>.
- Al Farisi, S. Y., Arpandy, G. A., & Fitriah, A. (2024). Hubungan antara Fear of Failure dengan Perfeksionisme pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 20. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2818>.
- Almira, A., & Prasetyo, M. (2019). Analisis Faktor Gangguan Tidur pada Remaja Usia 16-18 Tahun. *Fakultas Kedokteran*, 4–8.
- Apriani, I. D. (2020). Pengaruh Perfeksionisme Siswa dan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Prestasi Belajar. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 48. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i1.4857>.
- Ashari, A. M., & Hartati, S. (2017). Hubungan Antara Stres, Kecemasan, Depresi Dengan Kecenderungan Aggressive Driving Pada Mahasiswa. *Jurnal EMPATI*, 6(1), 1–6. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.15079>.
- Azizah, A. H., Warsini, S., & Yulindari, K. P. (2023). Hubungan Stres Akademik dengan Kecenderungan Depresi Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Gadjah Mada pada Masa Transisi Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, 7(2), 114. <https://doi.org/10.22146/jkkk.84827>.

- Bacaksız, S., et al. (2023). Anonymity as Moderator of the Relationship between Fear of Missing Out (FoMO) and psychological well-being. *Psychological Reports*.
- Bafadal, K. M., & Zulkifli, Z. (2021). Pengaruh Slow Stroke Back Massage terhadap Tingkat Depresi pada Pasien Jiwa Depresi Akut. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 2(2). <https://doi.org/10.32807/jkt.v2i2.90>.
- Callaghan, T., Greene, D., Shafran, R., Lunn, J., & Egan, S. J. (2024). The relationships between Perfectionism and Symptoms of Depression, Anxiety and Obsessive-compulsive Disorder in Adults: a systematic review and metaanalysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 53(2), 121–132. <https://doi.org/10.1080/16506073.2023.2277121>.
- Chęć, M., Konieczny, K., Michałowska, S., & Rachubińska, K. (2025). Exploring the Dimensions of Perfectionism in Adolescence: A multi-method study on mental health and CBT-based psychoeducation. *Brain Sciences*, 15(1), 91. <https://doi.org/10.3390/brainsci15010091>.
- Dam, V. A. T., Dao, N. G., Nguyen, D. C., Vu, T. M. T., Boyer, L., Auquier, P., Fond, G., Ho, R. C. M., Ho, C. S. H., & Zhang, M. W. B. (2023). Quality of Life and Mental Health of Adolescents: Relationships with Social Media Addiction, Fear of Missing Out, and Stress Associated with Neglect and Negative Reactions by Online Peers. *PLoS ONE*, 18(6 June), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0286766>.
- Deko Eka Putra, Nelwati, F. F. (2023). Hubungan Depresi, Stres Akademik Dan Regulasi Emosi Dengan Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(2655–8106), 689–702.
- Dewi, G. R. (2021). Gambaran Tingkat Depresi pada Remaja Yang Aktif Berorganisasi Di Smk Pgri 1 Banyuwangi. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 3(1), 19–30. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v3i1.48>.
- Fauzan, A. A. N. A. (2022). Hubungan Antara Fear of Missing Out (FOMO) Dengan Kecenderungan Nomophobia di SMA Negeri 1 Purwodadi. Repository Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 30701800010, 100. http://repository.unissula.ac.id/26930/1/30701800010_fullpdf.pdf.
- Hansen. (2023). Etika Penelitian: Teori dan Praktik Manajemen. Podomoro University Press, January, 1. <https://www.researchgate.net/publication/367530183>.
- Hasibuan, F. K. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Masalah Mental Emosional pada Remaja: Literature Riview. *Jurnal Kesehatan Bertuah Indonesia*, 1(2), 65–74. <https://bertuahjournal.com/index.php/jkbi/article/view/27%0Ahttps://bertuahjournal.com/index.php/jkbi/article/download/27/18>.
- Hervina Nathasya, Putri Nuraini, Siti Zahara At Thohiroh, Tiara Salma, & Fadhlina Rozzaqyah. (2024). Analisis Tingkat Dan Faktor Penyebab Depresi Se Asia Tenggara. *Edu Research*, 5(1), 70–80. <https://doi.org/10.47827/jer.v5i1.157>.
- Hidayati, E. (2022). Pengaruh Academic Self-Efficacy , Perfeksionisme , Dukungan Sosial , Dan Workload Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa di Jabodetabek.

- Ho, T. T. Q., Nguyen, T. T. H., Pham, T. T. H., & Tran, Q. T. (2023). Academic Stress and Depression among Vietnamese Adolescents: The Moderating Role of Life Satisfaction. *Current Psychology*, 42, 22137-22147. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03661-3>.
- Jannah, S. N. F., & Rosyidiyani, T. S. (2022). Gejala Fear of Missing Out dan Adiksi Media Sosial Remaja Putri di Era Pandemi COVID 19. *Jurnal Paradigma: Jurnal Multidisipliner Mahasiswa Pascasarjana Indonesia*, 3(1), 1–14.
- Kour, S., & Parveen, A. (2018). Academic Stress and Depression Among Adolescent Students of Kashmir : an Investigation. April 2018, 291–295.
- Liu, X., Liu, T., Zhou, Z., & Wan, F. (2023). The Effect Of Fear of Missing Out on Mental Health: Differences in Different Solitude Behaviors. *BMC Psychology*, 11(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01184-5>.
- Liu, Y., Chen, J., Chen, K., Liu, J., & Wang, W. (2023). The Associations between Academic Stress and Depression among College Students: A Moderated Chain Mediation Model of Negative Affect, Sleep Quality, and Social Support. *Acta Psychologica*, 239(August), 104014. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.104014>.
- Marliana Susianti, O. (2024). Perumusan Variabel dan Indikator dalam Penelitian Kuantitatif Kependidikan. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 9, 18.
- Marsidi, S. R. (2021). Identification of Stress, Anxiety, and Depression Levels of Students in Preparation for the Exit Exam Competency Test. *Journal of Vocational Health Studies*, 5(2), 87. <https://doi.org/10.20473/jvhs.v5.i2.2021.87-93>.
- Martin M. Smith, Vanja Vidovic, S. B. S. and D. H. S. (2017). Self Oriented Perfectionism and Socially Prescribed Perfectionism Add Incrementally to the Prediction of Suicide Ideation Beyond Hopelessness: A Meta-Analysis of 15 Studies. *Handbook of Suicidal Behaviour*, 1–557. <https://doi.org/10.1007/978-981-10-4816-6>
- Mudita, I. K. (2022). Peran Self Efficacy dalam Memediasi Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa. (Issue 8.5.2017).
- Narti, S., & Yanto, Y. (2022). Kajian Dampak Perilaku FoMO (Fear Of Missing Out) bagi Masyarakat di Masa Pandemi COVID 19. *Jurnal Sosial Sains*, 2(1), 126–134. <https://doi.org/10.59188/jurnalsosains.v2i1.318>.
- Nirwan, Q. A., Rahmanisa, S., Daulay, S. A., Dewi, R., Sari, P. (2025). FaktorFaktor yang Mempengaruhi Stres Akademik pada Mahasiswa Kedokteran : Tinjauan Pustaka Factors Affecting Academic Stress in Medical Students : *Literature Review*. 14, 2019–2024.
- Prayitno, E., Tarigan, N., Sukmawaty, W., & Mauidzoh, U. (2022). Gangguan Mental Emosional dan Depresi pada Remaja. *Kebangkitan Umkm Pascapandemi Covid-19*, 2(4), 4787–4794. <https://www.bajangjournal.com/index.php/J-ABDI/article/view/3641/2684>.
- Putri, F. S., Nazihah, Z., Ariningrum, D. P., Celesta, S., & Kharin Herbawani, C. (2022). Depresi Remaja di Indonesia: Penyebab dan Dampaknya Adolescent Depression in Indonesia: Causes and Effects. *Jurnalkesehatanpoltekkeskemenkesripangkalpinang*, 10(2)(2), 99–108.

- Ramadani, I. R., Islam, U., Sumatera, N., Medan, U., Rozzaq, B. K., William, J., Ps, I. V., Estate, M., Percut, K., Tuan, S., & Serdang, K. D. (2024). Depresi, Penyebab dan Gejala Depresi. *Bersatu : Jurnal Pendidikan Bhinneka Tunggal Ika*, 2(2), 89–99. <https://doi.org/10.51903/bersatu.v2i2.619>.
- Rezki Pebrina, A., Najwan, J., & Alissa, E. (2022). Fungsi Penerapan Informed Consent sebagai Persetujuan pada Perjanjian Terapeutik. *Zaaken: Journal of Civil and Business Law*, 3(3), 468–486. <https://doi.org/10.22437/zaaken.v3i3.18966>.
- Ridha, N. (2017). Proses Penelitian, Masalah, Variabel dan Paradigma Penelitian. *Jurnal Hikmah*, 14(1), 672–673. <https://doi.org/10.1111/cgf.13898>.
- Sabila, K., & Tawaqal, R. S. (2025). The Phenomenon of FoMO (Fear of Missing Out) Culture on Tiktok Social Media among Gen Z Fenomena Budaya FoMO (Fear of Missing Out) di Media Sosial Tiktok pada Kalangan Gen Z. 08(01), 110–129.
- Saputri, I. A., & Nurrahima, A. (2020). Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Depresi Anak Usia Sekolah: Kajian Literatur. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(2), 50–58. <https://doi.org/10.14710/hnhs.3.2.2020.50-58>.
- Saraswati, A. D., & Ardi, D. R. (2023). Peran Perfeksionisme dan Social Comparison terhadap Depresi pada Dewasa Awal Pengguna Instagram. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 629–637.
- Semarajana, I. N. G., Ratih Arningsih, A. A. D., & Jenstin Prana Arsana, I. G. (2025). Fear of Missing Out (FoMO) and Its Correlation with Mental Health of Saraswati 1 Denpasar High School Students. *International Journal of Health and Medicine*, 2(1), 51–62. <https://doi.org/https://doi.org/10.62951/ijhm.v2i1.207>.
- Shalahuddin, I., Rosidin, U., Purnama, D., Sumarni, N., & Witdiawati, W. (2024). Pendidikan dan Promosi Kesehatan Mengenai Kesehatan Mental pada Siswa Kelas XII SMAN 1 Pangandaran. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(5), 2134–2146. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i5.14290>.
- Sibagariang, Y. A., & Nasution, N. B. (2024). Pengaruh Fomo (Fear of Missing Out) Terhadap Kesehatan Mental pada Siswa SMAN 3 Medan. *Paedagogi: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan (e-Journal)*, 10(2), 190–198. <https://doi.org/10.24114/paedagogi.v10i2.64757>.
- Simon, P. D., Salanga, M. G. C., & Aruta, J. J. B. A. (2025). The Distinct Link Perfectionism with Positive and Negative Mental Health Outcomes. *Psychiatry*, 16, Article 1492466. *of outcomes*. *Frontiers in* <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1492466>.
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Ray, C., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2021). Is Perfectionism a Vulnerability Factor for Depressive Symptoms, a Complication of Depressive Symptoms, or Both? A Meta-Analytic Test of 67 Longitudinal Studies. *Clinical Psychology Review*, 84(January), 101982. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.101982>.
- Sofya, A., Novita, N. C., Afgani, M. W., Isnaini. (2024). Metode Survey: Explanatory Survey dan Cross Sectional dalam Penelitian Kuantitatif Survey Methods : Explanatory Survey and Cross Sectional in Quantitative Research. 4(3), 1695–1708.

- Sommantico, M., Ramaglia, F., & Lacatena, M. (2023). Relationships between Depression, Fear of Missing Out and Social Media Addiction: The Mediating Role of Self-Esteem. *Healthcare (Switzerland)*, *11*(12), 1–12. <https://doi.org/10.3390/healthcare11121667>.
- Sudarsani, L., Devi, N. L. P. S., & Juniarta, I. G. N. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Depresi pada Siswa Mipa Di Sman 4 Denpasar. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, *9*(2), 151. <https://doi.org/10.24843/coping.2021.v09.i02.p04>.
- Suh, H., Jisun, P. L., Shin, J., & Kim, Y. (2022). Perfectionism , Prolonged Stress Reactivity , and Depression : A Two-Wave Cross-Lagged Analysis. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*.
- Sujadi, E. (2023). Jurnal Counseling Care Perfeksionisme, Stres, dan Burnout Akademik pada Mahasiswa: Analisis Structural Equation Modeling. *Jurnal Counseling Care*, *7*(1), 41–51. <https://doi.org/10.22202/jcc.2023.v7i1.6690>.
- Sukma Senjaya, Aat Sriati, Indra Maulana, & Kurniawan, K. (2022). Dukungan Keluarga pada Odha yang Sudah Open Status di Kabupaten Garut. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, *2*(3), 1003–1010. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i3.4037>.
- Sultan Ibrahim, S. A., Dahlan, A., Nur Wahida Mahmud Pauzi, & Vetrayan, J. (2022). Fear of Missing Out (FoMO) and its relation with Depression and Anxiety among University Students. *Environment-Behaviour Proceedings Journal*, *7*(20), 233–238. <https://doi.org/10.21834/ebpj.v7i20.3358>.
- Syam Tuasikal, A. R., Wisnu, H., Ridwan, M., & Yulfadinata, A. (2020). Students Depression, Anxiety, and Stress Level: A Case Study in the Sport Education Department. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, *7*(8), 721. <https://doi.org/10.18415/ijmmu.v7i8.2044>.
- Tokii, A. S., Sinring, A., & Aryani, F. (2025). Fear of Missing Out (FoMO): Penyebab , Dampak , dan Penanganan di Lingkungan Sekolah Menengah Atas. *10*(1), 77–85.
- Yogiswara, J., Fitria, N., & Amira, I. (2023). Gambaran Tingkat Depresi, Kecemasan, dan Stres Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Media Sosial di SMAN 1 Kota Cirebon. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, *16*(2), 150–162. <https://doi.org/10.36760/jka.v16i2.297>.
- Yousif, M. A., Arbab, A. H., & Yousef, B. A. (2022). Perceived Academic Stress, Causes, and Coping Strategies among Undergraduate Pharmacy Students During the COVID-19 Pandemic. *Advances in Medical Education and Practice*, *13*(February), 189–197. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S350562>.
- Yunarti, D. P. (2024). Analisis Dampak Media Sosial Pada Perilaku Fomo Generasi Milenial. *11*, 31–41.
- Zhang, C., Shi, L., Tian, T., Zhou, Z., Peng, X., Shen, Y., Li, Y., & Ou, J. (2022). Associations between Academic Stress and Depressive Symptoms Mediated by Anxiety Symptoms and Hopelessness among Chinese College Students. *Psychology Research and Behavior Management*, *15*(February), 547–556. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S353778>.