

**HUBUNGAN ANTARA *LONELINESS* DENGAN *FEAR OF MISSING OUT*
PADA REMAJA SEKOLAH MENENGAH ATAS PEGGUNA MEDIA
SOSIAL**

SKRIPSI

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun Oleh :

Adinda Zakia

30702000006

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2024

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN ANTARA *LONELINESS* DENGAN *FEAR OF MISSING OUT*
PADA REMAJA SEKOLAH MENENGAH ATAS PEGGUNA MEDIA
SOSIAL
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM
SULTAN AGUNG SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Adinda Zakia

30702000006

Telah disetujui dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi persyaratan untuk memenuhi gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal

Ruseno Arjanggi, S.Psi., M.A. Psikolog

29 November 2024

Semarang, 29 November 2024

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIDN. 0625067301

HALAMAN PENGESAHAN

**Hubungan Antara Loneliness dengan Fear Of Missing Out Pada
Remaja Sekolah Menengah Atas Pengguna Media Sosial**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Adinda Zakia

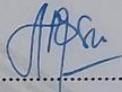
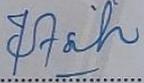
30370200006

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 4 Desember 2024

Dewan Penguji

1. Ratna Supradewi, S. Psi, M. Si, Psikolog
2. Dwi Wahyuningsih Choiriyah, S. Psi., M.Psi.,
Psikolog
3. Ruseno Arjanggi, S.Psi, MA, Psikolog

Tanda Tangan


.....

.....

.....

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 4 Desember 2024

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIDN. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Adinda Zakia dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang sepengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terjadi terdapat hal-hal yang tidak sesuai pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 2 Desember 2023

Yang menyatakan,



Adinda Zakia
30702000006

MOTTO

“Boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal itu baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui”

(Q.S. Al-Baqarah : 216)

“Dan aku menyerahkan urusanku kepada Allah”

(Q.S. Ghafir : 44)

“Manfaatkanlah lima perkara sebelum lima perkara, yaitu masa mudamu sebelum datang masa tuamu, masa sehatmu sebelum datang masa sakitmu, masa kayamu sebelum datang masa kefakiranmu, masa luangmu sebelum datang masa sibukmu, dan hidupmu sebelum datang kematianmu.”

Ibnu ‘Abbas radhiyallahu ‘anhuma

“What your not changing, you choosing”

(Unknown)

PERSEMBAHAN

الرَّحِيمِ الرَّحْمَنِ اللَّهُ بِسْمِ

Puji syukur kehadirat Allah SWT. yang telah memberikan kemudahan sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik. Dengan mengucapkan syukur, saya persembahkan skripsi ini kepada kedua orang tua saya tersayang, Bapak Tamrin dan Ibu Nurinayah yang telah mendo'akan dan mendukung untuk meraih mimpi saya, serta memberikan kepercayaan dengan penuh kepada saya bahwa saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.

Kepada dosen pembimbing Bapak Ruseno Arjanggi, S.Psi., M.A. Psikolog telah membimbing, memberikan arahan, serta waktu yang sangat berharga dalam penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kesabaran, bimbingan, dan motivasi yang telah diberikan.

Kepada seluruh dosen dan *staff* di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan ilmu, bimbingan, dan pengalaman yang sangat berharga selama saya menempuh pendidikan di universitas ini.

Serta saya persembahkan skripsi ini untuk diri saya sendiri, sebagai wujud pencapaian dan perjuangan dalam menuntut ilmu. Semoga hasil yang saya capai dapat bermanfaat bagi diri saya, keluarga, dan masyarakat.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, dan atas kehendak-Nya, penulis dapat menyelesaikan dengan baik salah satu syarat guna memperoleh gelar S-1 Sarjana Psikologi. Sholawat serta salam penulis sampaikan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa umat ini ke jalan yang penuh berkah dan petunjuk.

Saya mengucapkan syukur yang mendalam kepada Allah SWT, karena dengan rahmat dan kasih-Nya, saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik. Proses yang saya jalani bukanlah hal yang mudah, banyak tantangan dan rintangan yang dihadapi. Meskipun demikian, semua usaha dan perjuangan akhirnya membuahkan hasil yang memuaskan. Menemukan kesadaran bahwa dalam perjalanan ini terdapat banyak kekurangan, namun berkat doa dan dukungan dari orang-orang terdekat, penulis berhasil mencapai titik ini. Pertama, ucapan terima kasih yang tulus kepada Allah SWT, yang telah memberikan kekuatan dan ketabahan untuk terus berjuang dan menyelesaikan tugas ini dengan penuh semangat.

Selanjutnya, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang secara langsung maupun tidak langsung turut andil dalam penulisan dan pengerjaan skripsi ini.

1. Bapak Joko Kuncoro S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang atas dedikasih untuk kelancaran proses akademis di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang
2. Bapak Ruseno Arjangga, S.Psi., M.A. Psikolog selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan banyak waktu dan tenaga yang telah dikorbankan untuk membimbing dalam mencapai tujuan penulis. Terima kasih juga atas kesabaran, bimbingan, dan semangat yang selalu Bapak berikan selama proses penyusunan skripsi ini.

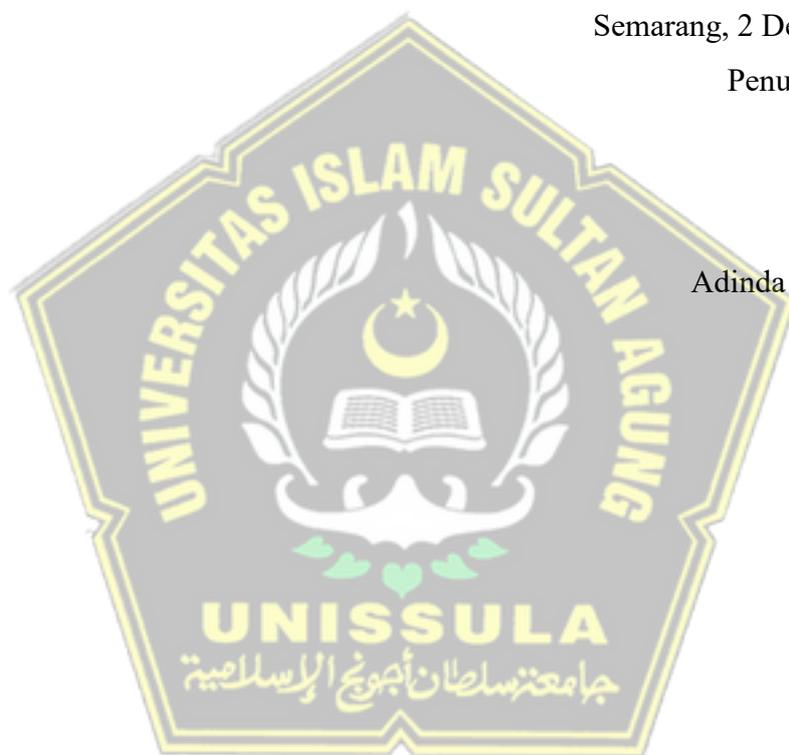
3. Ibu Retno Anggraini, M.Si.Psi yang telah menemani dan memberikan bimbingan sejak pertama kali saya kuliah hingga saat ini. Terima kasih atas segala perhatian dan arahan
4. Seluruh dosen di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan ilmu dan pengalaman berharga, serta kepada seluruh staff yang telah membantu selama masa studi dan akademik ini.
5. Pihak sekolah di SMA Negeri 10 Semarang, Guru-guru, Guru BK, dan staff yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian serta membantu agar proses skripsi ini berjalan dengan lancar.
6. Ibu Nurinayah dan Bapak Tamrin yang telah merawat dan membesarkan penulis hingga sekarang dan memeberikan dukungan dan do'a selama penulis melalui proses akademik dari awal hingga akhir.
7. Ibu Rositah dan Ibu Rositah kedua nenek yang sedari kecil turut merawat , menjaga, dan selalu mendo'akan yang terbaik untuk penulis.
8. Sahabat saya Amelia Berliana dan Nur Alfi Shobrina yang selama ini telah banyak membantu dalam setiap proses kehidupan penulis dan selalu memberikan motivasi dan memberikan dukungan secara emosional serta kebersamaan dan selalu ada saat penulis membutuhkan bantuan.
9. Sulthan Aliyudin yang setia menemani dan memberikan dukungan kepada penulis.
10. Aisyah Yasmin Bachmid, Alifia Febriana Putri, Allisa Khairunnisa, dan Rosyada Izaati Harahap, teman seperjuangan selama menempuh pendidikan akademik yang selalu berbagi keluh kesah dan berbagi canda tawa serta membantu selama proses penelitian berlangsung.
11. Junot kucing yang selalu menemani peneliti dalam mengerjakan penelitian ini, dan selalu menghibur peneliti ketika suntuk.
12. Teman-teman Psikologi Angkatan 2020
13. Kepada diri saya sendiri, yang selama ini telah berjuang hingga detik ini dan terus percaya kepada diri sendiri untuk melewati segala rintangan.

Skripsi ini telah penulis susun dengan proses sebaik-baiknya. Adapun peneliti menyadai bahwa karya tulis ini jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak guna membantu menyempurnakan karya ini. Penulis berharap karya ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya bidang ilmu psikologi sosial.

Semarang, 2 Desember 2024

Penulis,

Adinda Zakia



DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	9
A. <i>Fear of Missing Out</i>	9
1. Definisi <i>Fear of Missing Out</i>	9
2. Aspek-Aspek <i>Fear of Missing Out</i>	10
3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Fear of Missing Out</i>	12
B. <i>Loneliness</i>	14
1. Definisi <i>Loneliness</i>	14
2. Aspek-Aspek <i>Loneliness</i>	16
3. Faktor-Faktor yang memengaruhi <i>Loneliness</i>	17
C. Hubungan Antara <i>Loneliness</i> dan <i>Fear of Missing Out</i>	19
D. Hipotesis	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	22

A. Identifikasi Variabel	22
B. Definisi Operasional	22
1. <i>Fear of Missing Out</i>	22
2. <i>Loneliness</i>	23
C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	23
1. Populasi	23
2. Sampel	24
3. Teknik Pengambilan Sampel	25
D. Metode pengumpulan Data	25
1. Skala <i>Fear of Missing Out</i>	26
2. Skala <i>Loneliness</i>	27
E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reabilitas Alat Ukur	29
1. Uji Validitas	29
2. Uji Daya Beda Aitem	29
3. Reliabilitas Alat Ukur	30
F. Teknik Analisis	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	32
A. Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian	32
1. Orientasi Kacah Penelitian	32
2. Persiapan dan Pelaksanaa Penelitian	33
B. Pelaksanaan Penelitian	39
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian	40
1. Uji Asumsi	40
2. Uji Hipotesis	41
a. Hipotesis pertama	41
b. Hipotesis kedua	42
D. Deskripsi Hasil Penelitian	42
1. Deskripsi Data Skor <i>Fear of Missing Out</i>	42
2. Deskripsi Data Skor <i>Loneliness</i>	44
E. Pembahasan	45
F. Kelemahan Penelitian	47

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	48
A. Kesimpulan	48
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	53



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala <i>Fear of Missing Out</i>	44
Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala <i>Lonliness</i>	45



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rincian Data Siswa SMA Negeri 10 Semarang	24
Tabel 2. Blue Print Skala Fear of Missing Out	26
Tabel 3. Blue Print Skala Loneliness	27
Tabel 4. <i>Blue Print Skala Fear of Missing out</i>	34
Tabel 5. <i>Blue Print Skala Loneliness</i>	35
Tabel 6. Sebaran Aitem Daya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala <i>Fear of Missing Out</i>	37
Tabel 7. Sebaran Aitem Daya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala <i>Loneliness</i> ...	37
Tabel 8. Sebaran Nomor Aitem Skala <i>Fear of Missing Out</i>	38
Tabel 9. Sebaran Nomor Aitem Skala <i>Loneliness</i>	39
Tabel 10. Data Siswa Kelas 12 SMA Negeri 10 Semarang	40
Tabel 11. Hasil Uji Normalitas.....	40
Tabel 12. Norma Kategori Skor	42
Tabel 13. Deskripsi Skor Skala <i>Fear of Missing Out</i>	43
Tabel 14. Kategorisasi Skor Subjek pada Skala <i>Fear of Missing Out</i>	43
Tabel 15. Deskripsi Skor Skala <i>loneliness</i>	44
Tabel 16. Kategorisasi Skor Subjek pada Skala <i>Loneliness</i>	44

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A. Skala Uji Coba.....	54
LAMPIRAN B. Tabulasi Data Skala Uji Coba.....	64
LAMPIRAN C. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba	89
LAMPIRAN D. Tabulasi Data Skala Penelitian	94
LAMPIRAN E. Analisis Data	111
LAMPIRAN F. Surat Izin Penelitian	114
LAMPIRAN G. DOKUMENTASI PENELITIAN.....	116



**HUBUNGAN ANTARA *LONELINESS* DENGAN *FEAR OF MISSING OUT*
PADA REMAJA SEKOLAH MENENGAH ATAS PEGGUNA MEDIA
SOSIAL**

Adinda Zakia¹, Ruseno Arjanggi²

¹Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

²Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: adindazakia048@gmail.com¹

ruseno@unissula.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara *loneliness* dan *fear of missing out* (FoMO) pada siswa SMA yang aktif menggunakan media sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel menggunakan metode *cluster random sampling*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 202 siswa SMA Negeri 10 Semarang. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *loneliness* dan skala *fear of missing out* FoMO, keduanya menggunakan skala *likert*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *loneliness* dan *fear of missing Out* (FoMO) dengan nilai koefisien korelasi $r_s = 0,295$ dan nilai signifikansi $p \leq 0,001$, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *loneliness*, maka semakin tinggi pula tingkat FoMO. Berdasarkan analisis deskriptif, nilai mean empirik skala FoMO adalah 73,40 yang menunjukkan bahwa tingkat FoMO pada siswa SMA Negeri 10 Semarang berada dalam kategori sedang. Nilai mean empirik skala *loneliness* adalah 90,18, yang juga berada dalam kategori sedang. Hasil penelitian ini mendukung hipotesis yang diajukan, yaitu bahwa terdapat hubungan positif antara *loneliness* dan FoMO, meskipun hubungan ini tergolong lemah. Temuan ini memberikan wawasan penting tentang pengaruh perasaan kesepian terhadap FoMO di kalangan remaja pengguna media sosial.

Kata kunci: *Loneliness*, *Fear of Missing Out* (FoMO), Media Sosial

***THE RELATIONSHIP BETWEEN LONELINESS AND FEAR OF MISSING
OUT AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS USING SOCIAL MEDIA***

Adinda Zakia¹, Ruseno Arjanggi²

¹Student, Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang

²Lecturer, Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang

Email: adindazakia048@gmail.com¹

ruseno@unissula.ac.id²

ABSTRACT

Among high school students who are active social media users. This research employs a quantitative approach with a cluster sampling technique. The sample consists of 202 students from SMA Negeri 10 Semarang. The instruments used in this study are the loneliness scale and the FoMO scale, both utilizing a Likert scale. The data were analyzed using the Spearman correlation test. The results reveal a significant positive relationship between loneliness and FoMO, with a correlation coefficient of $r_s = 0.295$ and a significance value of $p \leq 0.001$. This indicates that the higher the level of loneliness, the higher the level of FoMO, and vice versa. Based on descriptive analysis, the empirical mean score of the FoMO scale was 73.40, indicating that the FoMO levels among SMA Negeri 10 Semarang students are categorized as moderate. Similarly, the empirical mean score of the loneliness scale was 90.18, which is also categorized as moderate. These findings support the hypothesis that there is a positive relationship between loneliness and FoMO, although the strength of this relationship is weak. This research provides valuable insights into the impact of loneliness on FoMO among adolescents who are active social media users.

Keywords: Loneliness, Fear of Missing Out (FOMO), Social Media

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk sosial yang secara alami melakukan interaksi dan membentuk hubungan dengan sesama manusia. Hantono & Pramitasari, (2018) menyatakan bahwa manusia sebagai makhluk sosial memerlukan keterlibatan dengan orang lain serta lingkungan untuk menjalankan kegiatan. Manusia memerlukan kecakapan dalam berkomunikasi karena komunikasi memungkinkan terpenuhinya kebutuhan dan dukungan antar sesama. Melalui komunikasi, manusia dapat menyelesaikan masalah, mengembangkan ide-ide baru mendapatkan inspirasi dari orang lain, serta berbagi informasi dan pengalaman (Mansur, dkk., 2020). Seiring dengan perkembangan zaman, komunikasi dan teknologi mengalami kemajuan yang pesat. Internet dan media sosial muncul sebagai kemajuan utama. Media sosial merupakan platform *online* yang dapat membagikan, mencari dan berkomunikasi secara virtual (Fajrin, dkk., 2021).

Survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), penggunaan media sosial tertinggi terjadi pada individu yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi seperti pelajar. Salah satunya adalah pada pelajar Sekolah Menengah Atas (SMA) yang berada dalam fase remaja (Arifiani, 2023). Survei tersebut menunjukkan bahwa 76,63% responden berusia 13-18 tahun meningkatkan frekuensi penggunaan internet. Persentase ini lebih tinggi dibandingkan kelompok usia 19-34 tahun, dengan 53,99% responden melaporkan peningkatan penggunaan internet. Fenomena ini didukung dengan survei yang dilakukan oleh Organisasi psikologi di Amerika (cari sitasinya) terhadap remaja pengguna media sosial yang menunjukkan bahwa rata-rata waktu penggunaan media sosial mencapai 2,7 jam per hari. Meningkatnya frekuensi penggunaan internet yang dapat memungkinkan timbulnya stress salah satunya berupa dengan munculnya rasa *fear of missing out* (FoMO) (Przybylski dkk., 2013). Hasil survei tersebut juga menemukan bahwa perilaku *fear of missing out* (FoMO) di kalangan

remaja 50% lebih tinggi dibandingkan dengan orang dewasa (Sangadah & Galuh, 2023).

FoMO (*Fear of Missing Out*) merupakan keinginan untuk terus terhubung dengan aktivitas orang lain dan kecemasan karena merasa tidak terlibat dalam kegiatan yang menyenangkan (Przybylski, dkk., 2013a). Fenomena tersebut semakin meningkat dengan kemunculan media sosial yang memudahkan komunikasi secara *online*, sehingga individu lebih sering merasa terhubung dengan apa yang sedang dilakukan orang lain. Penelitian Ziebland dan Wyke (dalam Arifiani dan Mahanani, 2023) menambahkan bahwa FoMO sering kali ditandai dengan kebutuhan untuk selalu terhubung dengan aktivitas yang dilakukan oleh orang lain. Semakin sering seseorang menggunakan media sosial, semakin besar kemungkinan mereka merasa tertinggal, yang dapat menyebabkan kecemasan serta perasaan tidak mampu di kalangan remaja. Faktor utama yang memperburuk FoMO adalah peran media sosial yang semakin dominan dalam kehidupan remaja. Fitur-fitur media sosial seperti pembaruan langsung (*live updates*) dan cerita harian (*stories*) mempermudah akses informasi terkini, yang justru meningkatkan intensitas penggunaan media sosial di kalangan remaja (Akbar, dkk., 2019). Individu dengan FoMO sering merasa khawatir jika tidak mengetahui pembaruan terbaru dari lingkungan sosial mereka, sehingga keterikatan dengan media sosial menjadi semakin tinggi (Sayrs, 2013).

Penelitian oleh Prasetya (2014) menyebutkan bahwa faktor internal yang membuat mahasiswa menjadi pengguna internet adalah karena mereka menggunakan internet untuk melarikan diri dari masalah yang mereka hadapi dan mengurangi perasaan negatif seperti rasa bersalah, kecemasan, dan depresi. Selain itu, faktor eksternal yang membuat mahasiswa kecanduan internet adalah fasilitas dan infrastruktur untuk mengakses internet, seperti dukungan dari orang-orang terdekat mereka, sinyal *Wi-Fi*, dan perangkat *gadget*. Faktor lain yang dapat menyebabkan seseorang menjadi kecanduan internet adalah kesepian. Kesepian secara langsung juga memengaruhi interaksi *online*, ketika merasa kesepian individu akan berinteraksi dengan orang lain dan mengekspresikan diri sebaik

mungkin saat di media sosial dibandingkan saat di dunia nyata (Arifiani & Mahanani, 2023).

Fenomena FoMO berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis individu, terutama akibat kecemasan yang muncul dari intensitas penggunaan internet yang berlebihan (Wolniewicz, dkk., 2018). Pada remaja, FoMO dapat menyebabkan berbagai masalah psikologis, seperti gangguan identitas, kesepian, citra diri negatif, perasaan dikucilkan, dan rasa iri. Ketidakmampuan memperoleh berita terbaru sering kali memicu frustrasi, kecemburuan, atau rasa iri terhadap kehidupan yang dipamerkan di media sosial (Sangadah & Galuh, 2023). Interaksi berbasis FoMO menimbulkan tekanan untuk tetap terhubung dan tidak tertinggal informasi yang mengakibatkan individu dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung membandingkan diri dengan orang lain, yang justru memperburuk rasa tidak percaya diri, memperdalam perasaan kesepian, dan memperkuat perasaan keterasingan emosional (Raharjo dan Zanah, 2020). Kondisi ini dapat memperburuk gejala psikologis lainnya, termasuk kecemasan, depresi, dan kegelisahan. Jika tidak dikelola dengan baik, FoMO berisiko membuat remaja kehilangan produktivitas di dunia nyata karena terlalu terfokus pada kehidupan maya di media sosial (Utami, 2023). Observasi yang dilakukan oleh Sangadah & Galuh (2023) menunjukkan penggunaan media sosial secara berlebihan tidak hanya berdampak pada produktivitas remaja di dunia nyata, tetapi juga memengaruhi kemampuan mereka untuk menjalin hubungan sosial secara langsung. Siswa di lingkungan sekolah mengalami kesulitan dalam membangun kedekatan dengan teman-teman maupun guru. Siswa terlihat canggung dan jarang berinteraksi dengan orang lain dan merasa terkucilkan dari lingkungan sosial. Kesulitan dalam menjalin hubungan sosial ini menandakan bahwa siswa-siswa tersebut belum sepenuhnya mampu beradaptasi dengan lingkungannya. Adaptasi sosial yang baik sangat penting, terutama mengingat salah satu tugas perkembangan remaja adalah menyesuaikan diri dengan kelompok sosial dan lingkungan sekitar. Dengan kemampuan beradaptasi yang baik, remaja dapat mengembangkan hubungan yang lebih sehat dan mendalam, baik secara online maupun offline, yang mendukung perkembangan sosial mereka secara keseluruhan.

FoMO tidak hanya memiliki kaitan dengan penggunaan internet atau media sosial, tetapi juga berhubungan erat dengan tingkat *loneliness*. Penelitian yang dilakukan oleh Alinejad, dkk., (2022) menunjukkan bahwa FoMO berhubungan erat dengan penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan tingkat *loneliness* pada siswa. Individu dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung merasa lebih kesepian dan lebih sering menggunakan *smartphone* secara berlebihan. *Loneliness* memainkan peran penting dalam memperkuat hubungan antara FoMO dan penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa FoMO dapat memengaruhi kinerja akademik secara negatif, meskipun dampaknya tidak selalu langsung. Siswa yang merasa kesepian cenderung mengalami penurunan kinerja akademik, menunjukkan bahwa *loneliness* dapat menjadi faktor utama yang memengaruhi hubungan ini.

Penelitian lebih lanjut mengungkapkan bahwa FoMO memiliki hubungan erat dengan kesepian. Raharjo dan Zanah (2020) (dalam Nafira Arifiani & Kusuma Mahanani, 2023) menjelaskan bahwa *loneliness* dengan FoMO saling berkaitan dan saling memengaruhi. *Loneliness* dapat mendorong individu untuk lebih aktif berinteraksi secara *online* melalui media sosial, meskipun hal tersebut sering kali menimbulkan dampak psikologis negatif. Sebaliknya, FoMO dapat memperdalam perasaan cemas pada individu yang takut jika tidak mengetahui informasi terkini atau melewatkan aktivitas individu lain, sehingga merasa perlu untuk selalu terhubung dengan media sosial. Fenomena tersebut menciptakan ilusi koneksi, di mana individu merasa terhubung dengan orang lain melalui media sosial yang pada kenyataannya membuat individu semakin merasa kesepian. Penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun media sosial dirancang untuk memfasilitasi hubungan sosial, media sosial justru dapat memperburuk perasaan keterasingan bagi individu yang merasa kesepian atau yang terlalu terpengaruh oleh FoMO. Hal tersebut didukung oleh hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan beberapa siswa yang memberikan gambaran mengenai fenomena tersebut, sebagai berikut:

“Oh iya, aku lumayan aktif di media sosial. Aku punya akun di beberapa platform kayak Instagram, Twitter, sama TikTok. Kalau lagi libur, aku sering banget scrolling medsos, bahkan bisa sampai setengah hari. Kadang aku lebih milih main HP daripada keluar sama teman, soalnya rasanya lebih seru aja lihat apa yang

lagi rame di medsos. Biasanya aku scrolling buat cari hiburan, liat info, atau ngikutin tren yang lagi viral. Aku juga suka update kegiatan sehari-hari, bikin konten, atau coba-coba tren yang lagi booming.

Tapi jujur, kadang aku ngerasa insecure kalau liat pencapaian teman-teman di medsos. Mereka sering banget nge-post hal-hal keren, sementara aku jadi mikir, 'Kok aku nggak bisa kayak gitu, ya?' Jadi, aku suka penasaran banget sama apa yang mereka lagi lakuin. Kalau nggak ada internet, aku gampang banget bosan dan rasanya pengen buru-buru buka medsos lagi. Aku selalu pengen tau apa yang lagi viral atau apa yang teman-teman aku lakuin. Soalnya kalau nggak tahu, aku suka ngerasa ketinggalan sendiri. Di satu sisi, medsos bikin aku deket sama orang lain, tapi di sisi lain, aku juga sering ngerasa sendirian, apalagi kalau lagi scroll dan liat banyak postingan orang lain yang kelihatannya seru banget." (VP, Siswa SMA N 10 Semarang)

"Aku sering main medsos, pakai TikTok, Instagram, WhatsApp, dan Telegram. Suka bikin konten, ikutin konten viral, dan sering komunikasi sama teman lewat medsos. Kalau lagi ada momen seru, aku suka posting di Instagram Story. Pernah juga dapet teman baru dari media sosial. Kalau pengen tahu info atau berita yang lagi viral, aku sering cari di medsos—kayak stalking gitu. Rasanya kalau nggak ngikutin, kayak ada yang ketinggalan." (MD, Siswa SMA N 10 Semarang)

"Aku sering banget main Instagram, WhatsApp, sama TikTok. Selain buat hiburan, aku juga suka update berita terkini, apalagi soal idol kesukaan aku—rasanya tiap hari harus tahu kegiatan mereka. Aku juga suka ngikutin tren masa kini dan sering update kegiatan sehari-hari di medsos. Kalau komunikasi sama teman, aku lebih nyaman lewat medsos daripada ketemu langsung. Tapi kadang aku kepikiran, kalau nggak ada kuota internet, gimana kalau aku ketinggalan info tentang idol aku atau berita-berita yang lagi viral? Terus, anehnya, waktu lagi kumpul sama teman-teman, aku malah suka ngerasa sepi. Soalnya, bukannya ngobrol, kita malah sibuk main HP masing-masing." (AKA, Siswa SMA N 10 Semarang)

"Aku aktif banget di media sosial, kayak WhatsApp, TikTok, Instagram, sama Twitter (atau X). Bisa dibilang aku hampir selalu pegang HP setiap saat. Aku juga sering upload kegiatan sehari-hari di Insta Story atau status WhatsApp, dan suka banget nge-post hal-hal yang lagi viral atau booming. Aku sampai gabung di grup komunitas drakor biar nggak ketinggalan info-info tentang drama favorit aku.

Kadang aku suka khawatir kalau lihat pencapaian orang lain di medsos—kayak jadi pengen banget bisa kayak mereka. Kalau lagi nggak ada kuota, aku biasanya minta hotspot ke keluarga, soalnya nggak tenang kalau nggak bisa akses internet. Rasanya takut banget ketinggalan info, apalagi kalau update AU favorit aku udah diposting atau ada berita-berita penting. Tapi kalau ngikutin tren masa kini, aku pilih yang sesuai sama diri aku aja, biar tetap nyaman." (T, Siswa SMA N 10 Semarang)

Hasil wawancara menunjukkan bahwa siswa yang aktif menggunakan media sosial sering merasakan FoMO (*Fear of Missing Out*), terutama ketika melihat postingan terkait pencapaian di media sosial. Meskipun media sosial dapat mempererat hubungan dengan individu lain, beberapa siswa merasa cemas dan kesepian karena merasa tertinggal atau tidak sebanding dengan apa yang diposting oleh individu lain. Siswa cenderung merasa perlu untuk selalu terhubung dengan media sosial, hingga merasa tidak tenang jika tidak dapat mengakses internet atau ketinggalan informasi terbaru. Hal ini menunjukkan hubungan antara kesepian dan FoMO dalam kehidupan sehari-hari siswa.

Kesepian berperan penting dalam memperburuk perasaan *Fear of Missing Out* (FoMO), di mana individu yang mengalami kesepian cenderung merasa lebih takut ketinggalan, terutama di media sosial. Penelitian oleh Lou (dalam Nafira Arifiani & Kusuma Mahanani, 2023) menunjukkan bahwa perasaan kesepian dapat memperkuat kecemasan terkait ketidakterlibatan dalam kegiatan sosial yang terlihat di dunia maya. Hal ini menyebabkan individu yang merasa terisolasi semakin terparah pada perasaan tidak berharga dan ketidakpuasan, yang membuat mereka lebih rentan terhadap FoMO. Individu yang melihat orang lain berinteraksi atau menikmati pengalaman sosial yang seru di media sosial, perasaan kesepian semakin meningkat, menciptakan siklus di mana FoMO memperburuk kesepian dan sebaliknya. Penelitian oleh Lou (2017) juga menunjukkan bahwa individu yang merasa kesepian lebih cenderung mencari hiburan atau pelarian melalui media sosial, yang semakin memperburuk perasaan terisolasi mereka. Fenomena ini menunjukkan keterkaitan yang erat antara kesepian dan FoMO, di mana keduanya saling memperburuk kondisi emosional individu, terkhusus di era digital saat media sosial menjadi saluran utama untuk berinteraksi dan membandingkan diri dengan orang lain.

Berdasarkan pembahasan di atas, penelitian ini berfokus pada hubungan antara perasaan kesepian (*loneliness*) dengan *fear of missing out* (FoMO) pada siswa SMA yang aktif menggunakan media sosial. Fenomena ini menjadi sangat relevan, mengingat media sosial dapat memperburuk perasaan kesepian yang dialami oleh remaja, yang akhirnya berisiko mempertinggi kecemasan terkait

ketertinggalan informasi sosial. Penelitian ini berbeda dengan penelitian terdahulu yang cenderung memfokuskan pada hubungan antara FoMO dan penggunaan media sosial pada kalangan mahasiswa atau orang dewasa. Dalam studi ini, perasaan kesepian dipandang sebagai faktor yang mempengaruhi meningkatnya tingkat FoMO pada siswa.

Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru mengenai dampak media sosial terhadap kesejahteraan emosional remaja, terutama dalam konteks kehidupan sosial.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini, yaitu: “Apakah terdapat hubungan antara *loneliness* dengan *fear of missing out* pada remaja Sekolah Menengah Atas pengguna sosial media?”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan hipotesis adanya hubungan antara *loneliness* dengan *fear of missing out* pada remaja Sekolah Menengah Atas pengguna sosial media.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan dapat menambah wawasan khususnya dalam bidang Psikologi, serta diharapkan dapat menjadi sarana pengembangan ilmu pengetahuan yang secara teoritis dipelajari dalam perkuliahan.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat langsung bagi pihak sekolah, khususnya guru dan guru bimbingan konselor, untuk memahami

tingkat *loneliness* dan *fear of missing out (FoMO)* yang dialami oleh siswa. Dengan hasil penelitian ini, diharapkan pihak sekolah dapat membimbing dan membantu siswa untuk mengatasi perasaan kesepian dan mencegah dampak negative *fear of missing out (FoMO)*.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Fear of Missing Out

1. Definisi *Fear of Missing Out*

Przybylski, dkk (2013) mendefinisikan *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan sebuah pemahaman bahwa orang lain memiliki pengalaman yang bermanfaat yang tidak dimiliki oleh diri sendiri dan keinginan terhubung secara terus menerus dengan apa yang orang lain lakukan (Brandtner dan Wegmann, 2023). FoMO muncul dari kebutuhan psikologis individu seperti otonomi, kompetensi, dan keterkaitan. Apabila individu tidak dapat memenuhi tiga kebutuhan dasar psikologisnya, kondisi tersebut dapat berhubungan dengan munculnya *fear of missing out* (FoMO). Kurangnya kepuasan terhadap kebutuhan dasar psikologis juga dikaitkan dengan FoMO dan intensitas penggunaan media sosial (Przybylski, dkk., 2013b). Unggahan aktivitas orang lain di media sosial biasanya memicu terjadinya FoMO. Dengan kemajuan teknologi yang berkembang pesat, hal tersebut memungkinkan individu untuk memberi dan menerima informasi dengan mudah, dengan demikian, media sosial berkontribusi penting terhadap munculnya FoMO.

FoMO memiliki hubungan yang signifikan dengan penggunaan *smartphone* yang berlebihan, terutama dalam konteks penggunaan media sosial. Individu yang mengalami FoMO cenderung meningkatkan intensitas penggunaan *smartphone* secara tidak terkontrol untuk tetap terhubung dengan media sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa individu yang merasa takut ketinggalan informasi atau kegiatan orang lain cenderung lebih sering menggunakan *smartphone* untuk berinteraksi melalui media sosial (Wolniewicz et al., 2018).

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa FoMO merupakan perasaan khawatir bahwa orang lain menikmati pengalaman yang tidak dimiliki diri sendiri, disertai keinginan untuk terus terhubung dengan aktivitas mereka. FoMO dipicu oleh ketidakpuasan terhadap kebutuhan

psikologis dasar, seperti otonomi, kompetensi, dan keterkaitan. Media sosial memainkan peran penting dalam memunculkan FoMO, karena kemudahan berbagi dan menerima informasi. Individu yang mengalami FoMO cenderung menggunakan *smartphone* dan media sosial secara berlebihan untuk tetap terhubung dan mengurangi rasa takut akan ketinggalan informasi.

2. Aspek-Aspek *Fear of Missing Out*

Przybylski dkk (2013) menjelaskan bahwa *Fear Of Missing Out* (FoMO) memiliki beberapa aspek sebagai berikut:

- a. *Self*, yaitu kebutuhan psikologis akan *Self* berkaitan dengan kompetensi dan autonomi. Kompetensi didefinisikan sebagai suatu keinginan dalam individu untuk melakukan tindakan yang efisien dan efektif dalam lingkungannya, sementara autonomi adalah sebuah kemampuan individu untuk menentukan sebuah keputusan. Apabila kebutuhan psikologi akan *self* tidak dapat terpenuhi maka individu akan mencari informasi melalui internet dan berhubungan dengan orang lain.
- b. *Relatednes*, merupakan aspek kebutuhan psikologis individu yang mencerminkan kebutuhan untuk selalu terhubung dan merasa tergabung dalam kebersamaan dengan orang lain. Hubungan yang terasa dekat, hangat, dan akrab mendorong individu untuk berinteraksi lebih dalam serta mengembangkan potensi sosialnya. Apabila kebutuhan psikologis akan *relatedness* tidak terpenuhi maka akan mengakibatkan individu tersebut mencoba untuk mencari informasi terkait pengalaman atau aktivitas yang dilakukan oleh orang lain salah satunya melalui internet.

Penelitian yang dilakukan oleh Barry & Wong (2020), FoMO mencakup pada *self perception* dengan beberapa aspek sebagai berikut:

- a. *Self Esteem*, merupakan sebuah evaluasi umum seseorang terhadap dirinya sendiri yang mencakup perasaan harga diri dan penerimaan diri. *Self-esteem* mengukur seberapa banyak seseorang menghargai dan merasa percaya diri terhadap diri mereka sendiri. Dalam konteks FoMO, individu dengan *self-esteem* yang lebih rendah cenderung merasa kurang percaya

diri dan memiliki persepsi negatif tentang diri mereka, yang dapat meningkatkan kecenderungan untuk mengalami FoMO.

- b. *Self compassion*, merupakan sikap baik hati dan pengertian terhadap diri sendiri ketika menghadapi kegagalan atau mengalami situasi yang sulit. Hal ini mencakup tiga aspek utama: kebaikan terhadap diri sendiri, kesadaran bahwa penderitaan adalah bagian dari pengalaman manusia, dan *mindfulness* terhadap pikiran dan perasaan negatif tanpa berlebihan atau terhanyut di dalamnya. *Self-compassion* dapat membantu individu mengatasi FoMO dengan lebih baik karena mereka lebih mampu menerima dan memahami diri sendiri tanpa membandingkan diri mereka secara negatif dengan orang lain.
- c. *Life satisfaction*, adalah penilaian subjektif seseorang terhadap kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Ini mencerminkan sejauh mana individu merasa puas dengan kehidupan mereka, termasuk aspek-aspek seperti hubungan sosial, pekerjaan, dan kesejahteraan umum. Penelitian menunjukkan bahwa kepuasan hidup yang lebih tinggi berkorelasi dengan tingkat FoMO yang lebih rendah, karena individu yang puas dengan hidup mereka cenderung merasa lebih terpenuhi dan tidak merasa tertinggal dari orang lain.

Przybylski, dkk (2013) mendefinisikan *Fear of Missing Out* (FoMO) sebagai kondisi yang terkait dengan dua aspek psikologis utama, yaitu *self* dan *relatedness*. Aspek *self* melibatkan kebutuhan psikologis akan kompetensi dan otonomi, di mana individu merasa perlu menjadi efektif dalam lingkungannya dan mampu membuat keputusan secara mandiri. Jika kebutuhan ini tidak terpenuhi, individu cenderung mencari informasi melalui internet. Aspek *relatedness* mencerminkan kebutuhan untuk merasa terhubung secara sosial dan dekat dengan orang lain. Ketidakpuasan terhadap aspek ini dapat mendorong individu untuk mencari informasi tentang aktivitas orang lain melalui media *online*. Penelitian Barry & Wong (2020) menambahkan bahwa FoMO juga berkaitan dengan *self-perception*, yang meliputi *self-esteem*, *self-compassion*, dan *life satisfaction*. Individu dengan *self-esteem* rendah lebih

rentan mengalami FoMO karena kurangnya rasa percaya diri, sedangkan *self-compassion*, yaitu sikap baik hati terhadap diri sendiri, dapat membantu individu mengatasi FoMO dengan lebih baik. Selain itu, individu dengan tingkat *life satisfaction* yang lebih tinggi cenderung merasa lebih terpenuhi, sehingga tidak terlalu khawatir tertinggal dari individu lain. FoMO pada dasarnya muncul sebagai respon terhadap kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi, baik pada aspek individu maupun sosial.

3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Fear of Missing Out*

Deci dan Ryan (1985) mengemukakan teori yaitu *Self Determination Theory (SDT)* didapatkan bahwa terdapat tiga faktor yang mempengaruhi *fear of missing out* (FoMO), yaitu:

- a. Tidak terpenuhinya kebutuhan akan kompetensi. Individu yang kebutuhan akan kompetensinya tidak terpenuhi maka akan merasa kurang mampu dan kurang percaya diri dalam berbagai situasi. Hal ini dapat menyebabkan perasaan tidak memadai dan ketidakmampuan untuk menghadapi tantangan atau mencapai tujuan. Sebagai hasilnya, individu mungkin mengalami peningkatan kecemasan dan ketidakpuasan dengan diri mereka sendiri .
- b. Tidak memiliki otonomi (kontrol). Kebutuhan akan otonomi yang tidak terpenuhi akan membuat individu merasa kehilangan kendali atas hidup mereka dan keputusan yang mereka buat. Hal tersebut dapat menyebabkan perasaan tertekan dan frustrasi, serta meningkatkan kecenderungan untuk mencari validasi eksternal melalui media sosial atau interaksi sosial lainnya. Kurangnya otonomi juga dapat mengarah pada perasaan tidak puas dengan kehidupan dan diri sendiri .
- c. Tidak terpenuhi kebutuhan akan keterhubungan. Kebutuhan akan keterhubungan yang tidak terpenuhi akan menyebabkan individu merasa kesepian dan terisolasi. Hal ini dapat meningkatkan kecenderungan untuk mengalami FoMO karena individu merasa bahwa mereka kehilangan kesempatan untuk membangun dan mempertahankan hubungan sosial

yang penting. Perasaan keterhubungan yang rendah juga dapat mengarah pada perasaan tidak puas dengan kehidupan sosial dan meningkatkan penggunaan media sosial sebagai kompensasi.

Barry & Wong, (2020) mengidentifikasi beberapa faktor yang memengaruhi Fear of Missing Out (FoMO), yaitu:

- a. *Lower Self Esteem* atau harga diri yang rendah mengacu pada evaluasi diri yang negatif individu terhadap diri mereka sendiri. Hal ini mencerminkan perasaan bahwa seseorang kurang berharga, kurang mampu atau tidak layak dihormati dan dicintai.
- b. *Loneliness* atau kesepian cenderung berkorelasi cukup kuat dengan FoMO. Individu yang tinggi dalam FoMO dan kesepian cenderung lebih sering menggunakan media sosial lebih banyak. Kondisi ini menimbulkan emosi negatif seperti cemas, putus asa, depresi, ketidakpuasan dalam meraih masa depan. dengan emosi negatif tersebut, ketika mereka merasa kesepian, mereka akan berinteraksi dengan orang lain dan mengekspresikan diri sebaik mungkin saat di media sosial dibandingkan saat di dunia nyata.
- c. *Sleep Disturbance* menjadi salah satu factor dimana FoMO dapat mempengaruhi penggunaan media sosial di malam hari hingga larut malam yang dapat mengakibatkan gangguan tidur. Kurangnya tidur juga dapat memperburuk FoMO, an sejauh mana remaja khawatir akan ketinggalan kegiatan sosial, mereka mungkin akan memantau media sosial lebih sering, termasuk di malam hari sebagai pengganti tidur yang teratur. Proses ini bisa semakin memperburuk FoMO itu sendiri.

Self Determination Theory (SDT) yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan (1985) menjelaskan bahwa terdapat tiga faktor utama yang mempengaruhi Fear of Missing Out (FoMO): tidak terpenuhinya kebutuhan akan kompetensi, otonomi, dan keterhubungan. Ketidakmampuan memenuhi kebutuhan kompetensi membuat individu merasa kurang mampu dan tidak percaya diri, sehingga meningkatkan kecemasan dan ketidakpuasan diri. Kurangnya otonomi membuat individu merasa kehilangan kendali atas hidup

mereka, meningkatkan kebutuhan akan validasi eksternal melalui media sosial. Ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan keterhubungan menyebabkan perasaan kesepian dan isolasi, mendorong individu untuk lebih sering menggunakan media sosial guna mencari koneksi sosial yang mereka rasa kurang dalam kehidupan nyata.

Penelitian oleh Barry & Wong (2020) menambahkan bahwa harga diri yang rendah (*lower self-esteem*), kesepian, dan gangguan tidur juga merupakan faktor signifikan yang mempengaruhi FoMO. Individu dengan harga diri rendah cenderung mengevaluasi diri mereka secara negatif, merasa kurang berharga dan tidak layak dihormati. Kesepian, yang sering berkorelasi kuat dengan FoMO, membuat individu lebih sering menggunakan media sosial sebagai pelarian dari emosi negatif seperti kecemasan dan depresi. Selain itu, penggunaan media sosial di malam hari yang berlebihan menyebabkan gangguan tidur, yang dapat memperburuk FoMO. Secara keseluruhan, FoMO dipengaruhi oleh kombinasi kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi dan faktor-faktor emosional serta perilaku yang memperkuat perasaan tersebut.

B. Loneliness

1. Definisi Loneliness

Kesepian merupakan perasaan yang kompleks dan unik bagi setiap individu. Kesepian juga diartikan sebagai pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan di mana hubungan sosial seseorang menurun secara signifikan baik dalam kualitas maupun kuantitas (Peplau & Perlman, 1982). Russel, dkk (dalam Sari & Listiyandini, 2015) menjelaskan bahwa kesepian muncul dari kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan realitas yang ada. Gierveld, dkk., (2006) menjelaskan, kesepian adalah perasaan subjektif yang negatif ketika seseorang merasa ada ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang dimiliki dengan yang diharapkan. Hal ini terjadi karena kurangnya hubungan sosial baik secara kualitas maupun kuantitas. Perasaan keterasingan sering kali dialami individu meskipun mereka terlihat memiliki hubungan sosial yang memadai secara objektif. Kondisi ini muncul ketika seseorang

merasa hubungan yang mereka miliki tidak sesuai dengan kebutuhan emosional atau standar keintiman yang diinginkan. Gierveld menjelaskan bahwa kesepian tidak hanya dipengaruhi oleh jumlah kontak sosial yang dimiliki, tetapi lebih pada bagaimana seseorang mengevaluasi kualitas hubungan tersebut.

Kesepian tidak hanya terbatas pada rasa keterasingan, tetapi juga berkaitan erat dengan kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi, seperti dukungan, kedekatan, atau rasa dimengerti oleh orang lain. Menurut Vanhalst, dkk., (2018), kesepian sering dialami oleh remaja, terutama karena fase perkembangan mereka yang ditandai dengan kebutuhan tinggi akan persetujuan sosial. Hal ini membuat remaja cenderung mencari pengakuan di media sosial untuk mengisi kekosongan tersebut. Dalam konteks *loneliness*, Maes, dkk. (2019) menemukan bahwa individu yang merasa kesepian lebih rentan mengalami *fear of missing out* (FoMO), karena adanya dorongan untuk tetap terhubung secara virtual sebagai bentuk kompensasi atas kurangnya hubungan sosial dalam dunia nyata.

Di kalangan siswa SMA, kesepian dapat mendorong keterlibatan yang berlebihan dengan media sosial, seperti yang dijelaskan oleh Oberst, dkk., (2017). Media sosial sering menjadi tempat di mana mereka membandingkan kehidupan mereka dengan orang lain, yang semakin memperburuk perasaan tidak puas dan kesepian. Kesepian juga memperkuat rasa takut akan kehilangan pengalaman yang mungkin dirasakan orang lain, sehingga membuat individu semakin terjebak dalam lingkaran FoMO. Dengan kata lain, *loneliness* menjadi salah satu faktor utama yang mendasari terbentuknya perilaku FoMO.

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan kondisi yang terkait dengan kebutuhan psikologis individu, seperti kompetensi, otonomi, dan keterhubungan sosial (*relatedness*). Ketidakpuasan terhadap kebutuhan kompetensi dan otonomi dapat membuat individu mencari informasi melalui internet, sedangkan ketidakpuasan dalam aspek keterhubungan sosial mendorong individu untuk mencari informasi tentang aktivitas orang lain

secara *online*. Penelitian Barry & Wong (2020) menambahkan bahwa FoMO juga berkaitan dengan persepsi diri (*self-perception*), yang meliputi *self-esteem*, *self-compassion*, dan *life satisfaction*. Individu dengan *self-esteem* rendah lebih rentan mengalami FoMO, sementara *self-compassion* yang tinggi dapat membantu individu lebih menerima diri dan mengurangi kecenderungan FoMO. Di sisi lain, individu dengan tingkat *life satisfaction* yang tinggi cenderung lebih puas dengan kehidupannya dan tidak merasa khawatir tertinggal dari orang lain. FoMO muncul sebagai respons terhadap kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi, baik secara individu maupun sosial.

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *loneliness* dan *Fear of Missing Out* (FoMO) memiliki hubungan yang saling memengaruhi, terutama pada remaja yang aktif menggunakan media sosial. *Loneliness* yang merupakan perasaan kesepian akibat ketidakpuasan terhadap hubungan sosial yang ada, dapat mendorong individu untuk terlibat lebih dalam dengan media sosial sebagai upaya untuk mengatasi perasaan tersebut. Hal ini berpotensi meningkatkan kecenderungan untuk mengalami FoMO, dimana individu merasa cemas dan khawatir akan kehilangan informasi atau pengalaman yang dialami orang lain. Penelitian-penelitian yang telah disebutkan menunjukkan bahwa kesepian dan FoMO berhubungan erat dengan kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi, seperti kebutuhan akan keterhubungan sosial, kompetensi, dan otonomi. Dengan demikian, *loneliness* menjadi salah satu faktor penting yang mendorong perilaku FoMO, dan keduanya saling memperburuk keadaan emosional remaja dalam dunia yang semakin terhubung secara digital.

2. Aspek-Aspek *Loneliness*

Gierveld (2006) membagi aspek-aspek *loneliness* menjadi beberapa aspek berikut:

- a. Karakteristik emosi, yaitu keadaan dimana individu melibatkan berbagai reaksi emosional, seperti rasa sedih, marah, atau frustrasi akibat ketidakhadiran hubungan yang memuaskan. Proses ini mencakup

mekanisme pertahanan dan penyesuaian diri individu dalam menghadapi perasaan kehilangan atau keterasingan.

- b. Bentuk keterpisahan sosial, adalah keadaan dimana individu merasa tidak memiliki hubungan sosial yang cukup atau hubungan tersebut tidak memenuhi kebutuhan emosionalnya. Meskipun secara objektif seseorang mungkin memiliki banyak kontak sosial, mereka tetap bisa merasa asing jika hubungan tersebut tidak bermakna.
- c. Perspektif Waktu, yaitu bagaimana individu memandang kesepian yang mereka alami, apakah dianggap sebagai kondisi sementara yang dapat diperbaiki atau sebagai situasi yang bersifat permanen. Pandangan ini akan memengaruhi upaya mereka dalam menghadapi dan mengatasi perasaan tersebut.

Gierveld (2006) membagi tiga aspek utama *loneliness*. Pertama, karakteristik emosi, yang menggambarkan reaksi emosional seperti rasa sedih, marah, atau frustrasi akibat kurangnya hubungan yang memuaskan. Kedua, bentuk keterpisahan sosial, yaitu kondisi di mana individu merasa tidak memiliki hubungan yang cukup atau hubungan yang ada tidak memenuhi kebutuhan emosionalnya, meskipun secara objektif terlihat memiliki banyak kontak sosial. Ketiga, perspektif waktu, yang mencakup bagaimana individu memandang kesepian mereka, apakah sebagai kondisi sementara yang bisa diperbaiki atau sebagai situasi yang bersifat permanen. Ketiga aspek ini menekankan bahwa kesepian bukan hanya soal jumlah hubungan sosial, tetapi juga kualitas dan makna hubungan yang dirasakan individu.

3. Faktor-Faktor yang memengaruhi *Loneliness*

Nevid, dkk (2018) menyebutkan bahwa terdapat beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya kesepian pada seseorang, yaitu:

- a. Kurangnya keterampilan atau keahlian sosial yaitu situasi individu yang tidak dapat menyesuaikan diri untuk berhubungan dengan orang lain seperti kesulitan untuk memahami perasaan individu lain, kurang dapat beradaptasi dengan pertemanan, serta tidak dapat memahami perbedaan antar individu.

Situasi tersebut akan sangat berpengaruh terhadap kehidupannya dalam keseharian termasuk berdampak pada perasaan kesepian.

- b. Tidak dapat membangun relasi dengan baik, perasaan kesepian pada individu dapat terjadi apabila individu tidak dapat membangun relasi ataupun kurang berminat membangun relasi pada situasi sosialnya. Semakin tinggi individu untuk memiliki keinginan dalam membangun relasi seperti pertemanan atau persahabatan, maka akan semakin tinggi juga individu tersebut untuk tidak merasakan kesepian.
- c. Minimnya empati, semakin minim rasa empati yang dimiliki individu maka semakin besar individu tersebut merasakan kesepian. Individu yang memiliki empati yang tinggi akan merasakan kepuasan sosial yang lebih baik.
- d. *Self-criticism*, keadaan kesepian juga dapat terjadi karena kerusakan yang berkaitan dengan hubungan antar individu yang didasari rasa kritik yang tinggi pada diri individu itu sendiri.
- e. Takutnya individu terhadap penolakan, adanya gangguan seperti fobia sosial dan juga kecemasan sosial pada individu berkaitan dengan kesepian yang dialami individu.
- f. Memiliki rasa sinis pada hubungan manusia, salah satu pendekatan psikologi yaitu secara kognitif memaparkan bahwa kesepian yang dialami individu berkaitan dengan cara individu untuk selalu melihat sisi buruk terhadap suatu hal. Pikiran negatif yang tinggi biasanya terjadi pada individu yang merasa kesepian, sehingga dengan adanya pengalaman-pengalaman tentang individu lain, peristiwa, ataupun keadaan apapun didunia, individu lebih mengedepankan untuk menyalahkan dirinya sendiri apabila individu tidak mendapatkan kepuasan secara sosial yang individu tersebut ekspektasikan.
- g. Memiliki pikiran yang pesimis, berdasarkan eksperimen interaksi sosial berkaitan dengan kasus kesepian pada individu menunjukkan bahwa individu yang memiliki perasaan kesepian memiliki pandangan secara sosial

yang cenderung gelap serta kurang efektif. Sehingga individu yang kesepian dalam berkaitan dengan hubungan cenderung berpikir secara negative.

Kesepian atau *loneliness* dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya keterampilan sosial, ketidakmampuan membangun relasi, minimnya empati, serta sikap kritis terhadap diri sendiri. Selain itu, ketakutan terhadap penolakan, pandangan sinis terhadap hubungan sosial, dan pikiran pesimis juga turut memperburuk perasaan kesepian. Semua faktor ini saling berinteraksi dan dapat membuat individu merasa terisolasi serta kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang memadai.

C. Hubungan Antara *Loneliness* dan *Fear of Missing Out*

Dalam pemaparan yang telah dijelaskan *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan sebuah perasaan cemas dimana orang lain mungkin memiliki pengalaman yang lebih menyenangkan yang tidak dimiliki oleh diri sendiri dan keinginan untuk selalu terhubung dengan apa yang orang lain lakukan. FoMO yang dirasakan individu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah *loneliness* atau kesepian (Przybylski, dkk., 2013a). Selain berkaitan dengan frekuensi penggunaan *smartphone* yang tidak sehat (Wolniewicz, dkk., 2018), rasa takut akan ketinggalan momen telah dikaitkan dengan tingkat penggunaan media sosial. Semakin sering individu menggunakan media sosial, semakin besar kemungkinan akan merasa tertinggal. Beberapa remaja melaporkan bahwa ketakutan ketinggalan momen dapat menyebabkan perasaan cemas dan perasaan ketidakmampuan. FoMO dapat memberikan dampak psikologis pada remaja. Konsekuensi negatif dari FoMO bagi remaja adalah masalah identitas, kesepian, citra diri negatif, perasaan dikucilkan dan iri hati (Farida, dkk., 2021).

Perasaan ketakutan, khawatir dan kecemasan mampu menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam menguasai lingkungan sekitar menjalani hubungan yang harmonis dan positif dengan orang disekitarnya dan menerima apa adanya. Tugas perkembangan yang harus dilakukan oleh remaja adalah menyesuaikan diri dengan lingkungannya seperti halnya cara berteman dengan

teman sebaya, cara berkomunikasi maupun cara bersosialisasi dengan lawan jenis. Bahkan tidak semua remaja yang mampu untuk beradaptasi dengan lingkungannya, sehingga menyebabkan remaja merasa kurang percaya diri, memiliki konsep diri yang rendah, merasa terkucilkan, hal ini akan terjadi jika tidak memenuhi standar dari lingkungan, sehingga akan mengalami penolakan dan merasakan kesepian (Sangadah & Galuh, 2023). Loneliness menurut Bruno sendiri dapat diartikan kondisi mental dan emosi yang terlihat dengan perasaan terasingkan dan minimnya hubungan bermakna jika terus menerus terjadi maka akan menyebabkan cemas, putus asa, depresi, ketidakpuasan dalam meraih masa depan (dalam Auliya, 2022). Remaja yang merasa cemas dan takut tertinggal informasi cenderung mengalihkan interaksi sosial ke media sosial. Media sosial dianggap sebagai tempat yang dapat menerima remaja, sehingga remaja lebih mengandalkan media sosial daripada berinteraksi dengan orang lain atau lingkungan sekitar. Perasaan takut ketinggalan informasi inilah yang sering disebut sebagai *Fear of Missing Out*. Penelitian yang dilakukan oleh Sangadah dan Galuh (2023) di SMA Negeri 1 Tulungagung menunjukkan adanya hubungan positif antara loneliness dan FoMO pada siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional, melibatkan 55 siswa kelas XI sebagai sampel yang dipilih melalui teknik simple random sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat loneliness dan FoMO pada siswa berada pada kategori “sedang”. Nilai korelasi sebesar 0,398 dan nilai signifikan $> 0,05$ menunjukkan adanya hubungan positif antara kedua variabel tersebut. Penelitian ini mengungkapkan bahwa siswa yang merasa kesepian cenderung mengalami FoMO, yang ditandai dengan keinginan untuk terus terhubung dengan orang lain melalui media sosial. Hal ini disebabkan oleh perasaan cemas dan takut tertinggal informasi penting yang dialami oleh teman-teman sebaya. Penelitian ini mendukung hipotesis bahwa loneliness dapat memicu perilaku FoMO, terutama di kalangan remaja yang aktif menggunakan media sosial. Temuan ini penting untuk dipertimbangkan dalam upaya mengatasi masalah kesepian dan FoMO di kalangan siswa, serta dalam pengembangan intervensi yang dapat membantu remaja mengelola perasaan kesepian dan kecemasan mereka secara lebih efektif.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Arifiani dan Mahanani (2023) yang berjudul “*The relationship between loneliness and fear of missing out on students of the State University of Semarang*” mengeksplorasi hubungan antara *loneliness* dan *fear of missing out* di kalangan mahasiswa Universitas Negeri Semarang. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara kesepian dan FoMO dengan nilai korelasi ($r=0,311$, $p<0,05$)¹. Mayoritas responden merasa terhibur oleh internet dan menggunakannya sebagai pengalihan saat merasa sedih atau bosan. Kekhawatiran akan ketinggalan informasi online cukup umum di kalangan responden, dengan banyak yang merasa tidak nyaman ketika tidak dapat mengakses internet. Penelitian ini mengungkapkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian yang dirasakan mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat FoMO yang dialami. Hal ini menunjukkan bahwa kesepian dapat menjadi faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial dan ketergantungan terhadap internet. Penelitian ini mendukung hipotesis bahwa kesepian dan FoMO saling berkaitan dan dapat mempengaruhi perilaku mahasiswa dalam penggunaan media sosial .

D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini dapat diajukan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara *loneliness* dan *fear of missing out* pada remaja Sekolah Menengah Atas pengguna media sosial.
2. Tidak terdapat hubungan antara *loneliness* dan *fear of missing out* pada remaja Sekolah Menengah Atas pengguna media sosial.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat *fear of missing out* pada siswa laki-laki dan siswa perempuan
4. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat *fear of missing out* pada siswa laki-laki dan siswa perempuan

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Sugiyono (2019) menyatakan bahwa variabel adalah sesuatu yang memiliki sifat unik, seperti ciri, objek, atau kegiatan, yang dapat dipelajari oleh peneliti untuk dikembangkan dan dibuat kesimpulan secara umum. Variabel ini memainkan peran penting dalam penelitian, karena memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi dan menganalisis hubungan antar elemen dalam studi yang dilakukan. Variabel bebas disebut juga variabel stimulus karena memengaruhi dan menyebabkan perubahan dalam suatu penelitian. Sebaliknya, variabel tergantung dikenal sebagai variabel konsekuen karena dipengaruhi oleh variabel bebas dan merupakan hasil dari pengaruh tersebut. Variabel tergantung sering digunakan untuk mengukur efek dari perubahan yang dilakukan pada variabel bebas. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan satu variabel bebas dan satu variabel tergantung, yaitu:

1. Variabel Tergantung (Y) : *Fear of Missing Out*
2. Variabel Bebas (X) : *Loneliness*

B. Definisi Operasional

Nurdin & Hartati (2018) mendefinisikan definisi operasional adalah penjelasan mengenai variabel dengan cara yang memungkinkan peneliti untuk mengamati atau mengukur objek atau fenomena secara akurat. Definisi ini memberikan gambaran atau deskripsi variabel penelitian sehingga variabel tersebut menjadi spesifik dan dapat diukur. Definisi operasional meliputi penjelasan tentang nama variabel, definisi variabel, hasil pengukuran atau kategori, serta skala pengukurannya. Dengan metode ini, variabel yang digunakan dalam penelitian dapat dianalisis secara tepat dan menghasilkan data yang valid dan terpercaya. Definisi operasional dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Fear of Missing Out*

Fear of Missing Out adalah perasaan cemas yang muncul ketika seseorang merasa bahwa orang lain mengalami hal-hal yang lebih berharga atau

menyenangkan daripada dirinya. FoMO juga dapat diartikan sebagai dorongan untuk selalu terhubung dengan aktivitas orang lain, disertai dengan kekhawatiran bahwa orang lain sedang menikmati sesuatu tanpa kehadiran kita.

Dalam penelitian ini *Fear of Missing Out* diukur dengan mengacu pada aspek menurut Przybylski (2013). Aspek tersebut terdiri dari dua aspek yaitu aspek *Self* dan *Relatedness*. Semakin tinggi skor pada skala *Fear of Missing Out*, semakin besar pula kecenderungan individu untuk mengalami *Fear of Missing Out*. Sebaliknya, jika skor pada skala *Fear of Missing Out* rendah, maka kecenderungan individu untuk mengalami *Fear of Missing Out* juga akan rendah.

2. *Loneliness*

Loneliness merupakan kondisi emosional dan kognitif yang ditandai oleh perasaan tidak bahagia yang muncul akibat keinginan untuk memiliki hubungan akrab yang belum terpenuhi. Keinginan untuk menjalin hubungan dekat ini merupakan aspek penting dalam kehidupan sosial setiap individu. Ketika harapan untuk membangun kedekatan tidak tercapai, hal ini dapat menyebabkan rasa kesepian yang mendalam dan berdampak pada kesejahteraan emosional seseorang.

Loneliness dalam penelitian ini diukur dengan skala yang disusun berdasarkan aspek *loneliness* menurut Gierveld (2006) yang meliputi aspek karakteristik emosi, bentuk keterpisahan sosial, dan perspektif waktu.

Semakin tinggi skor total yang diperoleh, semakin besar pula kecenderungan individu untuk mengalami perasaan kesepian. Sebaliknya, jika skor yang didapat rendah, maka kecenderungan individu untuk mengalami kesepian juga akan rendah.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Handayani (2020) mendefinisikan populasi adalah keseluruhan elemen atau objek yang memiliki ciri-ciri yang sama dan menjadi fokus penelitian, seperti

individu, kejadian, atau hal lainnya yang diteliti. Definisi populasi perlu mencakup penjelasan tentang objek penelitian, lokasi, serta waktu pelaksanaannya. Penentuan populasi yang tepat menjadi hal krusial untuk memastikan hasil penelitian dapat diandalkan dan relevan. Idealnya, penelitian dilakukan dengan mencakup seluruh populasi, yang dikenal sebagai sensus. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Semarang dengan kriteria pengguna media sosial dengan jumlah populasi yang terdiri dari siswa kelas 12 di Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Semarang, yang terbagi dalam 10 kelas dengan total 340 siswa.

Tabel 1. Rincian Data Siswa Kelas 12 SMA Negeri 10 Semarang

No	Kelas	Jumlah
1.	Kelas XII 1	34
2.	Kelas XII 2	34
3.	Kelas XII 3	34
4.	Kelas XII 4	34
5.	Kelas XII 5	34
6.	Kelas XII 6	34
7.	Kelas XII 7	34
8.	Kelas XII 8	34
9.	Kelas XII 9	34
10.	Kelas XII 10	34
Total		340

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari keseluruhan populasi yang memiliki karakteristik serupa. Ketika populasi terlalu besar untuk diteliti secara menyeluruh karena keterbatasan dana, waktu, atau sumber daya, maka peneliti dapat menggunakan sampel dari populasi tersebut. Penting hal nya agar sampel yang diambil ini benar-benar mewakili populasi secara akurat (Sugiyono, 2019).

Arikunto (2016) menjelaskan jika jumlah populasi kurang dari 100 orang, maka sampel harus mencakup seluruh populasi. Sebaliknya, untuk populasi yang lebih besar dari 100 orang, sampel dapat diambil antara 10% hingga 15%

atau 20% hingga 25% dari total populasi. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan sebanyak 238 subjek penelitian.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Berbagai teknik sampling dapat digunakan untuk menentukan sampel yang akan diterapkan dalam penelitian (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini, prosedur pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*, di mana dalam populasi dibagi ke dalam *cluster* atau kelompok, kemudian beberapa *cluster* akan dipilih secara acak (Sugiyono, 2019). Untuk menentukan kelas yang akan digunakan dalam penelitian, peneliti melakukan undian yang berisi daftar kelas di SMA Negeri 10 Semarang. Kelas yang terpilih akan menjadi sampel penelitian dan kelas yang tidak terpilih akan digunakan sebagai uji coba. Kriteria yang harus dipenuhi dalam pemilihan sampel adalah siswa pengguna media sosial.

D. Metode pengumpulan Data

Sugiyono (2019) mendefinisikan skala sebagai sistem yang disepakati untuk menentukan jarak atau interval dalam alat ukur. Penggunaan skala ini memungkinkan alat ukur menghasilkan data kuantitatif saat digunakan. Dengan adanya skala pengukuran, nilai variabel yang diukur dengan alat tertentu dapat diungkapkan dalam bentuk angka, sehingga membuat pengukuran menjadi lebih akurat, efisien, dan mudah dipahami. Pada penelitian ini, penulis menggunakan skala *likert*. Skala *likert* merupakan metode pengukuran yang digunakan untuk menilai sikap, persepsi, atau pendapat seseorang terhadap suatu topik atau pengalaman. Dalam instrument yang menggunakan skala *likert*, responden diminta untuk memberikan jawaban dengan gradasi yang menunjukkan tingkat kesetujuan atau ketidaksetujuan mereka, mulai dari sangat positif hingga sangat negatif. Metode ini berguna untuk mendapatkan Gambaran umum mengenai pandangan atau pengalaman sekelompok orang mengenai fenomena tertentu (Sugiyono, 2019). Dengan menggunakan skala Likert, variabel penelitian diuraikan menjadi beberapa indikator yang lebih spesifik. Indikator-indikator ini kemudian digunakan sebagai

panduan untuk membuat item-item dalam instrumen penelitian, baik berupa pernyataan maupun pertanyaan.

1. Skala *Fear of Missing Out*

Penyusunan skala *Fear of Missing Out* pada penelitian ini menggunakan aspek-aspek menurut Przybylski (2013) yaitu *relatedness* dan *self*.

Tabel 2. Blue Print Skala Fear of Missing Out

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah	Bobot
		F	UF		
Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan <i>relatedness</i>	Merasa cemas ketika tidak dapat bergabung dalam pengalaman atau kegiatan yang dilakukan oleh teman/orang lain	4	4	8	50%
	Merasa khawatir ketika teman/orang lain memiliki pengalaman atau kegiatan yang lebih baik	4	4	8	
Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan <i>self</i>	Selalu berusaha memiliki akses untuk selalu terhubung dengan individu lain melalui media sosial	4	4	8	50%
	Sering mengunggah informasi terbaru melalui media sosial	4	4	8	
Jumlah		16	16	32	100%

Peneliti menggunakan skala *Fear of Missing Out* model skala *likert* dengan empat alternatif jawaban yang menggambarkan gradasi dari sangat positif hingga sangat negatif, yaitu (SS) yang berarti Sangat Sesuai, (S) yang berarti Sesuai, (TS) yang berarti Tidak Sesuai dan (STS) yang berarti Sangat Tidak Sesuai. Skala ini memuat 2 aitem, yaitu aitem *favorable* dan *unfavorable*. Aitem *favorable* memuat tentang pernyataan yang menyetujui indikator yang diungkap, sedangkan aitem *unfavorable* memuat tentang pernyataan yang tidak menyetujui aspek indikator yang diungkap.

Penilaian yang diberikan pada aitem *favorable* yaitu memberikan skor 4 pada jawaban responden untuk jawaban Sangat Sesuai (SS), memberikan skor 3 pada jawaban responden untuk jawaban Sesuai (S), memberikan skor 2 pada jawaban responden untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), dan memberikan skor 1 pada jawaban responden untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS). Sedangkan pada aitem *unfavorable* penilaian dilakukan dengan urutan sebaliknya, yaitu memberikan skor 1 pada jawaban responden untuk jawaban Sangat Sesuai (SS), memberikan skor 2 pada jawaban responden Sesuai (S), memberikan skor 3 pada jawaban responden Tidak Sesuai (TS) dan memberikan skor 4 pada jawaban responden untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS). Tinggi rendahnya perilaku *fear of missing out* dapat dilihat dari skor total skala *fear of missing out* yang telah diisi oleh subjek. Semakin tinggi skor yang diperoleh, menunjukkan semakin tinggi perilaku *fear of missing out*. Sebaliknya, semakin rendah skor total menunjukkan semakin rendah perilaku *fear of missing out*.

2. Skala *Loneliness*

Penyusunan skala *loneliness* disesuaikan dengan menggunakan aspek *loneliness* menurut Gierveld, dkk (2009) yaitu karakteristik emosi, bentuk keterpisahan sosial, dan perspektif waktu.

Tabel 3. Blue Print Skala Loneliness

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah	Bobot
		F	UF		
Karakteristik Emosi	Rentang dari perasaan yang dialami individu	2	2	12	33,3%
	Hilangnya perasaan yang positif	2	2		
	Adanya perasaan negatif yang dominan	2	2		
Bentuk Keterpisahan Sosial	Seberapa dekat keintiman hubungan individu dalam jaringan sosial	2	2	16	33,%
	Individu kehilangan atau tidak memiliki hubungan yang intim dan spesial	2	2		

	Individu di dalam lingkungan sosialnya memiliki hubungan yang tidak dekat, kosong dan jauh	2	2		
	Individu ditolak dalam komunitasnya	2	2		
Perspektif Waktu	Tidak memiliki harapan atau tidak mampu terlepas dari perasaan kesepian	2	2		
	Individu memandang dampak dari kesepian itu tidak dapat hilang	2	2	12	33,3%
	Menyalahkan sesuatu di luar dirinya	2	2		
Jumlah		20	20	40	100%

Peneliti menggunakan skala *Fear of Missing Out* model skala *likert* dengan empat alternatif jawaban yang menggambarkan gradasi dari sangat positif hingga sangat negatif, yaitu (SS) yang berarti Sangat Sesuai, (S) yang berarti Sesuai, (TS) yang berarti Tidak Sesuai dan (STS) yang berarti Sangat Tidak Sesuai. Skala ini memuat 2 aitem, yaitu aitem *favorable* dan *unfavorable*. Aitem *favorable* memuat tentang pernyataan yang menyetujui indikator yang diungkap, sedangkan aitem *unfavorable* memuat tentang pernyataan yang tidak menyetujui aspek indikator yang diungkap.

Penilaian yang diberikan pada aitem *favorable* yaitu memberikan skor 4 pada jawaban responden untuk jawaban Sangat Sesuai (SS), memberikan skor 3 pada jawaban responden untuk jawaban Sesuai (S), memberikan skor 2 pada jawaban responden untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), dan memberikan skor 1 pada jawaban responden untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS). Sedangkan pada aitem *unfavorable* penilaian dilakukan dengan urutan sebaliknya, yaitu memberikan skor 1 pada jawaban responden untuk jawaban Sangat Sesuai (SS), memberikan skor 2 pada jawaban responden Sesuai (S), memberikan skor 3 pada jawaban responden Tidak Sesuai (TS) dan memberikan skor 4 pada jawaban responden untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS). Tinggi

rendahnya tingkat *loneliness* dapat dilihat dari skor total skala *loneliness* yang telah diisi oleh subjek. Semakin tinggi skor yang diperoleh, menunjukkan semakin tinggi tingkat *loneliness*. Sebaliknya, semakin rendah skor total menunjukkan semakin rendah tingkat *loneliness*.

E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Rehabilitas Alat Ukur

1. Uji Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang memiliki arti sejauh mana alat ukur memiliki ketepatan dan kecermatan melakukan fungsi ukurannya (Azwar, 2011). Validitas menurut Arikunto (2005) adalah suatu ukuran yang menunjukkan gradasi kevalidan atau kesahihan suatu instrumen pengukuran. Instrumen pengukuran dapat dikatakan valid atau memiliki validitas tinggi apabila instrumen dapat mengukur dengan baik dan akurat. Sebaliknya, apabila instrumen pengukuran menghasilkan data yang tidak akurat, maka instrumen pengukuran memiliki validitas rendah. Bisa dikatakan, uji validitas merupakan uji yang digunakan untuk mengukur sah atau valid tidaknya suatu alat ukur atau kuesioner.

Cara yang digunakan untuk menguji validitas instrumen yaitu dengan cara pengujian pada kecocokan dan relevansi isi. Uji validitas merupakan validasi dari pengujian kisi-kisi instrumen dalam skala penelitian. Uji kelayakan ini menggunakan analisis rasional oleh penilaian dari ahli profesional atau *expert judgement* terhadap instrumen alat ukur yang dipakai. Hal ini digunakan agar alat ukur memiliki hasil yang akurat dan tidak melewati batasan-batasan ukur. Ahli profesional didalam penelitian ini adalah dosen pembimbing skripsi.

2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem dilakukan untuk melihat sejauh mana aitem dapat bekerja membedakan antara subjek yang memiliki atribut dan subjek yang tidak memiliki atribut yang akan diukur (Azwar, 2011). Uji daya beda aitem dilakukan setelah uji validitas. Pada uji daya beda aitem penelitian ini dihitung

menggunakan teknik korelasi *product moment* dengan bantuan *software* IBM SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 30.0 for Windows.

Pengujian daya beda aitem ini dilakukan dengan komputasi yang akan menghasilkan koefisien korelasi aitem total yang dikenal dengan indeks daya beda aitem. Indeks daya beda aitem merupakan indikator keselarasan antara fungsi aitem dan fungsi skala, yang biasa dikenal dengan konsistensi aitem total (Azwar, 2017)

Pemilihan aitem memiliki kriteria dengan batasan korelasi total sebesar $rix \geq 0,30$. Aitem dengan koefisien mencapai $rix \geq 0,30$ dianggap memiliki daya beda yang baik. Sedangkan pada aitem dengan $rix \leq 0,30$ dianggap sebagai aitem yang memiliki daya beda rendah. Apabila aitem yang lolos belum mencukupi jumlah yang ditentukan, maka batas kriteria dapat diturunkan menjadi $rix \geq 0,25$ sehingga jumlah aitem yang diinginkan dapat tercapai (Azwar, 2017).

3. Reliabilitas Alat Ukur

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengukur sejauh mana hasil pengukuran suatu instrumen dapat dipercaya. Sugiyono (2012) menjelaskan bahwa instrumen dinyatakan reliabel jika digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama dan menghasilkan data yang konsisten. Oleh karena itu, reliabilitas berkaitan erat dengan konsistensi (Kountur, 2009). Reliabilitas merupakan salah satu karakteristik utama dari instrumen pengukuran yang baik. Dalam penelitian ini, pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan teknik Alpha Cronbach. Teknik ini menentukan bahwa ukuran reliabilitas yang baik memiliki nilai antara 0 hingga 1,00 ($<1,00$). Instrumen dianggap reliabel apabila koefisien reliabilitasnya berada dalam rentang tersebut (Azwar, 2017).

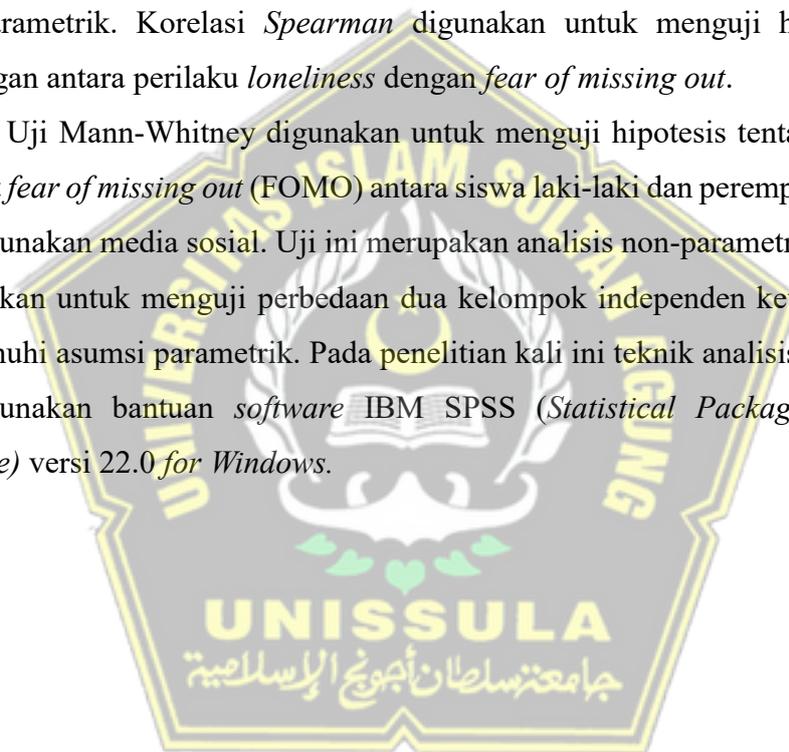
F. Teknik Analisis

Teknik analisis data merupakan proses dimana data akan diolah menjadi informasi baru yang bertujuan agar karakteristik data menjadi lebih mudah dimengerti dan dapat menjadi solusi, khususnya yang berkaitan dengan penelitian.

Analisis data dilakukan agar data yang diperoleh dapat diambil kesimpulan (Azwar, 2011).

Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis korelasi *spearman* dan uji *Mann-Whitney*. Teknik analisis korelasi *spearman* digunakan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara dua variabel dalam penelitian ini, yaitu perilaku *loneliness* dengan *fear of missing out*. Analisis ini digunakan karena data yang dihasilkan berupa data ordinal atau tidak berdistribusi normal, sehingga sesuai untuk menguji hubungan antar variabel secara non-parametrik. Korelasi *Spearman* digunakan untuk menguji hipotesis yaitu hubungan antara perilaku *loneliness* dengan *fear of missing out*.

Uji *Mann-Whitney* digunakan untuk menguji hipotesis tentang perbedaan tingkat *fear of missing out* (FOMO) antara siswa laki-laki dan perempuan yang aktif menggunakan media sosial. Uji ini merupakan analisis non-parametrik yang sering digunakan untuk menguji perbedaan dua kelompok independen ketika data tidak memenuhi asumsi parametrik. Pada penelitian kali ini teknik analisis data dihitung menggunakan bantuan *software IBM SPSS (Statistical Packages for Social Science)* versi 22.0 *for Windows*.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancah dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancah Penelitian

Orientasi kancah penelitian merupakan tahapan awal dalam penelitian yang bertujuan untuk mempersiapkan kebutuhan penelitian agar penelitian dapat berjalan dengan baik. Beberapa keperluan yang perlu dipersiapkan yaitu yang pertama adalah menentukan lokasi penelitian yang sesuai. Pada penelitian kali ini dilaksanakan di SMA Negeri 10 Semarang yang beralamat di Jl. Padi Raya No.16, Gebangsari, Kec. Genuk, Kota Semarang, Jawa Tengah.

SMA Negeri 10 Semarang telah berdiri sejak 20 November 1984 dan memulai tahun ajaran pertama kali pada sekitar tahun 1984/1985 yang merupakan satu-satunya SMA negeri pada tingkat sekolah menengah atas di kecamatan Genuk, Kota Semarang. Sekolah SMA Negeri 10 Semarang memiliki beberapa peminatan yaitu, Ilmu Bahasa dan Budaya, Ilmu Pengetahuan Sosial, dan Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam.

Tahap selanjutnya adalah peneliti melakukan studi pendahuluan dan observasi dengan melakukan wawancara kepada beberapa siswa SMA Negeri 10 Semarang. Setelah itu tahap selanjutnya peneliti menentukan jumlah sampel dan populasi yang akan diambil dalam penelitian kali ini. Setelah menentukan jumlah sampel dan populasi, peneliti mencari teori-teori dan referensi untuk menunjang penelitian dan sebagai dasar serta acuan penelitian.

Peneliti memilih SMA Negeri 10 Semarang sebagai tempat penelitian berdasarkan beberapa pertimbangan berikut:

- a. Penelitian mengenai hubungan antara *loneliness* dan *fear of missing out* (FoMO) pada siswa SMA belum pernah dilakukan sebelumnya di sekolah ini.
- b. Sebagian besar siswa di SMA Negeri 10 Semarang aktif menggunakan media sosial, sehingga relevan untuk mempelajari pengaruh *loneliness* terhadap FoMO.

2. Persiapan dan Pelaksanaa Penelitian

Persiapan penelitian dilakukan untuk mengantisipasi terjadinya kesalahan selama penelitian berlangsung. Persiaan penelitian ini meliputi perizinan dan penyusunan alat ukur penelitian yang akan dijelaskan secara rinci sebagai berikut:

a. Persiapan Perizinan

Perizinan harus di persiapkan sebelum penelitian dilakukan dengan menggunakan surat perizinan yang dikeluarkan oleh kampus yang akan diajukan kepada pihak terkait yaitu kepada pihak sekolah SMA Negeri 10 Semarang. Setelah surat telah diterbitkan oleh pihak kampus, peneliti mengajukan srat perizinan dengan nomor surat 1544/C.1/Psi-SA/IX/2024 kepada Wakil Kepala Sekolah yang ditemui oleh peneliti.

b. Penyusunan Alat Ukur

Alat ukur merupakan alat yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data-data penelitian. Alat ukur disusun berdasarkan indicator-indikator yang meruakan bagian penjabaran dari aspek-aspek variabel dan akan disusun menjadi pernyataan. Pada penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala FoMO dan skala *loneliness*. Pada masing-masing skala terdapat aitem *favourable* dan aitem *unfavourable*. Aitem *favourable* merupakan aitem yang mendukung pernyataan, sedangkan aitem *unfavourable* merupakan aitem yang berlawanan dengan aitem *favorable*. Terdapat empat pilihan untuk menjawab pernyataan pada skala tersebut yaitu, sangat setuju (SS), setuju (S), kadang-kadang (K), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Setiap jawaban akan diberi penilaian atau skor dengan rentang niai 5-1 yaitu skor lima untuk jawaban sangat setuju (SS), skor empat untuk jawaban setuju (S), skor tiga untuk jawaban kadang-kadang (K), skor dua untuk jawaban tidak setuju (TS), dan skor satu untuk jawaban sangat tidak setuju (STS). Untuk penilaian aitem *unfavourable* diberikan skor dengan rentang 1-5 yaitu skor satu untuk jawaban sangat setuju (SS), skor dua untuk jawaban setuju (S), skor tiga untuk jawaban kadang-kadang (K), skor empat untuk jawaban tidak setuju (TS), dan skor lima untuk

jawaban sangat tidak setuju (STS). Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Skala *Fear of Missing Out*

Penyusunan skala *Fear of Missing Out* pada penelitian ini menggunakan aspek-aspek menurut Przybylski (2013) yaitu *relatedness* dan *self*.

Tabel 4. Blue Print Skala *Fear of Missing out*

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah	Bobot
		F	UF		
Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan <i>relatedness</i>	Merasa cemas ketika tidak dapat bergabung dalam pengalaman atau kegiatan yang dilakukan oleh teman/orang lain	4	4	8	50%
	Merasa khawatir ketika teman/orang lain memiliki pengalaman atau kegiatan yang lebih baik	4	4	8	
Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan <i>self</i>	Selalu berusaha memiliki akses untuk selalu terhubung dengan individu lain melalui media sosial	4	4	8	50%
	Sering mengunggah informasi terbaru melalui media sosial	4	4	8	
Jumlah		16	16	32	100%

Keterangan :

F : *Favorable*

UF : *Unfavorable*

2) Skala *Loneliness*

Penyusunan skala *Loneliness* pada penelitian ini menggunakan aspek-aspek menurut Gierveld et al (2009) yaitu karakteristik emosi, bentuk keterpisahan sosial, dan perspektif waktu.

Tabel 5. Blue Print Skala Loneliness

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah	Bobot
		F	UF		
Karateristik Emosi	Rentang dari perasaan yang dialami individu	2	2	12	33,3%
	Hilangnya perasaan yang positif	2	2		
	Adanya perasaan negatif yang dominan	2	2		
Bentuk Keterpisahan Sosial	Seberapa dekat keintiman hubungan individu dalam jaringan sosial	2	2	16	33,%
	Individu kehilangan atau tidak memiliki hubungan yang intim dan spesial	2	2		
	Individu di dalam lingkungan sosialnya memiliki hubungan yang tidak dekat, kosong dan jauh	2	2		
	Individu ditolak dalam komunitasnya	2	2		
Perspektif Waktu	Tidak memiliki harapan atau tidak mampu terlepas dari perasaan kesepian	2	2	12	33,3%
	Individu memandang dampak dari kesepian itu tidak dapat hilang	2	2		
	Menyalahkan sesuatu di luar dirinya	2	2		
Jumlah		20	20	40	100%

c. Uji Coba Alat Ukur

Setelah melakukan penyusunan alat ukur, tahap selanjutnya adalah melakukan uji coba alat ukur sebelum dilakukan penelitian untuk mengetahui reliabilitas alat ukur yang akan digunakan dan daya beda aitem skala yang digunakan. Uji coba dilakukan pada tanggal 17 Oktober 2024. Uji coba yang dilakukan menggunakan subjek dari siswa SMA Negeri 10 Semarang. Pemilihan kelas untuk uji coba dilakukan secara acak melalui

pengundian, yang menghasilkan tiga kelas terpilih, yaitu kelas XII-3, XII-4, dan XII-10. Setiap kelas terdiri dari 36 siswa, sehingga total peserta uji coba berjumlah 108 siswa. Dari total peserta uji coba, sebanyak 100 siswa dinyatakan valid dan mengerjakan dengan teliti berdasarkan respons pada aitem sisipan yang digunakan untuk menguji konsistensi pengisian. Pelaksanaan uji coba skala kepada siswa dilakukan dengan pendampingan dari guru BK pihak sekolah. Hasil uji coba alat ukur yang telah memenuhi kriteria selanjutnya dianalisis menggunakan *software IBM SPSS (Statistical Packages for Social Science)* versi 30.0 for Windows.

d. Uji Daya Beda dan Reliabilitas Alat Ukur

Tahapan selanjutnya adalah melakukan uji daya beda aitem dan menentukan estimasi koefisien reliabilitas alat ukur penelitian yang digunakan yaitu skala *fear of missing out* dan *loneliness*. Uji daya beda aitem dan reliabilitas alat ukur dilakukan menggunakan *software IBM SPSS (Statistical Packages for Social Science)* versi 30.0 for Windows. Daya beda aitem dikatakan berdaya tinggi apabila memiliki koefisien korelasi sebesar $\geq 0,30$. Apabila terdapat aitem yang belum mencukupi, maka dapat dilakukan pertimbangan kembali dengan menurunkan batasan koefisien korelasi aitem sebesar 0,250 (Azwar, 2012). Berikut rincian hasil hitungan daya beda aitem dan estimasi koefisien reliabilitas pada masing-masing skala:

1) Skala *Fear of Missing Out*

Dari hasil uji daya beda aitem dari 32 aitem ditemukan 25 aitem dengan daya beda tinggi dan 7 dengan daya beda aitem rendah. Koefisien daya beda item tinggi memiliki skor 0,326 - 0,712. Koefisien daya beda aitem yang rendah memiliki skor 0,146 - 0,291. Dengan menggunakan *alpha cronbach* dari 23 item kami menemukan bahwa skala *fear of missing out* dianggap reliabel dengan nilai 0,889. Tabel dibawah menunjukkan rincian sebaran item daya beda tinggi dan rendah pada skala *fear of missing out*.

Tabel 6. Sebaran Aitem Daya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala *Fear of Missing Out*

No	Aspek-Aspek	Nomor Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan <i>relatedness</i>	4*,7,8,9,10*,11,12*,16	1,2,3,5*,6*,13,14*,15*	16
2.	Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan <i>self</i>	17,19,21,22,24,28,29,32	18,20,23,25,26,27,30,31	16
TOTAL		16	16	32

Keterangan: “*” aitem dengan daya beda rendah

2) Skala *Loneliness*

Dari hasil uji daya beda aitem dari 40 aitem ditemukan 34 aitem dengan daya beda tinggi dan 6 dengan daya beda aitem rendah. Koefisien daya beda item memiliki skor 0,318 - 0,639. Koefisien daya beda aitem yang rendah memiliki skor 0,051 – 0,297. Dengan menggunakan *alpha cronbach* dari 34 item kami menemukan bahwa skala *loneliness* dianggap reliabel dengan nilai 0,917. Tabel dibawah menunjukkan rincian sebaran item daya beda tinggi dan rendah pada skala *loneliness*.

Tabel 7. Sebaran Aitem Daya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala *Loneliness*

No	Aspek-Aspek	Nomor Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Karakteristik Emosi	2,4,5*,7,10,11	1*,3*,6,8,9,12*	12

2.	Bentuk Keterpisahan Sosial	13,17,19,21,2 3,25,27,28,	14,15,16,18,20,2 2,24,26	12
3.	Perspektif Waktu	29,31,33,34,3 5,40	30,32,36*,37,38 *,39	12
TOTAL				

Keterangan: “*” aitem dengan daya beda rendah

e. Penomoran Ulang

1) Skala *Fear of Missing Out*

Setelah daya beda aitem dilakukan, tahapan selanjutnya adalah penomoran ulang dengan menghapus daya beda aitem yang rendah dan daya beda aitem tinggi digunakan untuk penelitian selanjutnya. Peneliti menambahkan angka baru ke skala Prokrastinasi akademik, yaitu:

Tabel 8. Sebaran Nomor Aitem Skala *Fear of Missing Out*

No	Aspek-Aspek	Nomor Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan <i>relatedness</i>	7(4),8(5),9(6),11(7),16(9)	1,2,3,13(8)	9
2.	Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan <i>self</i>	17(10),19(12),21(14),22(15),24(17),28(21),29(22),32(25)	18(11),20(13),23(16),25(18),26(19),27(20),30(23),31(24)	16
TOTAL		13	12	25

Keterangan: (...) nomor aitem baru dalam skala penelitian

2) Skala *Loneliness*

Penomoran ulang juga dilakukan pada skala *loneliness* menghapus daya beda aitem yang rendah dan daya beda aitem tinggi digunakan untuk penelitian selanjutnya. Peneliti menambahkan angka baru ke skala Prokrastinasi akademik, yaitu:

Tabel 9. Sebaran Nomor Aitem Skala *Loneliness*

No	Aspek-Aspek	Nomor Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Karakteristik Emosi	2(1),4(2),7(4), ,10(7),11(8)	6(3),8(5),9(6)	8
2.	Bentuk Keterpisahan Sosial	13(9),17(13), 19(15),21(18), ,23(20),25(22), ,27(24),28(25),	14(10),15(11),16(12),18(14),20(16),22(19),24(21),26(23)	16
3.	Perspektif Waktu	29(26),31(28), ,33(30),34(31), ,35(32),40(35)	30(27),32(29),37(33),39(34)	10
TOTAL		19	15	34

Keterangan: (...) nomor aitem baru dalam skala penelitian

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan selama 2 hari pada tanggal 21 November sampai 22 November 2024 bertempat di SMA Negeri 10 Semarang dengan membagikan link *google form* <https://forms.gle/F4gazYDvNYwk8kPx8> yang dibagikan melalui ketua kelas dan ketua kelas meneruskan lewat grup kelas pada masing-masing kelas.

Penelitian ini menggunakan *cluster random sampling* dalam pengumpulan data. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas 12 berjumlah 238. Selama proses pengumpulan data, beberapa responden tidak hadir atau tidak mengisi kuesioner, sehingga jumlah responden valid yang dijadikan subjek penelitian sebanyak 202 siswa.

Total sampel dalam penelitian ini diperoleh subjek sebanyak 238 siswa, dengan rincian sebagai berikut.

Tabel 10. Data Siswa Kelas XII SMA Negeri 10 Semarang

Karakteristik Subjek		Jumlah Subjek	Presentase	Total
Jenis Kelamin	Laki-laki	68	33,7%	202
	Perempuan	134	66,7%	
Kelas	Kelas XII 1	30	14,85%	202
	Kelas XII 2	28	13,86%	
	Kelas XII 5	29	14,36%	
	Kelas XII 6	30	14,85%	
	Kelas XII 7	28	13,86%	
	Kelas XII 8	28	13,86%	
	Kelas XII 9	29	14,36%	

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

Data penelitian yang telah terkumpul akan dianalisis dan di uji menggunakan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas. Setelah pengujian asumsi telah dilakukan, langkah selanjutnya adalah menguji hipotesis dan uji deskriptif dengan bertujuan memberikan penjabaran atau gambaran dari data yang telah diperoleh.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk memeriksa apakah data yang telah didapatkan terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan *One - Sample Kolmogorov Smirnov Z* menggunakan software IBM SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 30.0 for *Windows*. Data dapat dikatakan normal apabila taraf signifikansi $>0,05$. Sebaliknya, data dikatakan tidak normal apabila taraf signifikasinya $<0,05$. Berikut tabel hasil uji normalitas pada penelitian ini :

Tabel 11. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Std. Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Keterangan
FoMO	73.440	19.426	0,095	<0,001	<0,05	Tidak Normal
<i>Loneliness</i>	90.18	15.383	0,032	0,222	>0,05	Normal

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas dapat diketahui angka signifikansi pada variabel tergantung (Y) FoMO diketahui berdistribusi tidak normal, pada variabel bebas (X) *loneliness* terdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan dengan tujuan mengetahui hubungan linier antara variabel bebas dan variabel tergantung. Data dapat dikatakan memiliki hubungan linier apabila hasil uji F_{linier} memiliki taraf signifikansi $<0,05$. Sebaliknya, data dikatakan tidak memiliki hubungan linier apabila hasil uji F_{linier} memiliki taraf signifikansi $>0,05$.

Berdasarkan hasil uji linieritas pada variabel *loneliness* dengan *fear of missing out* diperoleh F_{linier} sebesar 31.875 dengan taraf signifikansi sebesar $<,001$ ($p \leq 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa adanya korelasi linier antara *loneliness* dengan *fear of missing out*.

2. Uji Hipotesis

a. Hipotesis pertama

Uji hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman yang merupakan salah satu uji yang tidak memerlukan asumsi normalitas dan linieritas. Nilai variabel akan diubah ke dalam peringkat lalu kemudian akan dikorelasikan. Pada penelitian ini, variabel *fear of missing out* berdistribusi tidak normal, dan variabel *loneliness* berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman, terdapat hubungan positif yang signifikan Antara *loneliness* dengan FoMO, dengan nilai rho sebesar 0,295 dan nilai signifikansi $p \leq 0,001$ ($p < 0,05$). Meskipun hubungan ini signifikan, kekuatan hubungan yang terjalin tergolong lemah, yang menunjukkan bahwa meskipun keduanya saling berkaitan, pengaruh antara keduanya tidak terlalu kuat. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun perasaan kesepian (*loneliness*) dapat berhubungan dengan meningkatnya perilaku FOMO, pengaruhnya tidak terlalu besar. Korelasi ini mendukung

hipotesis bahwa ada kaitan antara kedua variabel, meskipun dalam tingkat yang tidak terlalu besar.

b. Hipotesis kedua

Uji hipotesis kedua dalam penelitian ini menggunakan uji *Mann-Whitney U*, yang digunakan untuk membandingkan dua kelompok independen, yaitu siswa laki-laki dan perempuan, terkait dengan tingkat FOMO. Berdasarkan hasil uji *Mann-Whitney U*, nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,402 ($p > 0,05$), yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara tingkat FOMO pada siswa laki-laki dan perempuan. Meskipun rata-rata rank untuk siswa laki-laki (106,34) lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan (99,04), perbedaan ini tidak cukup besar untuk dianggap signifikan secara statistik. Oleh karena itu, hipotesis diterima, yang berarti bahwa jenis kelamin tidak mempengaruhi perbedaan tingkat FOMO antara siswa laki-laki dan perempuan.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Dalam penelitian, deskripsi data digunakan sebagai gambaran dari hasil data penelitian atas pengukuran untuk lebih menjelaskan keadaan subjek pada atribut yang telah diteliti. Kategori subjek menggunakan model distribusi normal yang bertujuan mengelompokkan subjek guna membagi subjek dalam tingkatan tertentu pada setiap variabel yang diungkap. Berikut norma variabel yang digunakan :

Tabel 12. Norma Kategori Skor

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1,5 \sigma < X \leq \mu + 3 \sigma$	Sangat Tinggi
$\mu + 0,6 \sigma < X \leq \mu + 1,8 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0,6 \sigma < X \leq \mu + 0,6 \sigma$	Sedang
$\mu - 1,8 \sigma < X \leq \mu - 0,6 \sigma$	Rendah
$\mu - 3 \sigma < X \leq \mu - 1,8 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan :

μ = *Mean* hipotetik

σ = Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor *Fear of Missing Out*

Skala *Fear of Missing Out* terdiri dari 25 aitem yang memiliki daya beda tinggi masing-masing aitem diberi skor berkisar 1 sampai 5. Skor minimum atau skor terkecil yang didapatkan subjek sebesar 25, yang berasal dari (25×1) dan skor tertinggi sebesar 125, yang berasal dari (25×5) . Rentang skor skala sebesar 100, yang berasal dari $(125-25)$. Mean hipotetik 75 yang diperoleh dari $[(125+25) : 2]$ dengan nilai deviasi standar sebesar 16,6 yang diperoleh dari $[(125-25) : 6]$.

Berdasarkan hasil penelitian, deskripsi skor pada skala *Fear of Missing Out* diperoleh skor minimum empirik sebesar 35, skor maksimum empirik sebesar 110, mean empirik sebesar 73,40 dan standar deviasi empirik sebesar 15,383. Berikut tabel deskripsi skor skala *Fear of Missing Out*:

Tabel 13. Deskripsi Skor Skala *Fear of Missing Out*

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	35	25
Skor Maksimum	110	125
Mean (M)	73,40	75
Standar deviasi (SD)	15,383	16,6

Berdasarkan mean empirik yang terdapat pada norma kategori distribusi kelompok subjek diatas, dapat diketahui skor subjek berada dalam kategori sedang, yaitu sebesar 73,40

Berikut deskripsi skor variabel *fear of missing out* secara keseluruhan menggunakan norma kategorisasi pada tabel di bawah :

Tabel 14. Kategorisasi Skor Subjek pada Skala *Fear of Missing Out*

	Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
99,9	< 125	Sangat tinggi	17	8,42%
84,96	< X ≤ 104,8	Tinggi	23	11,39%
65,04	< X ≤ 84,96	Sedang	96	47,52%
45,12	< X ≤ 65,04	Rendah	60	29,70%
25	≤ 45,12	Sangat rendah	6	2,97%
Total			202	100%

Sangat Rendah Rendah Sedang Tinggi Sangat Tinggi



Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala *Fear of Missing Out*

2. Deskripsi Data Skor *Loneliness*

Skala *loneliness* terdiri dari 34 aitem yang memiliki daya beda tinggi masing-masing aitem diberi skor berkisar 1 sampai 5. Skor minimum atau skor terkecil yang didapatkan subjek sebesar 34, yang berasal dari (34 x 1) dan skor tertinggi sebesar 170, yang berasal dari (34 x 5). Rentang skor skala sebesar 136, yang berasal dari (170-34). Mean hipotetik 102 yang diperoleh dari $([170+34] : 2)$ dengan nilai deviasi standar sebesar 22,6 yang diperoleh dari $([170-34] : 6)$.

Berdasarkan hasil penelitian, deskripsi skor pada skala *loneliness* diperoleh skor minimum empirik sebesar 35, skor maksimum empirik sebesar 110, mean empirik sebesar 73,40 dan standar deviasi empirik sebesar 15,383. Berikut tabel deskripsi skor skala *loneliness*:

Tabel 15. Deskripsi Skor Skala *loneliness*

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	37	34
Skor Maksimum	140	170
Mean (M)	90,18	102
Standar deviasi (SD)	19,426	22,6

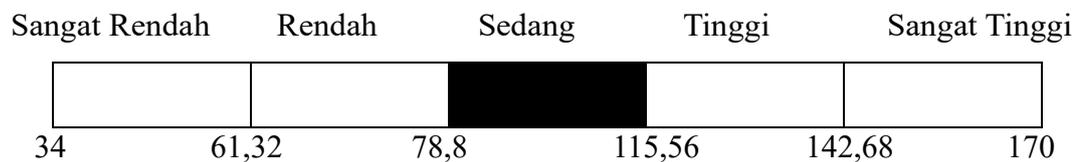
Berdasarkan mean empirik yang terdapat pada norma kategori distribusi kelompok subjek diatas, dapat diketahui skor subjek berada dalam kategori rendah, yaitu sebesar 90,18.

Berikut deskripsi skor variabel *loneliness* secara keseluruhan menggunakan norma kategorisasi pada tabel di bawah :

Tabel 16. Kategorisasi Skor Subjek pada Skala *Loneliness*

	Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase	
153,9	<	170	Sangat tinggi	0	0%
115,56	< X ≤	142,68	Tinggi	14	8,33%
88,44	< X ≤	115,56	Sedang	99	58,93%

61,32	$< X \leq$	78,8	Rendah	40	23,81%
34	\leq	61,32	Sangat rendah	15	8,93%
Total				202	100%



Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Lonliness

E. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *loneliness* dengan *fear of missing out* pada remaja sekolah menengah atas pengguna media sosial. Pada hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, hasil analisis uji korelasi *Spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif namun lemah antara variabel *loneliness* dengan *fear of missing out* dengan nilai koefisien korelasi $r_s = 0,295$. Hubungan ini bersifat searah di mana semakin tinggi tingkat *loneliness* maka semakin tinggi pula tingkat *fear of missing out*. Uji signifikansi juga dilakukan dan menunjukkan hasil nilai $p \leq 0,001$ ($p = <0,005$) yang menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel signifikan.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nailis Sangadah dan Wikan Galuh Widyarto (2023) pada siswa SMA Negeri 1 Tulungagung. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *loneliness* dan *fear of missing out* dengan nilai korelasi $r = 0,398$. Meskipun demikian, tingkat *loneliness* dan *fear of missing out* di kalangan siswa dikategorikan sedang, dengan hasil signifikan pada tingkat kepercayaan yang tinggi.

Penelitian lain oleh Huynh et al. (2022) pada mahasiswa di Vietnam selama pandemi COVID-19 juga menemukan hubungan positif yang signifikan antara *fear of missing out* dan *loneliness*. Dengan nilai koefisien korelasi $r = 0,413$ dan signifikansi $p < 0,001$, penelitian ini menyoroti bahwa dimensi personal dan sosial dari *fear of missing out* merupakan prediktor penting bagi *loneliness*. Hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan yang tinggi dengan media sosial selama pandemi dapat memperburuk perasaan kesepian.

Sementara itu, Alinejad et al. (2022) menunjukkan bahwa *loneliness* memediasi hubungan antara *fear of missing out* dan adiksi *smartphone* pada mahasiswa di Iran. Temuan mereka mengungkap bahwa *fear of missing out* memiliki hubungan langsung yang signifikan dengan *loneliness* ($\beta=0,432$ $\beta = 0,432$), yang kemudian mempengaruhi tingkat adiksi *smartphone*. Hasil ini menyoroti peran penting *loneliness* dalam memperburuk dampak *fear of missing out*, khususnya pada konteks penggunaan media sosial yang berlebihan.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, nilai mean empirik skala *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah sebesar 73,40, dan mean hipotetik sebesar 75. Dengan demikian, tingkat FoMO pada siswa SMA Negeri 10 Semarang berada dalam kategori sedang. Artinya, secara umum, siswa SMA Negeri 10 Semarang memiliki tingkat FoMO yang tidak terlalu tinggi, namun tetap menunjukkan adanya kecenderungan sedang terhadap perilaku FoMO. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa masih mengalami rasa takut akan ketinggalan informasi atau aktivitas tertentu di media sosial, meskipun tidak dalam intensitas yang tinggi.

Hasil analisis deskriptif pada skala *Loneliness* dalam penelitian ini memiliki nilai mean empirik sebesar 90,18. Berdasarkan norma kategori distribusi kelompok subjek, nilai ini berada dalam kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat perasaan kesepian pada siswa SMA Negeri 10 Semarang secara umum tergolong tidak terlalu tinggi namun tetap ada kecenderungan memiliki perasaan *lonelines*. Dengan kata lain, sebagian besar siswa cenderung memiliki perasaan kesepian yang tidak terlalu tinggi, sehingga dapat diasumsikan bahwa siswa SMA Negeri 10 Semarang secara keseluruhan memiliki hubungan sosial yang cukup baik dengan lingkungan mereka.

Berdasarkan analisis deskriptif di atas, dapat disimpulkan bahwa tingkat *Fear of Missing Out* pada siswa SMA Negeri 10 Semarang berada dalam kategori sedang, yang menunjukkan bahwa siswa memiliki kecenderungan sedang untuk merasa takut tertinggal informasi atau kegiatan di media sosial. Di sisi lain, tingkat *loneliness* pada siswa berada dalam kategori rendah, yang berarti sebagian besar siswa cenderung dapat merasa kesepian. Temuan ini menggambarkan bahwa siswa

SMA Negeri 10 Semarang secara umum dapat terpengaruh oleh perasaan kesepian dan mereka memiliki kecenderungan sedang terhadap FoMO.

F. Kelemahan Penelitian

1. Meskipun penelitian ini menunjukkan adanya korelasi antar variabel *loneliness* dengan *fear of missing out*, kekuatan hubungan yang dihasilkan relatif lemah. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat keterkaitan antara kedua variabel tersebut, pengaruhnya tidak terlalu besar, dan faktor lain mungkin juga turut memengaruhi *fear of missing out* dan *loneliness*.
2. Berdasarkan hasil uji normalitas, variabel *fear of missing out* memiliki distribusi tidak normal. Hal ini memengaruhi pilihan metode analisis data yang harus menggunakan alternatif non-parametrik, seperti uji korelasi Spearman, yang memiliki keterbatasan dalam menggambarkan hubungan yang lebih kompleks.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima dengan diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *loneliness* dan *Fear of Missing Out* (FoMO). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *loneliness* pada individu, maka semakin tinggi pula tingkat FoMO yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *loneliness*, maka semakin rendah pula tingkat FoMO. Namun, hubungan ini tergolong lemah, sehingga *loneliness* bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi FoMO.

Berdasarkan hasil uji *Mann-Whitney U*, tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara tingkat FOMO pada siswa laki-laki dan perempuan. Meskipun rata-rata rank FOMO untuk siswa laki-laki lebih tinggi (106,34) dibandingkan dengan siswa perempuan (99,04), hasil uji menunjukkan bahwa perbedaan ini tidak cukup besar untuk dianggap signifikan secara statistik ($p = 0,402$). Dengan demikian, jenis kelamin tidak mempengaruhi tingkat FOMO pada siswa SMA Negeri 10 Semarang, yang berarti baik laki-laki maupun perempuan mengalami tingkat FOMO yang relatif sama.

B. Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat mengelola waktu penggunaan media sosial dengan bijak dan lebih berupaya untuk membangun hubungan sosial yang sehat di dunia nyata. Hal ini bertujuan untuk mengurangi perasaan kesepian (*loneliness*) yang dapat berdampak pada munculnya FoMO.

2. Bagi Sekolah

Pihak sekolah disarankan agar mendukung siswa untuk lebih mendorong interaksi antar siswa dengan kegiatan-kegiatan di sekolah seperti menerapkan

kebijakan untuk mengurangi intensitas penggunaan *smartphone* selama berada di sekolah. Kebijakan tersebut dapat berupa seperti pengaturan zona bebas ponsel atau waktu tertentu untuk interaksi sosial tanpa *smartphone*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mendalami faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi *Fear of Missing Out* (FoMO), seperti *self-esteem*, pola penggunaan media sosial, atau gangguan tidur. Memperluas cakupan subjek ke kelompok usia yang berbeda atau di lingkungan pendidikan lain juga dapat memberikan temuan baru.



DAFTAR PUSTAKA

- Alinejad, V., Parizad, N., Yarmohammadi, M., & Radfar, M. (2022). Loneliness and academic performance mediates the relationship between fear of missing out and smartphone addiction among Iranian university students. *BMC Psychiatry*, 22(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04186-6>
- Barry, C. T., & Wong, M. Y. (2020). Fear of missing out (fomo): A generational phenomenon or an individual difference?. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 2952–2966. <https://doi.org/10.1177/0265407520945394>
- Bherm, S. (2002). *Intimate relationships (3rd ed.)*. Boston: McGraw-Hill.
- Brandtner, A., & Wegmann, E. (2023). The fear in desire: Linking desire thinking and fear of missing out in the social media context. *BMC Psychology*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01216-0>
- Deci, E.L. dan Ryan, R.M. (2012). *Self-determination theory*. In P. A.M. Van Lange, A.W.Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.). *Handbook of Theories of Social Psychology*. Sage Publications Ltd (416–436). <https://doi.org/10.4135/9781446249215.n21>
- de Jong Gierveld, J., van Tilburg, T., & Dykstra, P. A. (2009). *Loneliness and social isolation*. *The cambridge handbook of personal relationships*. (pp. 485–500). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/cbo9780511606632.027>
- Fajrin Triananda, S., Dewi, D. A., & Furnamasari, Y. F. (2021). Peranan media sosial terhadap gaya hidup remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5, 9106–9110.
- Farida, H., Endahing Warni, W., & Arya. Self-esteem dan kepuasan hidup dengan fear of missing out (fomo) pada remaja. *Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah*, (Vol. 4).
- Handayani, R. (2020). Metodologi penelitian sosial. *Trussmedia Grafika*.
- Hantono, D., & Pramitasari, D. (2018). Aspek perilaku manusia sebagai makhluk individu dan sosial pada ruang terbuka publik. *Nature: National Academic Journal of Architecture*, 5(2), 85. <https://doi.org/10.24252/nature.v5i2a1>
- Maes, M., Nelemans, S. A., Danneel, S., Fernández-Castilla, B., Van den Noortgate, W., Goossens, L., & Vanhalst, J. (2019). Loneliness and social anxiety across childhood and adolescence: Multilevel meta-analyses of cross-sectional and longitudinal associations. *Developmental psychology*, 55(7), 1548–1565. <https://doi.org/10.1037/dev0000719>

- Mansur, T. M., Sulaiman, Abdullah, A., & Ali, H. (2020). *Ilmu sosial dan budaya dasar: Berbasis General Education*. Syiah Kuala University Press.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2006). *Abnormal psychology*. Jeanette Retnasanti Suwantara, Trans.; 5th ed. Erlangga.
- Nafira Arifiani, Z., & Kusuma Mahanani, F. (2023). The relationship between loneliness and fear of missing out on students of the State University of Semarang. *Nusantara Journal of Behavioral and Social Science*, 2(4), 117–126. <https://doi.org/10.47679/njbss.202342>
- Nurdin, I., & Hartati, S. (2018). *Metodologi penelitian sosial: modul perkuliahan*. Fakultas Politik Pemerintahan IPDN.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51–60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013a). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Prasetya, E. C (2014). Fenomena internet addidction pada mahasiswa skripsi (pp. 1-203). Yogyakarta: Universitas Islam Sunan Kalijaga.
- Russel, D. W., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised ucla loneliness scale : Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 39 (3), 472-480.
- Sangadah, N., & Galuh, W. W. (2023). Hubungan loneliness dengan perilaku fearofmissing out (fomo) pada siswa sma negeri tulungagung. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 03, 32–41.
- Sari, I. P., & Listiyandini, R. A. (2015). Hubungan antara resiliensi dengan kesepian (loneliness) pada dewasa muda lajang. *Prosiding Pesat (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur Dan Teknik Sipil) Universitas Gunadarma*, 6(July), 45–51.
- Says, E. (2013). *The Effect of Smartphone Use on Cognitive and Social Functions*. University of Colorado
- Setiawan Akbar, Rizki. Aulya, Audry. Apsari, Adra. Sofia, L. (2018). Psikostudia. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, Vol 7, No(2), 38–47.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D / Sugiyono*. Alfabeta.
- Vanhalst, J., Luyckx, K., Van Petegem, S., & Soenens, B. (2018). The detrimental

effects of adolescents' chronic loneliness on motivation and emotion regulation in social situations. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(1), 162–176. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0686-4>

Wolniewicz, C. A., Tiamiyu, M. F., Weeks, J. W., & Elhai, J. D. (2018). Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation. *Psychiatry Research*, 262, 618–623. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.09.058>

