

**MENGATASI *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)
MELALUI *EXPRESSIVE WRITING*: STUDI KASUS
PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS DI SEMARANG**

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Peminatan



Oleh
Kana Amruha Ajaba
NIM. 22020125210084

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG, JUNI 2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Karya
Ilmiah Akhir yang berjudul:
**Mengatasi *Fear of Missing Out* (FOMO) Melalui *Expressive Writing*:
Studi Kasus pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Semarang**

Dipersiapkan dan
disusun oleh:

Nama : Kana Amruha Ajaba

NIM 22020125210084

Telah disetujui sebagai usulan penelitian/*literature review* dan
dinyatakan telah memenuhi syarat untuk direview

Dosen Pembimbing



Dr. Rita Hadi Widyastuti, S. Kp., M.Kep., Sp. Kep. Kom.

NIP. 197910182003122001

Mengetahui,
Ketua Program Pendidikan Profesi Ners FK Undip



Dr. Zubaidah, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.An

NIP.197310202006042001

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir yang berjudul:

**MENGATASI *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)
MELALUI *EXPRESSIVE WRITING*: STUDI KASUS
PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS DI SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Kana Amruha Ajaba

NIM : 22020125210084

Telah diuji pada Senin, 8 Juni 2026

Dosen Penguji 1,



Ns. Nurullya Rachma, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom.
NIP. 197705232005012002

Dosen Penguji 2,



Dr. Rita Hadi Widyastuti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Kom.
NIP. 197910182003122001

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK UNDIP,



Dr. Anggorowati, S.Kp., Ns., Sp.Kep.Mat., M.Kep.
NIP. 197708302001122001

Addressing Fear of Missing Out Through Expressive Writing: A Case Study of High School Students in Semarang

Kana Amruha Ajaba¹, Rita Hadi Widyastuti¹, Nurullya Rachma¹

¹ Nursing Department, Medicine Faculty, Universitas Diponegoro, Indonesia

Abstract

The rapid growth of social media has given rise to the phenomenon of Fear of Missing Out (FOMO), which is increasingly common among adolescents—particularly high school students—and has led to a decline in psychological well-being and an increase in social anxiety. This study aims to understand high school students' experiences with FOMO and to determine how expressive writing interventions help them manage their emotions and reduce social anxiety. The study employed a case study design with three participants selected via purposive sampling from a high school in Semarang based on moderate to high FOMO scores. The expressive writing intervention was conducted over four sessions on four consecutive days, each lasting 30–45 minutes, focusing on exploring FOMO experiences, identifying negative thoughts, self-reflection and emotion regulation, and evaluating adaptive coping strategies. Data collection utilized the adapted and validated Fear of Missing Out Scale (FoMOS) questionnaire. The results of the study showed a decrease in FOMO scores among all three participants following the intervention, with the most consistent reduction observed in the indicator of discomfort regarding the loss of social interaction. Participants also demonstrated improved ability to recognize negative thoughts, engage in self-reflection, and develop more adaptive coping strategies. The expressive writing intervention proved effective in helping adolescents express their emotions, reflect on their FOMO experiences, and build greater self-acceptance. The conclusion of this study is that expressive writing is a simple, easy-to-implement, and effective intervention for reducing FOMO levels and supporting adolescent mental health in the digital age.

Keywords: Fear of Missing Out (FOMO), Adolescence, Expressive Writing

Abstrak

Perkembangan media sosial yang pesat memunculkan fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) yang semakin umum dialami oleh remaja, terutama siswa sekolah menengah, dan berdampak pada menurunnya kesejahteraan psikologis serta meningkatnya kecemasan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman siswa sekolah menengah dalam menghadapi FOMO serta mengetahui bagaimana intervensi *expressive writing* membantu mereka mengelola emosi dan mengurangi kecemasan sosial. Penelitian menggunakan desain studi kasus dengan tiga partisipan yang dipilih secara *purposive sampling* dari sekolah menengah di Semarang berdasarkan skor FOMO kategori sedang hingga tinggi. Intervensi *expressive writing* dilaksanakan selama empat sesi dalam empat hari berturut-turut, masing-masing berdurasi 30-45 menit, dengan fokus pada eksplorasi pengalaman FOMO, identifikasi pikiran negatif, refleksi diri dan regulasi emosi, serta evaluasi strategi koping adaptif. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Fear of Missing Out Scale* (FoMOS) yang telah diadaptasi dan divalidasi. Hasil penelitian menunjukkan penurunan skor FOMO pada ketiga partisipan setelah intervensi, dengan penurunan paling konsisten pada indikator ketidaknyamanan kehilangan interaksi sosial. Partisipan juga menunjukkan peningkatan kemampuan mengenali pikiran negatif, melakukan refleksi diri, dan mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif. Intervensi *expressive writing* terbukti efektif membantu remaja dalam mengekspresikan emosi, merefleksikan pengalaman FOMO, dan membangun penerimaan diri yang lebih baik. Simpulan penelitian ini adalah *expressive writing* merupakan intervensi yang sederhana, mudah diterapkan, dan efektif dalam menurunkan tingkat FOMO serta mendukung kesehatan mental remaja di era digital.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out* (FOMO), Remaja, *Expressive Writing*