

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KEMANDIRIAN DENGAN  
TINGKAT *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA SISWA  
SMA NEGERI 1 GUBUG**

**Skripsi**

Untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun Oleh :

**RIEZOY RAHAYUNING UTAMI**  
(30702000172)

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG**

**2025**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

### HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KEMANDIRIAN DENGAN TINGKAT *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)* PADA SISWA SMA NEGERI 1 GUBUG

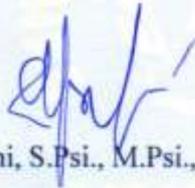
Dipersiapkan dan Disusun oleh:

**Riezqy Rahayuning Utami**  
30702000172

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

Pembimbing

Tanggal



Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog

13 Februari 2025

Semarang, 13 Februari 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung



**Dr. Joko Kuncoro., S.Psi., M.Psi**  
NIK. 210799001

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KEMANDIRIAN DENGAN**  
**TINGKAT FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA SISWA**  
**SMA NEGERI 1 GUBUG**

Dipersiapkan dan disusun oleh :  
**RIEZQY RAHAYUNING UTAMI**  
**30702000172**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
pada 20 Februari 2025

**Dewan Penguji**

1. Inhasnuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi., Psikolog
2. Falasifatul Falah, S.Psi., MA.
3. Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog

**Tanda Tangan**



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi  
Semarang, 20 Februari 2025

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



**DR. JOKO KUNCORO, S.Psi., M.Si**  
**NIDN. 210799001**

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Riezqy Rahayuning Utami 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 ditulis dan diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis di acu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 13 Februari 2025

Yang menyatakan,



**Riezqy Rahavuning Utami**

30702000172

## MOTTO

*“Allah tidak membebani seseorang itu melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”*

**QS. Al – Baqarah : 286**

*“Hanya kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku”*

**QS. Yusuf : 86**

*“Self-belief does not necessarily ensure succes, but self-dibelief assuredly spells failure.”*

**Albert Bandura**

*“Succes is not the key to happines. Happiness is the key to success. If you love what you are doing, you will successful.”*

**Baekhyun EXO**

*“It’s not always easy, but that’s life. Be strong because there are better days ahead.”*

**Mark Lee NCT**

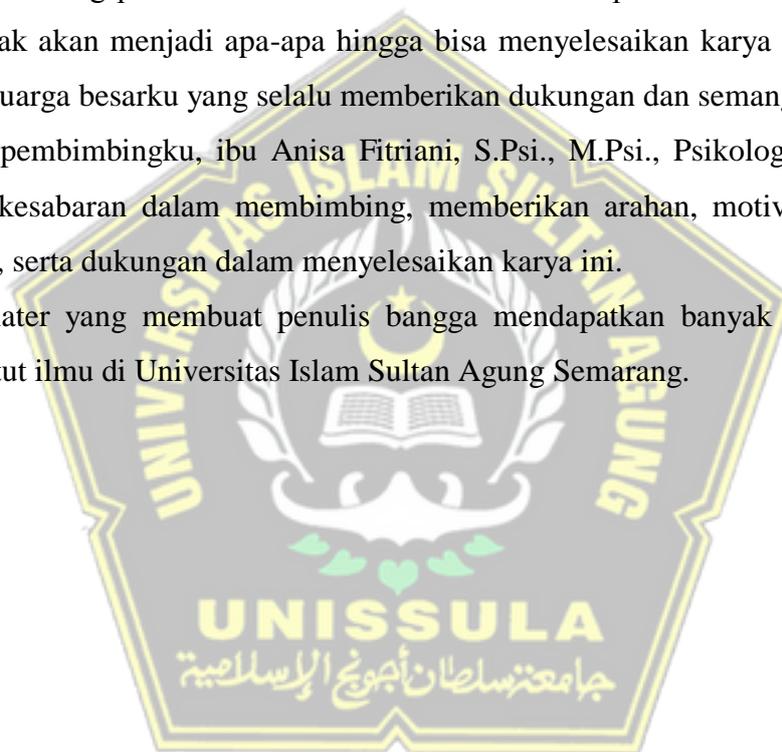
## PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, ku persembahkan karya ini kepada orang tua tercinta yaitu ibu Juwariyah dan bapak Badrun Alaina. Manusia yang telah ditakdirkan Allah untuk menjadi orang tuaku, panutanku, dan insyaAllah menjadi ladang pahalaku ketika di akhirat kelak. Tanpa do'amu dan didikanmu, aku tidak akan menjadi apa-apa hingga bisa menyelesaikan karya ini. Serta adik dan keluarga besarku yang selalu memberikan dukungan dan semangat untukku.

Dosen pembimbingku, ibu Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang dengan penuh kesabaran dalam membimbing, memberikan arahan, motivasi, masukan, nasihat, serta dukungan dalam menyelesaikan karya ini.

Almamater yang membuat penulis bangga mendapatkan banyak makna dalam menuntut ilmu di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.



## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Alhamdulillah, Puji Syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat, hidayah, dan innayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi sebagai syarat dalam menyelesaikan pendidikan S1 Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung. Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan ini terdapat banyak rintangan serta jauh dari kata sempurna. Akan tetapi, berkat Petunjuk Allah, bimbingan serta dukungan dari orang sekitar penulis penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

Selaku penulis, dengan rasa hormat dan kerendahan hati, saya selaku penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang telah membimbing serta membantu dalam proses akademi.
2. Ibu Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dengan sabar, selalu memberikan arahan serta motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
3. Ibu Agustin Handayani, S.Psi., M.Si, selaku dosen wali yang selalu memberikan informasi, selalu mengingatkan, dan perhatian selama studi berlangsung baik kepada penulis maupun teman-teman penulis lainnya.
4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang telah memberikan pengalaman serta ilmu yang bermanfaat untuk masa depan penulis kelak.
5. Seluruh Staff Tata Usaha, Perpustakaan serta seluruh karyawan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang telah banyak membantu memberikan pelayanan yang baik dalam bidang akademik serta administrasi.
6. Kepada Ibu Juwariyah dan Bapak Badrun Alaina atas pengorbanan baik moral atau materi, memotivasi dan doanya. Serta dukungan penuh yang sudah diberikan kepada penulis selama ini. Semoga Allah SWT membalas setiap

keringat yang mereka korbankan atas semua kasih sayang yang tak terukur oleh apapun nilainya.

7. SMA N 1 Gubug serta subjek penelitian yang telah bekerjasama dengan sangat baik dan memberikan kontribusi besar dalam penyelesaian skripsi dengan meluangkan waktunya untuk mengisi skala.
8. Kepada sang nenek tercinta yang kini raganya sudah tidak bisa penulis peluk lagi, Kasmini. Terima kasih karena telah membesarkan penulis dengan penuh cinta dan kasih. Begitu banyak pengorbanan yang telah beliau berikan hingga akhirnya penulis dapat berada di tahap ini, meskipun tidur panjang beliau membuat penulis sempat kehilangan arah.
9. Teruntuk adik penulis Maulana Dwi Prasetyo yang senantiasa memberikan do'a, menghibur dikala duka dan berharap terbaik untuk penulis meskipun sering bertengkar.
10. Teman-teman penulis, Rahma Tika Kusuma Wardhani, Bela Prihatin, Milatusakdiyah, Salsabilla Nugrahaningtyas, Diva Arum Kumala, Apin Nur Puspita Sari, Nurul Arifatur Roihanah, Nurul Hayati serta teman-teman yang lain.
11. Teman-teman Kelas C Psikologi Angkatan 2020 dan satu Angkatan yang saling membantu dan *support* satu sama lain.
12. Seluruh pihak yang memberikan bantuan kepada penulis namun tidak dapat disebutkan satu-persatu. Terima kasih atas bantuan, semangat, dan do'a baik yang diberikan kepada penulis selama ini.
13. Dan yang terakhir, kepada Perempuan sederhana namun terkadang sangat sulit dimengerti isi kepalanya, sanga penulis karya tulis ini yaitu diri saya sendiri, Riezqy Rahayuning Utami. Seorang anak pertama yang menginjak usia 22 tahun saat menciptakan karya tulis ini namun terkadang sifatnya seperti anak kecil pada umumnya. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini melewati banyaknya rintangan hidup yang tidak tertebak adanya. Terima kasih tetap memilih hidup dan merayakan dirimu sendiri sampai di titik ini, walaupun seringkali merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil namun terima kasih tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha

dan tidak lelah mencoba. Berbahagialah selalu dimanapun berada, Riezqy. Rayakan selalu kehadiranmu jadilah bersinar dimanapun kamu memijakkan kaki. Semoga langkah kebaikan terus berada padamu dan semoga Allah selalu meridhoi setiap perbuatanmu dan selalu dalam lindungan-Nya. Aamiin.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini memiliki banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran dari semua pihak sangat penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan perkembangan dalam bidang ilmu psikologi. Penulis juga berharap semoga karya ini bisa memberikan wawasan luas dan bermanfaat di semua kalangan.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*



Semarang, 13 Februari 2025

Yang Menyatakan,

**Riezqy Rahayuning Utami**

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
ABSTRACT.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
A. <i>Fear of Missing Out</i> .....	8
1. Pengertian <i>Fear of Missing Out</i> .....	8
2. Aspek-Aspek <i>Fear of Missing Out</i> .....	9
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Fear of Missing Out</i> .	11
4. Dampak <i>Fear of Missing Out</i> .....	13
B. Kemandirian .....	15
1. Pengertian Kemandirian.....	15
2. Aspek-Aspek Kemandirian .....	16
C. Hubungan antara <i>Fear of Missing Out</i> dan Kemandirian.....	19

D. Hipotesis .....	20
BAB III METODE PENELITIAN .....	21
A. Identifikasi Variabel .....	21
B. Definisi Operasional .....	21
1. <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i> .....	21
2. Kemandirian .....	22
C. Populasi, Sampel dan Sampling .....	22
1. Populasi .....	22
2. Sampel .....	23
3. Sampling .....	23
D. Metode Pengumpulan Data .....	23
1. Skala <i>Online Fear of Missing Out (ON-FoMO)</i> .....	23
2. Skala Kemandirian .....	24
E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Estimasi Realibilitas Alat Ukur .....	25
1. Validitas .....	25
2. Uji Daya Beda Aitem .....	25
3. Reliabilitas .....	26
F. Teknik Analisis Data .....	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	27
A. Orientasi Kanchah dan Pelaksanaan Penelitian .....	27
1. Orientasi Kanchah Penelitian .....	27
2. Persiapan Penelitian .....	28
3. Uji Coba Alat Ukur .....	31
B. Pelaksanaan Penelitian .....	32
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian .....	33
1. Uji Asumsi .....	33
2. Uji Hipotesis .....	34
D. Deskripsi Hasil Penelitian .....	35
1. Deskripsi Data Skor ON-FoMO .....	35
2. Deskripsi Data Skor Kemandirian .....	36

E. Pembahasan .....	38
F. Kelemahan Penelitian .....	39
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>40</b>
A. Kesimpulan .....	40
B. Saran .....	40
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>41</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>44</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Data Populasi Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Gubug.....	22
Tabel 2.	<i>Blueprint</i> Skala ON-FoMO .....	24
Tabel 3.	<i>Blueprint</i> Skala Kemandirian .....	25
Tabel 4.	Agenda Penelitian .....	29
Tabel 5.	Sebaran Skala ON-FoMO .....	30
Tabel 6.	Sebaran Skala Kemandirian .....	30
Tabel 7.	Data Subjek Uji Coba Skala.....	31
Tabel 8.	Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Kemandirian.....	32
Tabel 9.	Penomoran Ulang Skala Kemandirian .....	32
Tabel 10.	Data Demografi Penelitian .....	33
Tabel 11.	Hasil Uji Normalitas.....	34
Tabel 12.	Norma Kategorisasi Skor .....	35
Tabel 13.	Deskripsi Skor Skala ON-FoMO .....	35
Tabel 14.	Norma Kategorisasi Skala ON-FoMO .....	36
Tabel 15.	Deskripsi Skor Pada Skala Kemandirian .....	37
Tabel 16.	Norma Kategorisasi Skala Kemandirian .....	37

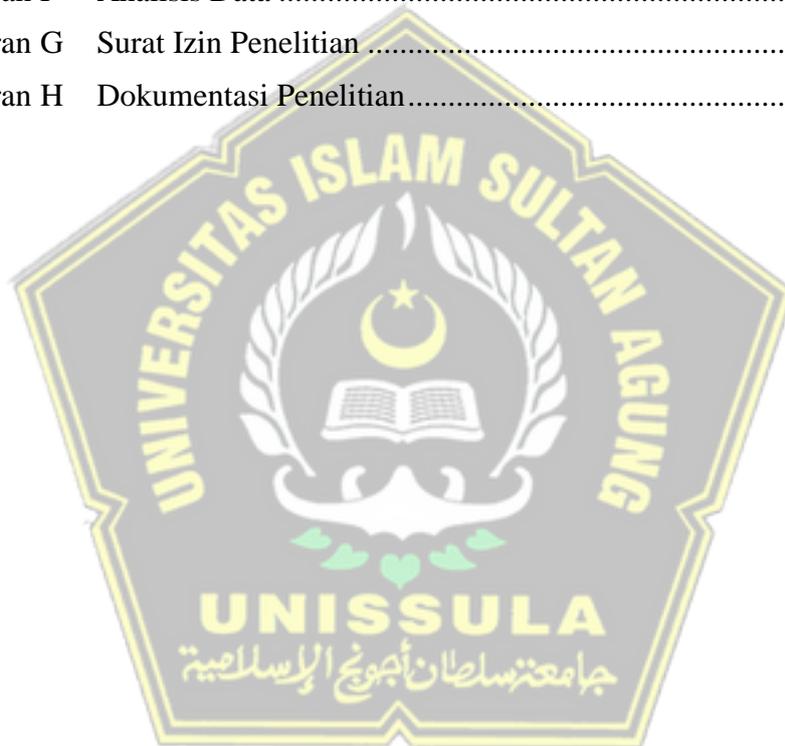
## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Kategorisasi Skala ON-FoMO.....	36
Gambar 2.	Kategorisasi Skala Kemandirian.....	37



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A	Skala Uji Coba.....	45
Lampiran B.	Tabulasi Data Skala Uji Coba .....	51
Lampiran C	Uji Daya Beda Aitem Dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba.....	61
Lampiran D.	Skala Penelitian .....	64
Lampiran E.	Tabulasi Data Skala Penelitian .....	71
Lampiran F	Analisis Data .....	86
Lampiran G	Surat Izin Penelitian .....	90
Lampiran H	Dokumentasi Penelitian.....	92



# HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KEMANDIRIAN DENGAN TINGKAT *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA SISWA SMA NEGERI 1 GUBUG

Oleh:

**Riezqy Rahayuning Utami<sup>1</sup>, Inhasuti Sugiasih<sup>2</sup>, Falasifatul Falah<sup>3</sup>, Anisa Fitriani<sup>4</sup>**

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: [riezqyrahayu28@gmail.com](mailto:riezqyrahayu28@gmail.com)<sup>1</sup>, [inhasuti@unissula.ac.id](mailto:inhasuti@unissula.ac.id)<sup>2</sup>,

[falasifatul.falah@gmail.com](mailto:falasifatul.falah@gmail.com)<sup>3</sup>, [anisa.fitriani@unissula.ac.id](mailto:anisa.fitriani@unissula.ac.id)<sup>4</sup>

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kemandirian dengan tingkat Fear of Missing Out (FoMO) pada siswa kelas XI SMAN 1 Gubug. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 1 Gubug kelas XI Tahun Ajaran 2024/2025 dengan jumlah sampel sebanyak 396 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yakni skala ON-FoMO yang terdiri dari 20 aitem dengan koefisien realibilitas 0,85 dan skala kemandirian dari 19 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,815. Hasil analisis korelasi *pearson* diperoleh skor koefisien sebesar  $r_{xy} = -0,304$  dengan skor signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kemandirian dengan FoMO. Dimana semakin tinggi kemandirian maka akan semakin rendah juga tingkat FoMO pada siswa kelas XI SMAN 1 Gubug.

Kata Kunci: Kemandirian, *Fear of Missing Out*

**THE RELAYIONSHIP BETWEEN THE LEVEL OF INDEPENDENCE  
WITH THE LEVEL OF FEAR OF MISSING OUT (FOMO) IN STUDENTS  
OF SMAN 1 GUBUG**

By:

**Riezqy Rahayuning Utami<sup>1</sup>, Inhastuti Sugiasih<sup>2</sup>, Falasifatul Falah<sup>3</sup>, Anisa  
Fitriani<sup>4</sup>**

*Faculty of Psychology, Universitas Islam Sultan Agung Semarang*

Email: [riezqyrahayu28@gmail.com](mailto:riezqyrahayu28@gmail.com)<sup>1</sup>, [inhastuti@unissula.ac.id](mailto:inhastuti@unissula.ac.id)<sup>2</sup>,

[falasifatul.falah@gmail.com](mailto:falasifatul.falah@gmail.com)<sup>3</sup>, [anisa.fitriani@unissula.ac.id](mailto:anisa.fitriani@unissula.ac.id)<sup>4</sup>

**ABSTRACT**

*This study aims to determine a relationship between the level of independence with the level of Fear of Missing Out (FoMO) in class XI students of SMAN 1 Gubug. The population used in this study were students of SMAN 1 Gubug class XI for the 2024/2025 academic year with a total sample of 396 respondents. The sampling technique uses cluster random sampling. This study uses two measuring instruments, namely the ON-FoMO scale which consists of 20 items with a reliability coefficient of 0.85 and self-reliance scale of 19 items with a reliability coefficient of 0,815. The results of pearson's correlation analysis resulting a correlation level of – 0,304 with a significance of 0.000 ( $p < 0.05$ ). This shows that there is a significant negative relationship between independence and FoMO. Where the higher the independence, the lower the level of FoMO in class XI SMAN 1 Gubug.*

**Keywords:** *Independence, Fear of Missing Out*

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi merupakan dampak dari majunya ilmu pengetahuan saat ini. Teknologi yang diciptakan memberikan manfaat positif karena mempermudah kehidupan manusia dalam beraktivitas (Ngafifi, 2014). Seiring berjalannya waktu, teknologi semakin berkembang dan menghasilkan inovasi-inovasi terbaru yang merubah zaman industri. Perubahan zaman industri yang ketiga, teknologi digital dan internet mulai berkembang sehingga membuat dunia semakin maju dengan bantuan interkoneksi internet. Melalui internet, pengguna komputer dapat terhubung dengan website (Sitepu, 2019).

Adanya teknologi internet, era baru dalam media berbasis internet terbentuk, atau yang biasa disebut media baru atau new media. Memperoleh informasi, berinteraksi dengan teman dan orang lain, serta mempelajari dunia merupakan perubahan dari era media baru ini. Media sosial berbasis internet dikenalkan dan berkembang dengan cepat karena canggihnya era baru, sehingga tidak dapat terpisah dari kehidupan sehari-hari. Hadirnya media sosial berbasis internet membuat perubahan besar dalam menyampaikan pesan (Ngafifi, 2014). Pola perubahan sosial pada manusia yang mencakup dimensi struktural, kultural dan interaksional. Secara khusus, dalam dimensi interaksional komunikasinya menjadi berubah. Berubahnya interaksi dan komunikasi yang awalnya tatap muka langsung (*face-to-face*) sekarang menjadi dihubungkan lewat digital internet atau *online communication* (Ngafifi, 2014).

Sudah banyak penelitian tentang penggunaan media sosial sehingga menghasilkan data perkiraan rata-rata hari dan aktivitas penggunaan media sosial. Perusahaan asal Inggris *We Are Social* melakukan penelitian pada tahun 2019 mengenai penggunaan media sosial di Indonesia, dan hasil laporan penelitian tersebut mengungkapkan bahwa 56% populasi penduduk Indonesia merupakan pengguna media sosial. Pada tahun 2018 hanya 41% pengguna media sosial, hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan sebesar 15% di tahun 2019.

Indonesia mendapat peringkat keempat tertinggi dalam waktu menggunakan media sosial di dunia dengan rerata 3 jam 26 menit per hari setiap orangnya. Kenyataannya, rerata pengguna media sosial di dunia menghabiskan 2 jam 16 menit per hari. Pengguna internet menghabiskan waktu selama lebih dari 10 jam per minggunya digolongkan kedalam pengguna berat. Hal ini menunjukkan rata-rata pengguna media sosial di Indonesia merupakan pengguna berat internet dan rentan mengalami dampak negatif yang disebabkan oleh media sosial (Sitepu, 2019).

Biasanya sulit bagi orang pemalu untuk melakukan komunikasi secara langsung sehingga dengan adanya media sosial ini menjadikan suatu kebutuhan dalam berinteraksi. Media sosial sudah menggeser peran komunikasi, yang awalnya tatap muka menjadi malu untuk berbicara secara langsung. Padahal komunikasi tatap muka memiliki keuntungan untuk menjalin hubungan yang lebih erat dan juga meningkatkan hubungan secara emosional dengan lawan bicara. Selain berdampak pada sikap terkait pergeseran preferensi komunikasi dari *face to face* menjadi online, penggunaan media sosial juga berdampak pada sikap penggunanya terkait tujuan penggunaan media sosial. Kehadiran media sosial dianggap menjadi hal yang positif sehingga memicu peningkatan penggunaan media sosial yang jika tidak dikontrol atau dibatasi berujung pada dampak negatif lainnya seperti penurunan prestasi, stres dan kecemasan (Topaloglu., dkk, 2016).

Perkembangan teknologi dan informasi inilah yang menjadikan remaja menjadi salah satu kelompok yang paling banyak terpengaruh. Penggunaan media sosial yang semakin masif pada remaja dapat memicu terjadinya *Fear of Missing Out* (FoMO) yang bisa berdampak pada kualitas hidup dan kesehatan mental. FoMO terjadi disebabkan oleh beberapa faktor, contohnya seperti penggunaan gadget dan media sosial yang berlebihan, konsumsi informasi yang berlebihan (seperti berita terbaru dan gosip), perasaan takut tertinggal dalam trend atau kegiatan yang sedang terjadi, perasaan takut tidak mendapat persetujuan dan validasi dari orang lain. FoMO dapat mempengaruhi keputusan seseorang dalam hal memilih produk atau mengikuti tren tertentu, karena seseorang yang mengalami FoMO seringkali merasa takut untuk terputus dari kegiatan atau acara

yang menarik. FoMO adalah kecemasan sosial (*social anxiety*) yang terjadi di kehidupan sehari-hari. Konsep FoMO adalah kekhawatiran tentang tidak hadirnya diri individu pada suatu kegiatan menyenangkan individu lain. FoMO merupakan kecemasan individu terhadap individu lain yang mengalami peristiwa yang berkesan sementara dirinya tidak (Przybylski, Murayama., dkk, 2013).

FoMO didefinisikan sebagai ketakutan akan ketinggalan hal yang dianggap menarik dan takut jika dianggap tidak *up to date*. Ciri-ciri orang yang FoMO yaitu ingin selalu terhubung dengan teman, apa yang sedang dilakukan individu lain. Adanya tingkat FoMO yang tinggi mengakibatkan seorang individu merasa cemas, khawatir yang berlebihan, dan menganggap bahwa jika tidak ada dirinya orang lain akan melakukan kegiatan yang menyenangkan (Przybylski, Murayama., dkk, 2013).

Dampak terjadinya FoMO dapat berpengaruh pada kesehatan mental seseorang. Beberapa dampak negatif FoMO pada kesehatan mental diantaranya adalah kecemasan, stres, depresi, gangguan tidur, kecenderungan untuk kurang mandiri, penurunan harga diri dan kepercayaan diri, dan isolasi sosial. FoMO juga dapat memperburuk ketergantungan pada teknologi dan memicu perilaku negatif seperti penggunaan obat-obatan, minuman beralkohol, atau perilaku berisiko lainnya. FoMO juga dapat mempengaruhi keputusan seseorang dalam hal memilih produk atau mengikuti tren tertentu. Berdasarkan hal tersebut, penting untuk belajar bagaimana mengelola FoMO dengan tepat, seperti mengurangi penggunaan media sosial dan mengalihkan perhatian ke kegiatan lain yang disukai (Przybylski, Murayama., dkk, 2013).

Peneliti melakukan wawancara pada siswa dengan inisial P, R dan B pada tanggal 14 Mei 2023 dan siswa inisial J dan M pada tanggal 20 April 2024 :

Subjek 1 – P (Perempuan, 16 tahun)

*“Sebenarnya aku tuh pernah ngerasain itu, aku tuh takut kalo ada hal penting yang terlewatkan dan jadiin aku gatau atau ketinggalan info. FoMO buat aku lebih tertutup, ga banyak bicara karena gatau/ketinggalan info. Aku suka ngerasa nyesel kalo ga bisa ikut sesuatu atau ketinggalan sesuatu, ngeliat post sosmed temen aku langsung ngerasa FoMO. Biasanya kalo lagi ngerasain itu aku coba beranggapan bahwa akan ada banyak hal yang lebih*

*menarik nantinya, belum tentu kegiatan atau acara yang kita tinggalkan menarik dan menguntungkan, bisa aja menimbulkan rasa menyesal karna udah ikut acara itu. Menurutku FoMO udah menjadi hal umum karena generasi Z ini teknologi sudah berkembang dan maju lebih modern, jika tertinggal akan mengakibatkan generasi Z seperti orang yang bodoh.”*

Subjek 2 – R (Perempuan, 15 tahun)

*“Ada waktu dimana aku ngerasa kalo ga buka hp aku bakal ketinggalan info-info gitu kak, soalnya aku pernah dibilang ga gaul lah aku kudet lah cuma karena ga tau gosip tentang sekolah. Atau ga ya kalo temen-temenku mau main kemana aku mau ikut karena aku ga mau jadi orang yang tertinggal. Terus kalo mereka mau beli barang-barang yang lagi ngetrend aku bakal usahain buat ikut beli juga, ga peduli aku mampu buat beli barang itu apa engga yang penting tuh aku beli aja dulu.”*

Subjek 3 – B (Laki-laki, 16 tahun)

*Aku cukup sering ngerasain FoMO, aku takut dikura kudet (kurang update), aku harus ngikutin semua yang ada biar bisa tetep eksis. FoMO cukup berpengaruh ke aku, kalo aku tau info-info terkini, aku ngerasa itu bisa jadi topic yang hangat untuk dibicarakan sama orang lain, dan itu juga bisa bantu aku buat bersosialisasi..”*

Subjek 4 – J (Perempuan, 15 tahun)

*“Jujur mbak aku awalnya tuh ikut organisasi karena ikut temenku, aku ga mau jauh-jauh dari temenku karena aku takut ga punya temen. Ini temenku cewek loh ya. Temenku kan emang anaknya aktif, dan untuk aku yang penakut dan ga percaya diri ini sedikit terbantu sama dia. Selama ada dia aku jadi sedikit pede gitu loh mbak, Kalau mbak tanya apa yang bakal aku lakuin kalau temenku keluar dari organisasi, aku bakal ikut keluar sih karena aku belum seberani itu sendirian di organisasi tanpa dia.”*

Subjek 5 – H (Perempuan, 16 tahun)

*Gini kak, aku kan tipe orang yang ga mau jauh dari teman dan aku milih ikut organisasi yang sebenarnya aku nggak suka, itu bikin aku agak bingung. Di satu sisi, aku pengen banget bareng temenku, tapi di sisi lain, aku juga ngerasa kayak, kenapa aku harus maksa diri ikut sesuatu yang nggak aku suka? Tapi ya, kadang aku mikir, kalau aku nggak ikut, nanti aku bakal sendirian dan nggak punya*

*teman, gitu. Jadi, mungkin aku bakal coba bertahan di organisasi itu, meskipun aku nggak nyaman. Tapi ya, aku juga takut kalau nanti aku jadi nggak bisa enjoy dan malah jadi stress.”*

Berdasarkan fenomena yang didapatkan dari wawancara kepada subjek P, R dan B, terlihat bahwa siswa mengalami FoMO dikarenakan takut jika dibilang tidak *update*, ketinggalan informasi, dan kurang eksis. FoMO membuat individu terus menggunakan media sosial, media sosial dapat menjadikan individu kecanduan dimana kecanduan pada media sosial sangat berkaitan positif dengan tingkat FoMO yang tinggi. Berdasarkan fenomena yang didapatkan dari wawancara kepada subjek J dan H, terlihat bahwa siswa mengalami FoMO dikarenakan ikut organisasi yang ada di sekolah karena ada temannya meskipun tidak menyukai organisasi tersebut.

Menurut data pada Januari 2019, disebutkan bahwa kelompok usia 18-24 tahun merupakan pengguna media sosial terbanyak, usia ini masuk kategori remaja dan dewasa awal dan menurut perkembangannya sedang berada ditahap pembentukan identitas (Nurqinasih, 2023). Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat FoMO pada remaja adalah tingkat kemandirian. Kemandirian merupakan kemampuan untuk mengarahkan dan mengendalikan perasaan diri dalam berpikir dan bertindak, mampu mengungkapkan pendapat, dan mengerjakan sesuatu tanpa meminta bantuan orang lain. Tingkat kemandirian pada remaja dapat mempengaruhi cara berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, termasuk penggunaan media sosial. Remaja yang lebih mandiri mungkin lebih mampu mengendalikan penggunaan media sosial bukan terlalu bergantung pada pengaruh individu lain atau lingkungan. Sebaliknya, remaja yang kurang mandiri mungkin lebih rentan terhadap FoMO (Steinberg, 2016).

Remaja yang mandiri mungkin mengalami penurunan FoMO karena cenderung tidak merasa perlu untuk terus memeriksa ponsel atau sosial media untuk pembaruan tentang apa yang dilakukan orang lain, sebaliknya remaja yang merasa kehilangan kesempatan untuk mandiri atau membuat keputusan sendiri dapat mengalami peningkatan FoMO (Alabri, 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Ayuningtyas & Wiyono, 2020) mengenai kecanduan internet dan

FoMO menemukan bahwa siswa yang mengalami FoMO cenderung memiliki gaya hidup yang lebih fokus ke sosial media dan kurang berinteraksi tatap muka.

Sebuah studi yang dilakukan (Humaira, 2022) mengenai hubungan kontrol diri dengan kecenderungan FoMO menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan *fear of missing out* (FoMO). Hasil yang didapat bahwa kontrol diri memiliki sumbangan efektif sebesar 71,2% terhadap *fear of missing out*, dan 28,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Penelitian lainnya yakni yang dilakukan oleh (Putrisia & Hartini, 2024) mengenai hubungan FoMO dengan *psychological well-being*, penelitian yang menemukan korelasi negatif antara FoMO dengan *psychological well-being*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO, semakin rendah pula tingkat *well-being*. Selain itu, FoMO juga berdampak negatif terhadap penguasaan lingkungan dan tujuan hidup. Penelitian ini menegaskan bahwa FoMO dapat mengganggu kemampuan individu untuk mengatur hidup secara mandiri.

Kemandirian dianggap sebagai faktor penting dalam pengaruh FoMO karena individu yang kurang mandiri cenderung lebih rentan terhadap perasaan cemas dan tidak puas dengan kehidupan mereka. Ketika remaja merasa tidak memiliki kendali atas hidup individu, individu lebih mungkin membandingkan diri sendiri dengan orang lain di media sosial, yang dapat menerima FoMO. Kurangnya kemandirian juga mengarah pada ketergantungan emosional pada interaksi sosial, sehingga remaja merasa perlu untuk terus terhubung. Hal ini sejalan dengan penelitian (Kolinug & Prasetya, 2021) yang menunjukkan hubungan negatif antara harga diri dan FoMO. Harga diri yang rendah dapat meningkatkan FoMO, karena individu dengan harga diri rendah cenderung lebih sensitif terhadap kritikan dan lebih rentan terhadap manipulasi perhatian media sosial.

Berdasarkan pemaparan yang telah dijabarkan diatas, maka diperlukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Tingkat Kemandirian dengan *Tingkat Fear of Missing Out* pada Siswa SMA Negeri 1 Gubug” penelitian ini perlu dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang hubungan ini

dan memberikan masukan bagi intervensi program pengembangan dan pencegahan terkait FoMO pada remaja.

### **B. Perumusan Masalah**

Permasalahan yang ingin diangkat pada penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara tingkat kemandirian dengan tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa di SMA N 1 Gubug?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat kemandirian terhadap tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa SMA N 1 Gubug.

### **D. Manfaat Penelitian**

1. Secara teoritis hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman mengenai hubungan antara kemandirian dan *Fear of Missing Out* pada remaja. Memberikan informasi kepada orang tua, pendidik, dan praktisi kesehatan mental tentang pentingnya membantu remaja dalam membangun kemandirian yang sehat dalam menggunakan media sosial, serta memberikan informasi kepada remaja tentang bagaimana kemandirian yang sehat dapat membantu mengurangi tingkat *Fear of Missing Out* yang dirasakan.
2. Penelitian ini diharapkan dapat membantu memformulasikan program atau intervensi untuk membantu remaja mengatasi *Fear of Missing Out* dan membangun kemandirian yang sehat. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan pengetahuan psikologi secara klinis, khususnya pada topik kesehatan mental remaja dan penggunaan media sosial.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. *Fear of Missing Out***

##### **1. Pengertian *Fear of Missing Out***

Pengertian dari *Fear of Missing Out* (FoMO) yaitu kecemasan sosial yang berasal dari keyakinan diri individu bahwa individu lain sedang melakukan kegiatan yang menyenangkan sementara dirinya tidak. Hal ini ditandai dengan keinginan orang tersebut untuk tetap terhubung dengan apa yang orang lain lakukan. FoMO juga dapat didefinisikan sebagai rasa takut pada penyesalan, yang bisa menyebabkan kekhawatiran bagi seseorang bahwa mungkin dia kehilangan kesempatan untuk berinteraksi sosial, mencari pengalaman baru atau hal yang menguntungkan lainnya. Individu takut jika memutuskan untuk tidak ikut berpartisipasi adalah hal yang salah (Przybylski, Murayama., dkk, 2013).

(Przybylski, Murayama., dkk, 2013) mendefinisikan FoMO sebagai ketakutan yang dirasakan seseorang ketika orang tersebut tidak mengetahui pengalaman atau kegiatan menarik yang orang lain lakukan. (Przybylski, Murayama., dkk, 2013) juga menjelaskan mengenai FoMO yang mengacu pada *Self Determination Theory* (SDT) yang menggambarkan bahwa FoMO terbentuk karena rendahnya kebutuhan dasar psikologis dalam penggunaan media seperti media sosial. Berdasarkan pernyataan diatas menurut Przybylski, FoMO adalah kecemasan yang dialami individu ketika orang lain mengalami pengalaman berharga, sementara individu tersebut tidak mengalaminya. FoMO ditandai dengan adanya keinginan untuk terus berhubungan dengan apa yang orang lain lakukan.

FoMO merupakan kecemasan yang terjadi secara teratur, cemas jika kehilangan sesuatu yang berharga. Seorang yang memiliki FoMO tidak mampu memahami mengenai apa yang hilang namun akan merasa kehilangan jika individu lain memiliki momen yang berharga (Sitepu, 2019).

Menurut (Anum, 2022) FoMO merupakan suatu kebutuhan individu agar selalu terkoneksi atau terhubung dengan kegiatan yang dilakukan individu lain. Perilaku tersebut muncul karena di dahului oleh motivasi maupun dorongan tertentu sehingga hal tersebut dapat muncul sebagai suatu tindakan. Sedangkan menurut (Vonna, 2022) mendefinisikan FoMO sebagai rasa takut yang dirasakan oleh individu yang sangat ingin mengetahui tentang kegiatan menyenangkan orang lain.

FoMO dapat dialami oleh seseorang apabila mengalami gejala-gejala seperti tidak dapat melepaskan diri dari ponsel, cemas dan gelisah jika belum mengecek akun media sosial, lebih mementingkan berkomunikasi dengan rekan-rekannya di media sosial, terobsesi dengan status dan postingan orang lain, dan selalu ingin eksis dengan men-*share* setiap kegiatannya dan merasa depresi jika sedikit orang yang melihat akunnya. Hal tersebut sesuai dengan semua pernyataan subjek yang kami teliti, bahwa individu merasa tidak dapat lepas dari smartphone miliknya, selalu mengecek media sosial, selalu memposting mengenai apapun, seperti kegiatan, hal-hal yang disukai, perasaan yang sedang dirasakan, dan moment yang dianggap berharga dan tidak boleh dilewatkan (Anum, 2022)

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa FoMO merupakan suatu kecemasan yang berasal dari diri sendiri yang menyebabkan kekhawatiran bagi seseorang jika ketinggalan dalam berinteraksi kepada sesama, FoMO juga mengakibatkan seseorang tidak mau lepas dari ponselnya dan ingin selalu membuka sosial media.

## 2. Aspek-Aspek *Fear of Missing Out*

(Przybylski, Murayama., dkk, 2013) menjelaskan bahwa aspek-aspek dari FoMO terbagi menjadi dua, yaitu:

### a. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis (*relatedness*)

*Relatedness* merupakan kebutuhan seorang individu untuk merasakan berada dalam kelompok, dan menghabiskan waktu bersama. Apabila kebutuhan ini tidak terpenuhi maka akan menyebabkan

seseorang merasa cemas dan memiliki keinginan untuk mencari tahu apa yang sedang dilakukan oleh orang lain.

b. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologi (*self*)

Kebutuhan psikologis akan diri sendiri keinginan individu dalam bersosialnya. Kebutuhan ini penting dan apabila tidak terpenuhi maka individu akan menyalurkannya di media sosial.

Sementara menurut (Anum, 2022) FoMO memiliki tiga aspek diantaranya adalah:

a. Perasaan takut kehilangan informasi terbaru yang ada dalam internet.

Perasaan takut tersebut akan muncul apabila seseorang tidak mendapatkan informasi yang sedang viral dalam media sosial.

b. Perasaan gelisah ketika tidak menggunakan internet sedangkan orang lain menggunakannya.

Perasaan gelisah tersebut timbul apabila seseorang mengalami FoMO sehingga berkeinginan untuk tidak ketinggalan apapun dari orang lain.

c. Perasaan tidak aman karena tertinggal informasi di internet.

Perasaan ini seseorang berkeinginan untuk selalu terhubung dengan media sosial sehingga akan menimbulkan rasa nyaman saat sudah terhubung dengan media sosial dan merasa cemas saat tidak terhubung dengan media sosial.

Adapun aspek FoMO lainnya yaitu menurut (Sette., dkk, 2020) yang terdiri dari:

a. *Need to belong*, kebutuhan untuk menjadi bagian dari kelompok sosial.

Individu merasa tidak nyaman jika tidak dapat berpartisipasi dalam interaksi sosial atau diabaikan di media sosial.

b. *Need for popularity*, kecenderungan untuk mencari pengakuan dan penerimaan dari orang lain, yang mendorong individu untuk aktif di sosial media demi mendapatkan perhatian.

c. *Anxiety*, kecemasan yang muncul ketika individu tidak dapat mengakses informasi atau momen penting, menyebabkan perasaan terasing dan

kehilangan.

- d. *Addiction*, ketergantungan pada penggunaan media sosial untuk tetap terhubung dengan orang lain, sering kali mengarah pada perilaku berlebihan dalam menggunakan internet.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek FoMO adalah perasaan takut, gelisah dan merasa tidak aman dikarenakan ketinggalan informasi di internet.

### 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Fear of Missing Out*

(Vonna, 2022) menjelaskan mengenai beberapa faktor yang mempengaruhi FoMO, yaitu:

- a. Jenis Kelamin

Berdasarkan penelitian Reer dalam (Ii, 2015) menyebutkan bahwa partisipan dengan jenis kelamin laki-laki memiliki tingkat FoMO yang lebih tinggi disbanding dengan jenis kelamin perempuan.

- b. Usia

Berdasarkan penelitian dari (Christina., dkk, 2019) menyebutkan bahwa partisipan yang lebih muda menunjukkan tingkat FoMO yang lebih tinggi dibandingkan peserta yang lebih tua. Hal ini dikarenakan remaja tertarik pada apa yang bisa membantu agar dapat diterima dalam suatu kelompok.

- c. Komunikasi orang tua dengan anak

Komunikasi antara orang tua dengan anak sangat mempengaruhi tingkat FoMO. Adanya keterbukaan dan eratnya komunikasi dapat mengurangi tingkat FoMO.

Menurut (Przybylski, Murayama., dkk, 2013) terdapat beberapa faktor dari Fear of Missing Out yaitu:

- a. Otonomi, merupakan kebebasan individu dalam hal mengambil keputusan, dalam memilih, mendukung yang berkaitan dengan inisiasi, pemeliharaan dan juga tindakan (Hamzah., dkk, 2019). Kebutuhan otonomi merupakan konseptualisasi pengalaman akan memilih, memelihara, mendukung, memulai dan mengakhiri keterlibatan dalam

suatu perilaku.

- b. Kompetensi, merupakan keinginan individu untuk terlibat dengan lingkungan dengan cara yang efisien. Setiap individu memiliki tuntutan yang berbeda-beda dalam hal mengembangkan keterampilan dan mencari tantangan yang tepat.
- c. Keterikatan, merupakan kebutuhan untuk terhubung dengan orang lain, yang mana diimplementasikan seperti menjadi bagian dari anggota suatu kelompok ataupun masyarakat (Nurjannah dkk, 2016). Kebutuhan akan keterikatan merupakan suatu kebutuhan pada individu yang memiliki kecenderungan akan perasaan keterlibatan, pengalaman akan kasih sayang dan kepedulian terhadap orang lain.
- d. Umur dan jenis kelamin, berdasarkan penelitian (Przybylski, Murayama., dkk, 2013) menggambarkan bahwa adanya hubungan antara usia dan gender dengan FoMO, yang mana dari penelitian tersebut didapat kesimpulan bahwa adanya hubungan negatif usia dan gender dengan FoMO.

Sementara menurut (Humaira, 2022) faktor-faktor yang mempengaruhi FoMO yaitu:

- a. Usia dan Gender

Usia berhubungan negatif dengan FoMO dan laki-laki cenderung memiliki level FoMO yang lebih tinggi daripada perempuan. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan laki-laki dengan usia muda cenderung memiliki level FoMO yang lebih tinggi.

- b. *Psychological Need Satisfaction*

Individu yang memiliki level need satisfaction yang rendah akan cenderung memiliki level FoMO yang tinggi. Hal ini menunjukkan jika individu tidak memenuhi kebutuhan dasar psikologis (*relatedness, autonomy, dan competence*) akan membuat individu memiliki *level need satisfaction* yang rendah dan peningkatan pada level FoMO.

c. *Well-Being*

Penelitian yang dilakukan oleh Przybylski, dkk (2013) menunjukkan bahwa *general mood* dan *overall life satisfaction* berhubungan secara negatif. Hal tersebut berarti individu yang memiliki level FoMO yang tinggi cenderung memiliki *level general mood* yang rendah. Begitu pula pada *overall life satisfaction*, individu yang memiliki level FoMO yang tinggi cenderung memiliki *level overall life satisfaction* yang rendah.

d. Kontrol Diri

Selain itu faktor lain yang juga mempengaruhi perilaku FoMO menurut Wulandari (2020), yaitu: beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan FoMO. Dimana ketika individu memiliki tingkat kontrol diri yang rendah maka individu tersebut memiliki tingkat FoMO yang tinggi. Begitu pula sebaliknya, ketika kontrol diri individu tinggi maka tingkat level FoMO semakin rendah kontrol diri

Berdasarkan dari pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi FoMO yaitu, usia, jenis kelamin, komunikasi dengan orang tua, *well-being*, dan kontrol diri. Orang yang tidak dapat memenuhi kebutuhan psikologisnya mempunyai kecenderungan untuk melakukan perilaku FoMO. Selain itu, evaluasi diri dan faktor eksternal saling berkaitan dan berkontribusi terhadap berkembangnya FoMO dalam diri seseorang. Penjelasan di atas juga menggambarkan bagaimana salah satu aspek dari kecenderungan FoMO seseorang adalah tidak mampu mengambil keputusan tanpa bantuan orang lain, tidak memiliki kemandirian dalam membuat keputusan atau melakukan sesuatu membuat seseorang cenderung mengalami FoMO. Individu yang mengalami FoMO cenderung merasa tertekan untuk selalu terhubung dan mengikuti tren, yang dapat mengganggu proses pengambilan keputusan secara mandiri.

**4. Dampak *Fear of Missing Out***

FoMO dapat memberikan dampak psikologis pada remaja. Konsekuensi negatif dari FoMO bagi kaum muda adalah masalah identitas, kesepian, citra

diri negatif, perasaan dikucilkan dan iri hati. Individu-individu yang seperti ini terikat erat dengan *smartphone* dan media sosial sehingga individu menjadi kesal ketika individu tersebut tidak mengetahui berita terbaru. Selain itu, individu akan mengembangkan perasaan atau emosi negatif di situs media sosial karena merasa iri dengan postingan dan kehidupan orang lain. Media sosial telah menjadi pusat dan tempat yang mudah diakses bagi orang-orang yang sering update untuk mengetahui apa yang sedang dilakukan orang lain. Individu yang mengalami FoMO lebih cenderung menggunakan situs media sosial karena merasa perlu untuk selalu terhubung (Akbar., dkk, 2019). Berdasarkan hal itu, FoMO dapat membuat setiap individu merasa perlu untuk berdiskusi langsung secara online dan menjaga hubungan dengan orang lain tanpa terkecuali (Sayrs, 2013).

Przybylski, dkk (2013) memberikan ciri khusus tentang dampak FoMO, yaitu :

- a. Selalu sibuk dengan mengecek media sosial setiap saat. Individu merasa harus *up to date* dengan apa yang sedang dibicarakan, apa yang dilakukan, dan apa yang dipublikasikan di media sosial.
- b. Selalu memaksa untuk ikut dalam semua kegiatan hal ini dilakukan agar seorang yang FoMO dapat meningkatkan harga diri melalui bermacam postingan yang mengenai kegiatan yang sedang dilakukan.
- c. Orang yang mengalami FoMO menunjukkan bahwa media sosial adalah panggung pertunjukan baginya untuk memberikan kesan yang berbeda dan unik dibandingkan dengan pengguna lainnya. Hal ini dikarenakan orang tersebut yang tidak ingin eksistensinya dikalahkan oleh orang lain.
- d. Merasa kekurangan dan menginginkan lebih. Munculnya FoMO disebabkan adanya keterasingan diri di dunia nyata sehingga cenderung mencari pengakuan di dunia maya.

Berdasarkan dari pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa dampak dari FoMO yaitu sibuk memeriksa sosial media, selalu memaksa untuk terlibat dalam suatu kegiatan, merasa kesal jika tidak mengetahui berita terbaru, selalu ingin memberikan kesan terbaik di sosial media bahkan

mencari pengakuan di sosial media.

## **B. Kemandirian**

### **1. Pengertian Kemandirian**

Kemandirian merupakan suatu keadaan dimana seseorang mampu melakukan berbagai kegiatannya dan melakukan berbagai hal untuk pemenuhan kebutuhannya tanpa memerlukan bantuan orang lain. Bahkan, dengan kemadirianya pula, seseorang akan mampu menjadi solusi bagi kebutuhan orang lain. Pentingnya memiliki kemandirian, menjadikan alasan perlunya hal tersebut ditanamkan pada anak usia dini. Kemandirian tidak akan muncul dengan sendirinya. Perlu ada upaya terus menerus dari pendidik, baik orangtua maupun guru dalam proses penanamannya (Nurhidaya & Gustiani, 2013)

Menurut (Arisandi., dkk, 2023) menyatakan bahwa kemandirian merupakan salah satu kebutuhan untuk bertahan hidup. Kemandirian pada remaja terwujud karena individu menggunakan pikiran diri sendiri untuk mengambil berbagai keputusan serta dalam memperoleh kemandirian baik itu secara sosial, emsi maupun intelektual, anak harus diberikan kesempatan untuk bertanggung jawab pada apa yang dilakukan. Anak yang mandiri biasanya mampu mengatasi persoalan yang menghadangnya.

Menurut Therington (Rantina, 2015) definisi kemandirian yaitu perilaku yang ditandai adanya kemampuan untuk mengambil keputusan, kemampuan dalam mengatasi masalah, dan kemampuan mengerjakan sesuatu tanpa meminta bantuan. Kemandirian menurut (Nurhidaya & Gustiani, 2013) merupakan suatu keadaan dimana seseorang mampu melakukan berbagai kegiatannya dan melakukan berbagai hal untuk pemenuhan kebutuhannya tanpa memerlukan bantuan orang lain.

(Lisrayanti & Fidesrinur, 2021) menjelaskan bahwa kemandirian anak berindikasi dari dibiasakannya anak dengan kemampuan fisiknya, percaya dirinya, bertanggung jawab, disiplin, pandai bergaul, dan mampu mengontrol emosinya. Kemandirian menurut (Rantina, 2015) meliputi sikap individu

dalam mengambil keputusan, dapat mengatasi masalah, memiliki rasa percaya diri dan melakukan sesuatu tanpa meminta bantuan.

Menurut Lickona kemandirian merupakan kemampuan yang berhubungan dengan nilai dan hati nurani sesama manusia. Kemandirian menurut (Nurhidaya & Gustiani, 2013) adalah suatu aspek penting yang harus dimiliki setiap individu, karena selain kinerja yang dapat terpengaruh kemandirian juga membantu mencapai tujuan hidup, prestasi dan kesuksesan, karena jika sifat mandiri tidak didukung maka akan sulit mencapai suatu dengan maksimal, dan sulit juga meraih kesuksesan.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kemandirian merupakan kemampuan untuk mengarahkan dan mengendalikan perasaan diri dalam berpikir dan bertindak, mampu mengungkapkan pendapat, dan mengerjakan sesuatu tanpa meminta bantuan orang lain.

## 2. Aspek-Aspek Kemandirian

Aspek kemandirian menurut Steinberg (2016) terbagi menjadi tiga, yaitu:

### a. Aspek kemandirian emosional (*emotional autonomy*)

Kemandirian emosional adalah aspek kemandirian yang memperlihatkan adanya perubahan hubungan dengan seseorang, misal antara anak remaja dengan orangtua, antar teman atau lawan jenis. Kemandirian remaja dalam hal emosional dapat dilihat dari tiga hal yaitu mempunyai keinginan untuk berdiri sendiri, mampu menjaga emosi di depan orangtua, serta mencoba untuk tidak bergantung dengan orangtua namun orangtua masih tetap memberi pengaruh pada anak. Pada aspek kemandirian emosional terdapat empat indikator, yaitu tidak mengidealkan orang tuanya, memandang orang tuanya sebagai individu, tidak bergantung, dan individuasi.

### b. Aspek kemandirian tingkah laku (*behavioral autonomy*)

Kemandirian bertingkah laku adalah kemampuan individu dalam membuat keputusan tanpa bergantung pada orang lain dan mampu bertanggung jawab terhadap apa yang menjadi pilihannya. Selain itu individu memiliki kemandirian bertingkah laku jika pada suatu situasi

dirinya dapat mengubah pendapat dan saran orang lain di waktu yang tepat, mampu mengambil keputusan berdasarkan penilaiannya sendiri serta mampu membuat keputusan akhir dalam bertindak laku. Pada aspek kemandirian tingkah laku terdapat tiga indikator yaitu perubahan dalam kemampuan mengambil keputusan, perubahan dalam penyesuaian pengaruh dari luar, dan perubahan dalam rasa percaya diri.

c. Aspek kemandirian nilai (*value autonomy*)

Kemandirian nilai adalah kemampuan individu dalam memaknai nilai-nilai yang berkembang di lingkungannya baik nilai dalam politik, ideologi dan agama. Kemandirian nilai akan berkembang jika individu telah memiliki kemandirian emosional serta tingkah laku yang baik. Perkembangan kemandirian nilai pun juga terbagi dalam tiga aspek yaitu kemampuan berpikir abstrak, mampu berfikir dengan menggunakan dasar keyakinan serta mampu menggunakan nilai-nilai individu sendiri menurut keyakinannya, bukan dari sistem nilai yang diturunkan baik melalui orangtuanya atau orang-orang yang lebih tua darinya. Pada aspek kemandirian nilai terdapat tiga indikator yaitu keyakinan pada nilai-nilai semakin abstrak, keyakinan akan nilai-nilai lebih berprinsip, dan keyakinan akan nilai-nilai semakin terbentuk.

Terdapat lima aspek kemandirian yang dijelaskan oleh (Budiman, 2008), antara lain yaitu :

- a. Bebas, tindakan yang dilakukan atas dasar kehendak sendiri bukan karena pengaruh atau bergantung pada orang lain.
- b. Progresif dan ulet, tindakan yang mencerminkan usaha untuk mewujudkan keinginan, harapan serta mengejar prestasi dengan penuh ketekunan.
- c. Inisiatif, kemampuan untuk berfikir serta bertindak secara original, kreatif dan banyak akan hal-hal baru.
- d. Pengendalian diri, kemampuan untuk mempengaruhi lingkungan dengan usahanya sendiri serta mampu untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi.

- e. Kemantapan diri, adanya rasa percaya terhadap kemampuan yang dimiliki, mampu menerima dirinya sendiri serta mampu memperoleh kepuasan atas usahanya sendiri

Menurut Harvigust, (Area, 2016) kemandirian memiliki empat aspek yaitu:

- a. Aspek intelektual

Aspek ini ditunjukkan dengan kemampuan untuk mengatasi berbagai masalah yang dihadapi.

- b. Aspek sosial

Aspek ini ditunjukkan dengan kemampuan untuk mengadakan interaksi dengan orang lain dan tidak tergantung atau menunggu aksi dari orang lain.

- c. Aspek emosi

Aspek ini ditunjukkan dengan kemampuan mengontrol emosi dan tidak tergantungnya kebutuhan emosi dari orang tua. Kemandirian emosional berkembang lebih awal dan menjadi dasar bagi perkembangan kemandirian behavioral dan nilai. Sembari individu mengembangkan secara lebih matang kemandirian emosionalnya, secara perlahan ia mengembangkan kemandirian behavioralnya. Perkembangan kemandirian emosional dan behavioral tersebut menjadi dasar bagi perkembangan kemandirian nilai. Berdasarkan hal tersebut, pada diri individu kemandirian nilai berkembang lebih akhir dibanding kemandirian emosional dan behavioral.

- d. Aspek ekonomi

Aspek ini ditunjukkan dengan kemampuan mengatur ekonomi dan tidak tergantungnya kebutuhan ekonomi dengan orang tua.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek kemandirian yang memperlihatkan adanya perubahan hubungan dengan seseorang, mampu melakukan tindakan atas kehendak sendiri, mampu menerima diri sendiri dan memiliki rasa percaya akan diri sendiri.

### C. Hubungan antara *Fear of Missing Out* dan Kemandirian

FoMO merupakan salah satu jenis kecanduan internet baru khususnya di kalangan remaja millennial. FoMO adalah rasa takut akan kehilangan moment berharga dari individu lain atau kelompok lain dimana individu tersebut tidak dapat hadir di dalamnya. Pada penelitian sebelumnya yaitu dari (Savitri., dkk, 2019) yang menunjukkan bahwa perilaku FoMO sangat mempengaruhi tingkat kemandirian seorang individu.

Individu dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung lebih sering menggunakan media sosial untuk tetap terhubung, yang dapat mengalihkan perhatian dari pengambilan keputusan yang mandiri, FoMO dapat menciptakan tekanan untuk mengikuti apa yang dilakukan orang lain, sehingga mengurangi kemampuan individu untuk mengevaluasi pilihan berdasarkan nilai preferensi pribadi. Ketika individu lebih fokus pada apa yang dilakukan orang lain, hal ini dapat mengurangi rasa percaya diri dalam membuat keputusan yang sesuai dengan keinginan diri sendiri. Menurut penelitian (Savitri., dkk, 2019) FoMO juga berhubungan dengan kecanduan media sosial, di mana individu yang mengalami FoMO cenderung lebih sering menggunakan media sosial, yang dapat mengganggu kemandirian individu.

FoMO dapat menyebabkan individu merasa kurang percaya diri dalam kemampuan individu untuk menikmati pengalaman sendiri. Ketika seseorang terus-menerus membandingkan diri sendiri dengan orang lain, individu mungkin merasa bahwa pengalaman diri individu tidak cukup baik, yang dapat mengurangi motivasi untuk mengejar minat atau tujuan pribadi. FoMO dan kemandirian memiliki hubungan yang saling memengaruhi. FoMO dapat mengurangi kemandirian dengan menciptakan ketergantungan pada orang lain dan mengurangi rasa percaya diri.

#### D. Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian yaitu adanya hubungan negatif antara tingkat kemandirian terhadap tingkat *Fear of Missing Out* pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Gubug. Semakin tinggi tingkat kemandirian, maka semakin rendah tingkat *Fear of Missing Out*. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kemandirian, maka semakin tinggi tingkat *Fear of Missing Out*.



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Identifikasi Variabel**

Variabel merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang akan diamati. Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel tergantung dan variabel bebas. Variabel bebas merupakan variabel yang memberi pengaruh bagaimana akan akan perubahan atau timbulnya dari variabel tergantung, sedangkan variabel tergantung merupakan variabel yang diberi pengaruh atau yang menjadi akibat dari variabel bebas (Sugiyono, 2019). Identifikasi variabel penelitian ini sebagai berikut:

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

#### **B. Definisi Operasional**

Definisi operasional bertujuan untuk menjelaskan variabel atau istilah dalam penelitian yang bersifat operasional serta dapat memudahkan pembaca dalam memahami makna penelitian. Adapun definisi operasional terkait penelitian ini yaitu:

##### **1. *Fear of Missing Out (FoMO)***

FoMO adalah rasa takut, khawatir, gelisah, dan cemas yang muncul akibat orang lain sedang melakukan pengalaman berharga sementara individu tersebut tidak. Keinginan untuk terus terhubung dengan kegiatan orang lain merupakan salah satu tanda FoMO. Seseorang dengan tingkat FoMO yang tinggi memiliki ketakutan dan merasa terancam bila tidak ada pada suatu kegiatan yang menurutnya berharga dan menyenangkan (Przybylski, Murayama., dkk, 2013).

Tingkat FoMO dalam penelitian ini diukur dengan skala yang disusun berdasarkan aspek dari (Sette., dkk, 2020) yang terdiri *need to belong*, *need for popularity*, *anxiety* dan *addiction*. Semakin tinggi skor yang diperoleh menunjukkan semakin tinggi tingkat FoMO.

## 2. Kemandirian

Kemandirian adalah suatu keadaan dimana seseorang mampu melakukan berbagai kegiatannya dan melakukan berbagai hal untuk pemenuhan kebutuhannya tanpa memerlukan bantuan orang lain. Kemandirian diartikan sebagai kemampuan mengelola dirinya sendiri, serta kemampuan untuk mengambil suatu keputusan dan siap untuk menerima segala konsekuensi dari setiap tindakan yang dilakukan.

Tingkat kemandirian dalam penelitian ini diukur dengan skala yang disusun berdasarkan aspek dari Steinberg, (2016) yang terdiri dari kemandirian emosional, kemandirian perilaku dan kemandirian nilai. Semakin tinggi skor yang diperoleh menunjukkan semakin tinggi tingkat kemandirian.

### C. Populasi, Sampel dan Sampling

#### 1. Populasi

Populasi merupakan area luas dan umum yang terdiri dari subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang dijadikan peneliti atau penulis untuk dipelajari dan menarik kesimpulan (Azwar, 2012c). Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa di SMA Negeri 1 Gubung kelas XI dari angkatan 2024/2025.

**Tabel 1. Data Populasi Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Gubug**

Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
	Perempuan	Laki-Laki	
XI-1	24	12	36
XI-2	22	14	36
XI-3	27	9	36
XI-4	24	12	36
XI-5	23	13	36
XI-6	16	20	36
XI-7	12	24	36
XI-8	26	9	36
XI-9	26	10	36
XI-10	28	8	36
XI-11	28	8	36
Total	256	139	395

## 2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi dengan jumlah tertentu yang diambil dari beberapa cara dengan karakteristik yang spesifik, jelas, dan tepat akan dapat mewakili populasi (Sugiyono, 2019). Sampel dalam penelitian ini merupakan siswa kelas XI SMA Negeri 1 Gubug angkatan 2024/2025. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pengundian *cluster*. Hasil pengundian *cluster* pertama yang akan digunakan sebagai tryout adalah kelas XI-1, XI-2, XI-6, XI-8, XI-9 dan XI-11 dengan jumlah keseluruhan 216 siswa. Pengundian *cluster* kedua yang digunakan sebagai subjek penelitian yaitu kelas XI-3, XI-4, XI-5, XI-7 dan XI-10 dengan jumlah keseluruhan 180 siswa.

## 3. Sampling

Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling*. Menurut (Sugiyono, 2019) *cluster random sampling* merupakan teknik pengambilan sampel secara acak berdasarkan kelompok atau kelas tertentu. Sampling pada penelitian ini yaitu siswa kelas XI SMA Negeri 1 Gubug angkatan 2024/2025

### D. Metode Pengumpulan Data

(Arikunto, 2010) menjelaskan bahwa metode pengumpulan data merupakan suatu rangkaian proses pengumpulan data yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan informasi yang dibutuhkan. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data skala untuk mengukur tingkat *Fear of Missing Out* dan tingkat kemandirian siswa SMA.

#### 1. Skala *Online Fear of Missing Out* (ON-FoMO)

Pengukuran variabel menggunakan skala ON-FoMO yang disusun oleh (Sette., dkk, 2020) dan telah diterjemahkan dalam bahasa Indonesia oleh (Kurniawan & Utami, 2022). Skala ini terdiri dari aspek *need to belong*, *need for popularity*, *anxiety* dan *addiction*. Skala ON-FoMO mencakup 20 aitem dengan reliabilitas keseluruhan skala sebesar 0,85. Skala ON-FoMO dibuat menggunakan model skala likert dengan empat jawaban alternatif, yaitu

sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Pertanyaan dalam skala ini tersebar dalam bentuk *favorable* dan *unfavorable*. Item *favorable* mengandung pernyataan yang mendukung aspek yang ingin diungkapkan, sedangkan item *unfavorable* berisi pernyataan sebaliknya. Tinggi rendahnya FoMO ditentukan dari skor total skala ON-FoMO yang diperoleh subjek. Semakin tinggi skor total, maka semakin tinggi FoMO subjek dan sebaliknya.

**Tabel 2. Blueprint Skala ON-FoMO**

No.	Aspek	Aitem	Jumlah
		<i>Favorable</i>	
1.	<i>Need to belong</i>	5	5
2.	<i>Need for popularity</i>	5	5
3.	<i>Anxiety</i>	5	5
4.	<i>Addiction</i>	5	5
	<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>20</b>

## 2. Skala Kemandirian

Pengukuran variabel kemandirian akan diukur menggunakan skala modifikasi dari (Siregar, 2018) dengan acuan aspek dari Steinberg, (2016) yaitu aspek kemandirian emosional, kemandirian perilaku dan kemandirian nilai. Skala kemandirian dibuat menggunakan model skala likert yang dibuat dalam empat jawaban alternatif, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Pernyataan dalam skala ini tersebar dalam bentuk *favorable* dan *unfavorable*. Aitem *favorable* mengandung pernyataan yang mendukung aspek yang ingin diungkapkan, sedangkan aitem *unfavorable* berisi pernyataan sebaliknya. Tinggi rendahnya kemandirian ditentukan dari skor total skala kemandirian yang diperoleh subjek. Semakin tinggi skor total, maka semakin tinggi kemandirian subjek dan sebaliknya.

**Tabel 3. Blueprint Skala Kemandirian**

No	Aspek	Aitem		Jumlah	Aitem Tambahan	Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>			
1	Kemandirian emosional	5	5	10		<b>10</b>
2	Kemandirian perilaku	5	5	10		<b>10</b>
3	Kemandirian nilai	4	4	8	2	<b>10</b>
	<b>Total</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>30</b>

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

#### 1. Validitas

Validitas adalah sejauhmana skala tersebut akurat untuk dilakukan pengukuran. Suatu hasil ukur yang disebut valid, tidak hanya merupakan data yang tepat menggambarkan aspek yang diukur namun juga memberikan gambaran yang cermat mengenai variabel yang diukur (Azwar, 2012c).

Penelitian ini menggunakan validitas isi yang dihitung dari pengujian terhadap kelayakan dan relevansi isi setiap aitem yang menjadi penjabaran dari indikator perilaku atribut yang diukur. Validitas ini diperoleh melalui analisis oleh para ahli dalam bidang tersebut, yang disebut *expert judgement* (Azwar, 2012). *Expert judgement* yang memungkinkan untuk melakukan validitas skala peneliti adalah dosen pembimbing atau dosen Fakultas Psikologi lain dari peneliti.

#### 2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem yaitu sejauhmana aitem tersebut dapat memberikan perbedaan antar individu atau kelompok dengan ada atau tidaknya suatu atribut yang diukur (Azwar, 2012a). Dilakukan pemilihan aitem berdasarkan kesesuaian fungsi alat ukur dengan fungsi ukur skala. Batasan dari kriteria dalam memilih suatu aitem berdasarkan korelasi dari aitem total yaitu  $r_{ix} \geq 0,30$  artinya semua daya beda dengan koefisien korelasi minimal 0,30 disebut memuaskan, dengan  $r_{ix}$  atau  $r_{i(x-i)} \geq 0,30$  disebut berdaya beda rendah (Azwar, 2012c).

### 3. Reliabilitas

Reliabilitas pengukuran adalah seberapa besar hasil pengukuran tersebut dapat dipercaya, bersifat konsisten, dan stabil dari waktu ke waktu. Reliabilitas dapat diartikan juga seberapa tinggi kecermatan hasil pengukuran. Reliabilitas dapat ditentukan dalam rentang angka 0 sampai dengan 1,00. Reliabilitas akan semakin tinggi jika mendekati angka 1,00 dan berarti bahwa pengukuran tersebut semakin reliabel (Azwar, 2012a).

Penelitian ini menggunakan teknik analisis reliabilitas *Alpha Cronbach* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Packages for Social Science*). Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Online Fear of Missing Out* (ON-FoMO) dan skala kemandirian.

#### F. Teknik Analisis Data

Analisa data merupakan suatu teknik untuk memperoleh hasil data yang digunakan untuk menarik kesimpulan (Azwar, 2012c). Analisis yang dilaksanakan dengan mengelompokkan data sesuai variabel dan jenis responden, kemudian tabulasi data sesuai dengan data variabel seluruh responden, dilanjutkan penyajian data sesuai dengan yang diteliti, selanjutnya menghitung data untuk menjawab rumusan masalah. Teknik analisis data menggunakan analisis *product moment* dari *pearson*. Korelasi tersebut merupakan ukuran parametrik yang menghasilkan koefisien korelasi untuk mengukur hubungan linier antar dua variabel. Korelasi *product moment pearson* memiliki koefisien dengan rentangan angka -1 hingga +1. Nilai positif (+) memiliki adanya hubungan positif antara dua variabel dan nilai negatif (-) memiliki arti adanya hubungan negative antara dua variabel. Teknik analisis ini dapat digunakan apabila data valid dan reliabel.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Orientasi Kancah dan Pelaksanaan Penelitian**

##### **1. Orientasi Kancah Penelitian**

Orientasi Kancah Penelitian dilaksanakan sebelum melakukan sebuah penelitian untuk menyiapkan hal-hal yang terkait dengan proses penelitian sehingga dapat berlangsung secara optimal. Penentuan lokasi penelitian didasarkan pada karakteristik populasi yang merupakan tahapan awal yang perlu dilakukan. Penelitian dilakukan di SMAN 1 Gubug di Jalan Ahmad Yani No.171, Gubug, Kecamatan Gubug, Kabupaten Grobogan, Jawa Tengah.

SMAN 1 Gubug merupakan sekolah menengah atas yang terletak di Kecamatan Gubug, Kabupaten Grobogan, Jawa Tengah. Sejak didirikan pada tahun 1990 yang sudah terakreditasi A pada tanggal 8 Desember 2021 yang disahkan oleh Badan Akreditasi Nasional dengan nomor 1347/BAN-SM/SK/2021. Sekolah ini telah menjadi salah satu institusi pendidikan terkemuka di wilayah Gubug dan sekitarnya. SMAN 1 Gubug terdiri dari tiga angkatan yang masing-masing angkatan kelasnya berjumlah sebelas kelas, sehingga keseluruhan kelas berjumlah 33 kelas. SMAN 1 Gubug memiliki total 72 guru yang aktif mengajar.

Tahap selanjutnya yaitu melakukan wawancara secara acak pada siswa dan siswi yang menggunakan ponsel lebih dari 3 jam dalam sehari. Hasil menunjukkan bahwa siswa siswi tersebut lebih banyak menghabiskan waktu menggunakan ponsel, selain itu individu tersebut juga cenderung cemas bila tidak terhubung dengan orang lain. Kemudian peneliti meminta data jumlah siswa guna menetapkan jumlah populasi dan sampel penelitian agar sesuai dengan karakteristik yang ditentukan.

Peneliti memilih SMAN 1 Gubug sebagai lokasi penelitian berdasarkan beberapa pertimbangan berikut:

- a. Mendapatkan cerita terkait kecenderungan FoMO pada kemandirian remaja
- b. Peneliti ingin mengidentifikasi fenomena terkait kecenderungan FoMO yang berpengaruh pada tingkat kemandirian seseorang.
- c. Penelitian mengenai hubungan kemandirian dengan FoMO belum pernah dilakukan di tempat tersebut.
- d. Lokasi sekolah yang jaraknya tidak terlalu jauh dengan tempat tinggal sehingga mempermudah proses perizinan dan menyeimbangkan dengan kemampuan peneliti.
- e. Sekolah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
- f. Jumlah subjek dan karakteristik subjek untuk penelitian sesuai dengan syarat yang ada dalam penelitian ini.
- g. Terdapat relasi baik yang terjalin antara SMAN 1 Gubug sebagai partner penelitian dengan Universitas Islam Sultan Agung Semarang sebagai institusi asal peneliti.

## **2. Persiapan Penelitian**

Persiapan penelitian dilaksanakan untuk meminimalisir kemungkinan terjadinya kesalahan yang dapat menghambat proses penelitian. Persiapan penelitian dilaksanakan dalam beberapa tahapan yakni:

### **a. Persiapan Perizinan**

Sebelum melakukan penelitian, syarat yang harus dipenuhi adalah perizinan penelitian. Perizinan diawali dengan mengajukan surat kepada Biro Administrasi Akademik UNISSULA perihal permohonan izin penelitian dan permohonan data siswa, selanjutnya peneliti mengajukan surat izin yang sudah diterbitkan oleh Biro Administrasi Akademik UNISSULA dengan nomer surat 54/C.1/Psi-SA/I/2025 kepada Kepala Sekolah SMAN 1 Gubug.

Setelah surat permohonan tersebut disetujui oleh pihak sekolah, peneliti selanjutnya diarahkan untuk berkoordinasi dengan Guru Bimbingan Konseling untuk menyesuaikan jadwal penelitian dengan jadwal mata pelajaran Bimbingan konseling (BK) sebagaimana terlihat pada tabel 4 berikut ini.

**Tabel 4. Agenda Penelitian**

No	Tanggal	Keperluan
1	10 Januari 2025	Meminta surat izin penelitian dari Fakultas Psikologi UNISSULA untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Gubug pada hari Jum'at, 10 Januari 2025
2	14 Januari 2025	Mengirim surat izin penelitian di SMA negeri 1 Gubug pada hari Selasa, 14 Januari 2025
3	7 Februari 2025	Melakukan tryout skala penelitian di SMA Negeri 1 Gubug
4	10 Februari 2025	Melakukan penelitian menyebar skala kepada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Gubug

b. Penyusunan Alat Ukur

Alat ukur untuk mengumpulkan data disusun dari indikator-indikator yang merupakan penjabaran dari aspek-aspek dalam satu variabel. Penelitian ini menggunakan skala FoMO dan kemandirian. Setiap skala terdiri dari dua aitem yakni aitem *favorable* dan aitem *unfavorable*. Kedua skala tersebut memiliki alternatif jawaban yang sama dengan menggunakan 4 (empat) pilihan jawaban dan skor masing-masing yaitu pada item *favorable* yaitu sangat sesuai (SS) skor 4, sesuai (S) skor 3, tidak sesuai (TS) skor 2 dan sangat tidak sesuai (STS) skor 1. Untuk item *unfavorable* yaitu sangat sesuai (SS) skor 1, sesuai (S) skor 2, tidak

sesuai (TS) skor 3 dan sangat tidak sesuai (STS) skor 4. Skala pengumpulan data dalam penelitian ini adalah:

1) Skala ON-FoMO

Penyusunan skala ON-FoMO yang dibutuhkan dalam penelitian ini akan diperoleh dari skala ON-FoMO dari (Sette., dkk, 2020) yang diukur melalui empat aspek perilaku FoMO yaitu *need to belong*, *need for popularity*, *anxiety* dan *addiction*. Berikut rincian *blueprint* variabel skala ON-FoMO dijelaskan sebagai:

**Tabel 5. Sebaran Skala ON-FoMO**

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>		
1	<i>Need to belong</i>	5, 4, 2, 3, 1		5
2	<i>Need for popularity</i>	8, 10, 6, 7, 9		5
3	<i>Anxiety</i>	14, 13, 15, 11, 12		5
4	<i>Addiction</i>	18, 17, 20, 19, 16		5
<b>TOTAL</b>		<b>20</b>		<b>20</b>

2) Skala Kemandirian

Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini akan diperoleh dari skala kemandirian (Siregar, 2018) dengan acuan aspek dari Steinberg, (2016) yang diukur melalui tiga aspek keandirian yaitu kemandirian emosional, kemandirian perilaku dan kemandirian nilai. Adapun rincian *blueprint* variabel skala kemandirian yaitu:

**Tabel 6. Sebaran Skala Kemandirian**

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Kemandirian	24, 2, 7, 13,	11, 15, 30, 5,	10
	Emosional	3	25	
2	Kemandirian	1, 20, 12,	21, 16, 17,	10
	Perilaku	28, 27	23, 8	
3	Kemandirian	6, 10, 14,	9, 19, 4, 26,	10
	Nilai	18, 29	22	
<b>TOTAL</b>		<b>15</b>	<b>15</b>	<b>30</b>

### 3. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur guna melihat reliabilitas skala dan daya beda aitem. Uji coba alat ukur dilaksanakan pada tanggal 7 Februari 2025 dengan menggunakan booklet. Subjek pada uji coba ini merupakan hasil pengundian *cluster* pertama yaitu enam kelas dengan total sebanyak 216 responden. Adapun rinciannya sebagai berikut:

**Tabel 7. Data Subjek Uji Coba Skala**

Kelas	Jumlah Keseluruhan	Jumlah yang Mengisi
XI-1	36	33
XI-2	36	36
XI-6	36	35
XI-8	36	33
XI-9	36	32
XI-11	36	33
<b>Total</b>	<b>216</b>	<b>202</b>

Peneliti membagikan skala penelitian menggunakan booklet kepada siswa SMAN 1 Gubug dengan jumlah 202 responden sebagai uji coba. Selanjutnya skala yang terisi secara penuh dilakukan penilaian sesuai ketentuan dan dianalisis menggunakan SPSS.

#### a. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Tingkat baik aitem dapat membedakan individu dengan atribut yang diukur atau tidak, dilakukan uji daya beda aitem dan estimasi koefisien reliabilitas. Daya beda aitem yang dianggap tinggi adalah jika memiliki koefisien korelasi aitem total  $r_{ix} \geq 0,30$  (Azwar, 2012b). Pendapatan koefisien korelasi antara skor aitem dengan total skor, dilakukan analisis *product moment* dengan menggunakan perangkat lunak SPSS. Hasil uji daya beda aitem dan reliabilitas pada setiap skala akan diberikan sebagai berikut:

##### 1) Skala Kemandirian

Berdasarkan uji coba skala kemandirian dihasilkan bahwa 30 aitem terdapat 19 aitem memiliki daya beda tinggi dan 11 aitem memiliki daya beda rendah. Koefisien daya beda aitem tinggi antara 0.303 – 0.543. Sedangkan koefisien daya beda aitem rendah antara -

0.223 – 0.281. Estimasi reliabilitas skala kemandirian akademik menggunakan *alpha Cronbach* dari 30 aitem memiliki nilai 0.815 yang berarti *reliable*.

**Tabel 8. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Kemandirian**

No	Aspek	Aitem		DBT	DBR
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
1	Kemandirian	24, <b>2*</b> , 7,	11, 15, <b>30*</b> ,	6	4
	Emosional	<b>13*</b> , 3	<b>5*</b> , 25		
2	Kemandirian	1, 20, 12,	21, <b>16*</b> , 17,	7	3
	Perilaku	28, <b>27*</b>	23, <b>8*</b>		
3	Kemandirian	<b>6*</b> , 10,	9, 19, 4, 26,	6	4
	Nilai	<b>14*</b> , 18,	<b>22*</b>		
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	<b>11</b>

\*) aitem dengan daya beda rendah

#### b. Penomoran Ulang

**Tabel 9. Penomoran Ulang Skala Kemandirian**

No	Aspek	Aitem	Jumlah
1.	Kemandirian	24(10), 2, 7(18), 13, 3, 11, 15(9), 30,	6
	Emosional	5, 25(12)	
2.	Kemandirian	1, 20(14), 12(6), 28(19), 27, 21(8),	7
	Perilaku	16, 17, 23(13), 8	
3.	Kemandirian	6, 10(2), 14, 18(7), 29, 9(4), 19(15),	6
	Nilai	4(5), 26(16), 22	
<b>Total</b>		<b>19</b>	<b>19</b>

Keterangan: (...) nomer aitem baru atau nomer aitem pada skala penelitian

## B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada 10 Februari 2025. Pelaksanaan penelitian ini berlangsung secara *offline* dengan cara peneliti menyesuaikan dengan jadwal kelas masing-masing dan membuat jadwal untuk memasuki ruang kelas bersama Bapak Taufiq selaku Guru BK SMAN 1 Gubug, penyebaran skala penelitian menggunakan booklet. Setelah mengisi skala, para siswa yang sudah mengisi akan diberikan *gift*.

Teknik penelitian ini menggunakan *cluster* random sampling dengan penentuan jumlah sampel ditentukan dengan cara perhitungan proporsi sampel

oleh (Setiawan, 2021). Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan mengundi *cluster* yang ada dari populasi penelitian, dari hasil pengundian, didapatkan hasil undian *cluster* pertama adalah kelas XI-1, XI-2, XI-6, XI-8, XI-9, XI-11 sebagai subjek try out dengan jumlah 216 siswa. Dan *cluster* kedua adalah kelas XI-3, XI-4, XI-5, XI-7, XI-10 menjadi subjek penelitian dengan jumlah 180 siswa Adapun rinciannya sebagai berikut:

**Tabel 10. Data Demografi Penelitian**

Kelas	Jumlah Keseluruhan	Jumlah yang Mengisi
XI-3	36	33
XI-4	36	36
XI-5	36	35
XI-7	36	35
XI-10	36	35
<b>Total</b>	<b>180</b>	<b>174</b>

### C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

Analisis dilakukan ketika data penelitian sudah terkumpul maka kemudian dilakukanlah uji asumsi, meliputi uji normalitas dan uji linieritas supaya dapat memenuhi asumsi dasar teknik korelasi, setelah itu maka dilakukan uji hipotesis dan uji deskriptif untuk melihat gambaran kelompok subjek yang dikenai pengukuran.

#### 1. Uji Asumsi

##### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan mengetahui apakah suatu data tersebut terdistribusi normal atau tidak. Normalitas data dapat diuji dengan teknik *One-Sample Kolmogorov Smirnov Z*. Data disebut terdistribusi dengan normal jika signifikansi  $>0,05$ . Hasil uji normalitas dalam penelitian ini adalah:

**Tabel 11. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Standar deviasi	Statistik	Sig.	P	Ket.
FoMO	7.787	0.047	0.200	> 0.05	Normal
Kemandirian	6.788	0.077	0.014	> 0.05	Tidak Normal

Berdasarkan hasil di atas, diketahui bahwa variabel FoMO terdistribusi normal dan variabel kemandirian terdistribusi tidak normal.

#### b. Uji Linieritas

Uji linieritas berfungsi mengetahui hubungan yang linier antara variabel bebas dan variabel tergantung pada suatu penelitian. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji linieritas SPSS versi 25. Hasil uji linieritas menunjukkan nilai signifikansi 0.000 ( $p \leq 0.05$ ), yang memiliki arti bahwa ada hubungan linier antara kemandirian dan FoMO.

#### 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji korelasi *pearson* yang merupakan salah satu uji koefisien korelasi dalam statistik parametrik. Hal ini bertujuan menguji hubungan dari variabel bebas (X) dengan variabel tergantung (Y). Sesuai dari hasil uji korelasi tersebut yang digunakan untuk membuktikan hubungan antara variabel kemandirian dan FoMO pada siswa Kelas XI SMAN 1 Gubug dan data yang akan dikorelasikan terdistribusi secara normal. Berdasarkan hasil uji korelasi *pearson* diperoleh koefisien korelasi sebesar  $r_{xy} = -0.304$ , dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima dan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kemandirian dan FoMO pada siswa Kelas XI SMAN 1 Gubug dimana semakin tinggi kemandirian maka akan semakin rendah kecenderungan FoMO pada siswa Kelas XI SMAN 1 Gubug.

#### D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi suatu data penelitian berguna untuk mengungkap gambaran skor terhadap subjek suatu pengukuran dan juga digunakan sebagai penjelasan terkait keadaan subjek akan atribut yang diteliti. Kategori subjek menggunakan model distribusi normal. Hal ini berkaitan dengan pembagian atau pengelompokan subjek berdasarkan kelompok-kelompok yang bertingkat terhadap setiap variabel yang diungkap.

**Tabel 12. Norma Kategorisasi Skor**

Rentang Skor		Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma$	$< x$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma$	$< x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma$	$< x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma$	$< x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
$x$	$\leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan:  $\mu$  = Mean hipotetik;  $\sigma$  = Standar deviasi hipotetik

#### 1. Deskripsi Data Skor ON-FoMO

Skala ON-FoMO terdiri dari 20 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum yang didapat subjek adalah 20 dari  $(20 \times 1)$  dan skor tertinggi adalah 80 dari  $(20 \times 4)$ , untuk rentang skor skala yang didapat 60 dari  $(80 - 20)$ , dengan nilai standar deviasi yang dihitung dengan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6  $(80-20:6) = 10$  dan hasil *mean* hipotetik 50 dari  $(80 + 20): 2$ ). Deskripsi skor skala ON-FoMO di peroleh skor minimum empirik 25, skor maksimum empirik 66, *mean* empirik 47,61 dan nilai standar deviasi empirik 7,79

**Tabel 13. Deskripsi Skor Skala ON-FoMO**

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	25	20
Skor Maksimum	66	80
Mean (M)	47,61	50
Standar Deviasi	7,79	10

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa skala ON-FoMO memiliki mean empirik sebesar 47,61 yang dapat dikategorikan sedang. Berdasarkan kategorisasi norma variabel ON-FoMO data tersebut mengacu pada norma kategorisasi sebagai berikut

**Tabel 14. Norma Kategorisasi Skala ON-FoMO**

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
$65 < X$	Sangat Tinggi	0	0%
$55 < X \leq 65$	Tinggi	36	20.7%
$45 < X \leq 55$	Sedang	88	50.6%
$35 < X \leq 45$	Rendah	44	25.3%
$X \leq 35$	Sangat Rendah	6	3,4%
	<b>Total</b>	<b>174</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa pada kategori sangat tinggi tidak terdapat siswa yang termasuk kedalamnya, kategori tinggi memiliki jumlah 36 siswa (20,7%), kategori sedang memiliki jumlah 88 siswa (50,6%), kategori rendah memiliki jumlah 44 siswa (25,3%) dan dalam kategori yang sangat rendah memiliki jumlah 6 siswa (3,4%). Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kecenderungan FoMO yang sedang. Hal tersebut terperinci dalam gambar norma ON-FoMO sebagai berikut:

**Gambar 1. Kategorisasi Skala ON-FoMO**

## 2. Deskripsi Data Skor Kemandirian

Skala kemandirian mempunyai 19 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum yang didapat subjek adalah 19 dari  $(19 \times 1)$  dan skor tertinggi adalah 76 dari  $(19 \times 4)$ . Untuk rentang skor skala yang didapat 57 dari  $(76 - 19)$ , dengan nilai standar deviasi yang dihitung dengan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6  $(76-19):5 = 9,5$  dan hasil *mean* hipotetik 47,5 dari  $(76 + 19): 2$ . Deskripsi skor skala kemandirian diperoleh skor minimum empirik 42, skor maksimum empirik yaitu 75, *mean* empirik 57,82 dan nilai standar deviasi empirik 6,79.

**Tabel 15. Deskripsi Skor Pada Skala Kemandirian**

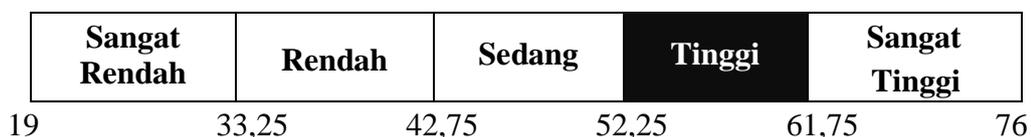
	<b>Empirik</b>	<b>Hipotetik</b>
Skor Minimum	42	19
Skor Maksimum	75	76
Mean (M)	57,82	47,5
Standar Deviasi	6,79	9,5

Berdasarkan pada mean empirik yang terdapat pada kotak norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diatas, dapat diketahui rentang skor subjek berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 57,82. Adapun deskripsi data variabel kemandirian secara keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi sebagai berikut:

**Tabel 16. Norma Kategorisasi Skala Kemandirian**

<b>Norma</b>	<b>Kategorisasi</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase</b>
$61,75 < X$	Sangat Tinggi	49	28,2%
$52,25 < X \leq 61,75$	Tinggi	93	53,4%
$42,75 < X \leq 52,25$	Sedang	30	17,2%
$33,25 < X \leq 42,75$	Rendah	2	1,1%
$X \leq 33,25$	Sangat Rendah	0	0%
	<b>Total</b>	<b>174</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa siswa yang termasuk dalam kategori sangat tinggi pada variable kemandirian sebanyak 49 siswa (28,2%), kategori tinggi ada 93 siswa (53,4%), kategori sedang ada 30 siswa (17,2%), kategori rendah ada 2 siswa (1,1%), dan tidak ada siswa yang berada dalam kategori sangat rendah. Artinya, sebagian besar siswa dalam penelitian memiliki nilai rata-rata skor kemandirian dalam kategori tinggi. Hal tersebut terperinci dalam gambar norma kemandirian sebagai berikut:

**Gambar 2. Kategorisasi Skala Kemandirian**

### E. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bahwa terdapat hubungan negatif antara kemandirian dengan FoMO pada siswa kelas XI SMAN 1 Gubug. Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan menunjukkan perolehan koefisien sebesar  $r_{xy} = - 0,304$  dan taraf signifikansi  $0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yaitu terdapat hubungan negatif antara kemandirian dengan FoMO pada siswa SMAN 1 Gubug. Artinya, semakin tinggi kemandirian maka semakin rendah tingkat FoMO, sebaliknya semakin rendah kemandirian maka semakin tinggi tingkat FoMO pada siswa SMAN 1 Gubug.

FoMO merupakan ketakutan yang terjadi pada seseorang jika orang lain sedang berada pada kejadian yang dirasa menyenangkan. Perilaku FoMO pada remaja dapat disebabkan adanya perasaan tidak nyaman dalam diri seseorang dan pemakaian media sosial yang berlebihan, artinya bila seseorang merasa bosan dengan rutinitas yang dianggap kurang menarik yang menyebabkan seseorang tersebut mengalami ketakutan akan kehilangan momen, karena ada banyak hal yang dapat dilihat dan dibaca termasuk postingan orang lain di media sosial (Akbar., dkk, 2019).

Kemandirian disebut sebagai suatu kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan dan mengatasi tantangan dalam kehidupan dimana kemandirian dijelaskan sebagai salah satu aspek yang mempengaruhi FoMO. Individu yang memiliki kemandirian yang tinggi cenderung akan lebih percaya diri dan berani dalam mengambil risiko, serta lebih mampu menghadapi dan mengatasi masalah dalam kehidupan sehari-hari. Rasa mampu dengan menunjukkan beberapa upaya positif dalam kepercayaan diri untuk menghadapi kebingungan, memiliki nilai diri yang baik saat berusaha mencapai jurusan yang diinginkan, kontrol diri yang stabil sehingga pengambilan keputusan dapat dilakukan dengan baik (Hamzah., dkk, 2019).

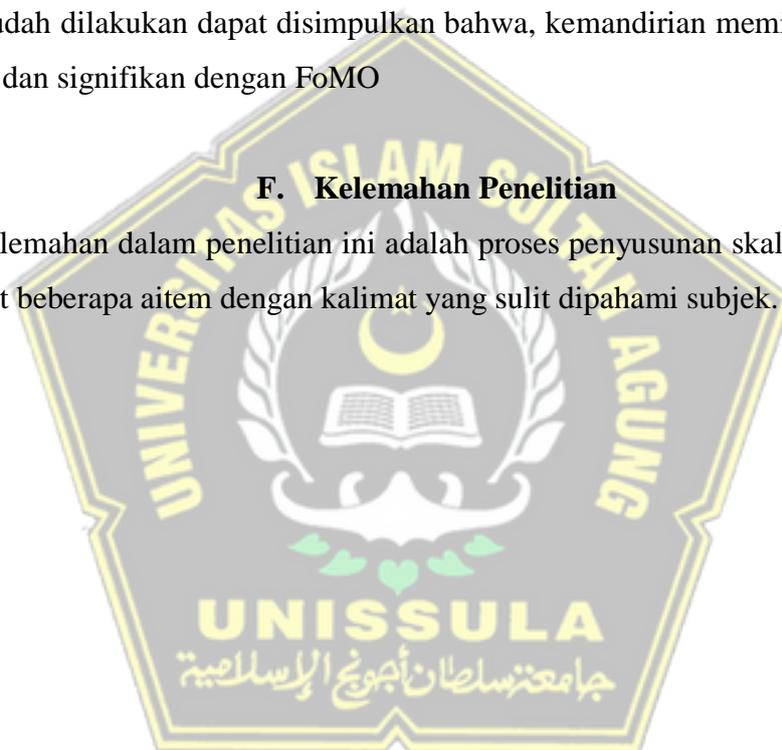
Deskripsi skor skala ON-FoMO menunjukkan bahwa rerata skor berada pada kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa SMAN 1 Gubug memiliki kecenderungan perilaku FoMO, meskipun belum mencapai tingkat yang mengarah pada ketergantungan. Penggunaan sosial media sosial oleh subjek

kemungkinan besar dipengaruhi berbagai faktor, seperti kebutuhan untuk terus terhubung dan berinteraksi sosial.

Deskripsi skor skala kemandirian menunjukkan bahwa rerata skor berada dalam kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa SMAN 1 Gubug cenderung memiliki kemandirian yang lebih tinggi dibandingkan dengan standar hipotetik yang telah ditetapkan. Tingginya tingkat kemandirian ini menunjukkan bahwa subjek berani mengambil resiko, meningkatkan kepercayaan diri, mampu menghadapi dan mengatasi masalah dalam kehidupan sehari-hari. Hasil analisis yang sudah dilakukan dapat disimpulkan bahwa, kemandirian memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan FoMO

#### **F. Kelemahan Penelitian**

Kelemahan dalam penelitian ini adalah proses penyusunan skala kemandirian terdapat beberapa aitem dengan kalimat yang sulit dipahami subjek.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat hubungan negatif antara kemandirian dan fomo pada siswa SMA N 1 Gubug. Semakin tinggi tingkat kemandirian maka semakin rendah tingkat FoMO. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kemandirian maka semakin tinggi tingkat FoMO pada siswa SMA N 1 Gubug.

#### **B. Saran**

1. Bagi siswa

Siswa diharapkan tetap mempertahankan kemandirian dengan baik dan mampu membuat keputusan sendiri tanpa terpengaruh oleh perkataan orang lain, sehingga mengurangi tingkat FoMO pada diri.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti berikutnya yang berminat untuk melakukan penelitian dengan variabel serupa, harapannya untuk melakukan dengan subjek kelompok lain. Serta memperluas lingkup penelitian untuk dapat melihat lebih banyak faktor detil serta perbandingan yang menunjukkan adanya hasil yang lebih bervariasi mengenai kedua variabel yang tengah diteliti.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, R. S., Aulya, A., Psari, A. A., & Sofia, L. (2019). Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FoMo) Pada Remaja Kota Samarinda. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 7(2), 38. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v7i2.2404>
- Alabri, A. (2022). Fear of Missing Out (FOMO): The Effects of the Need to Belong, Perceived Centrality, and Fear of Social Exclusion. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2022, 1–12. <https://doi.org/10.1155/2022/4824256>
- Anum, A. (2022). *Hubunagn antara Fear of Missing Out (FOMO) dengan Kesejahteraan Psikologis pada Pengguna Media Sosial di UIN Ar-Raniry Banda Aceh*.
- Area, U. M. (2016). *Kemandirian*. 2000, 1–23.
- Arikunto, Prof. Dr. S. (2010). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik (XIV)*. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Arisandi, D. G., Bina, U., & Getsempena, B. (2023). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Analisis Upaya Guru dalam Menanamkan Kemandirian Anak Usia Dini Kelompok A di TK Negeri 5 Tibang Kota Banda Aceh*. 4(1), 1–10.
- Ayuningtyas, R. F., & Wiyono, B. D. (2020). Studi Mengenai Kecanduan Internet dan Fear of Missing Out (FoMO) pada Siswa di SMK Negeri 1 Driyorejo. *Jurnal BK UNESA*, 11(4), 413–419.
- Azwar, S. (2012a). Penyusunan skala psikologi (Edisi 2). In *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Azwar, S. (2012b). Penyusunan skala psikologi (Edisi 2). In *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Azwar, S. (2012c). *Reliabilitas dan Validitas* (Edisi 4). Putaka Pelajar.
- Budiman. (2008). *Pengertian Kemandirian*. 2004, 13–26.
- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan Tingkat Neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105–117. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.8024>
- Humaira, Z. (2022). *Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Uin Ar-Raniry Banda Aceh Skripsi*. 48–50.
- Ii, B. A. B. (2015). *Aspek Fomo*. 2014, 12–22.

- Kolinug, C. E. S., & Prasetya, B. E. A. (2021). Hubungan antar Harga Diri dengan Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Psikopedia*, 2(3), 173–186.
- Kurniawan, R., & Utami, R. H. (2022). *Validation of Online Fear of Missing Out ( ON-FoMO ) Scale in Indonesian Version Validation of Online Fear of Missing Out ( ON-FoMO ) Scale in Indonesian Version. September*. <https://doi.org/10.24036/00651kons2022>
- Lisrayanti, S., & Fidesrinur, F. (2021). Penanaman Kemandirian Pada Anak Di Sekolah First Rabbit Preschool and Day Care. *Jurnal Anak Usia Dini Holistik Integratif (AUDHI)*, 2(2), 114. <https://doi.org/10.36722/jaudhi.v2i2.586>
- Ngafifi, M. (2014). Kemajuan Teknologi Dan Pola Hidup Manusia Dalam Perspektif Sosial Budaya. *Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi Dan Aplikasi*, 2(1), 33–47. <https://doi.org/10.21831/jppfa.v2i1.2616>
- Nurhidaya, A. R., & Gustiani, Y. (2013). Peningkatan Kemandirian melalui Kegiatan Pembelajaran Pratical Life pada Kelompok Bermain Asoka Makassar. *Edukasi Nonformal*, 1(1), 89.
- Nurqinasih, A. (2023). *Pengaruh Tipe Kepribadian Big Five Personality terhadap Online Disinhibition pada Remaja Pengguna Instagram di Sidoarjo*.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). 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>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). 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> Motivational, emotion. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Putrisia, H., & Hartini, N. (2024). Hubungan Fear of Missing Out dengan Psychological Well-Being Pada Dewasa Awal Pengguna Instagram. *Departemen Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*.
- Rantina, M. (2015). *Peningkatan Kemandirian melalui Kegiatan Pembelajaran Practical Life ( Penelitian Tindakan Di TK B Negeri Pembina Kabupaten Lima Puluh Kota , Tahun 2015 )*.

- Savitri, J. A., Psikologi, J., Pendidikan, F. I., & Yogyakarta, U. N. (2019). *Fear of Missing Out dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial di Usia Emerging Adulthood. 1*, 87–96.
- Setiawan, N. (2021). *Teknik Sampling*. 25–28.
- Sette, C. P., Lima, N. R. S., Queluz, F. N. F. R., Ferrari, B. L., & Hauck, N. (2020). The Online Fear of Missing Out Inventory (ON-FoMO): Development and Validation of a New Tool. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(1), 20–29. <https://doi.org/10.1007/s41347-019-00110-0>
- Siregar, R. A. (2018). *Hubungan Self Efficacy dengan Kemandirian Belajar pada Siswa SMPIT Al-Fakhri Sunggal*. 73.
- SITEPU, G. D. R. F. (2019). *Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Fear of Missing Out*. 1–63.
- Steinberg, L. D. (2016). *Adolescence* (11th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan RD*.
- Topaloglu, M., Caldibi, E., & Oge, G. (2016). The scale for the individual and social impact of students' social network use: The validity and reliability studies. *Computers in Human Behavior*, 61, 350–356. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.036>
- Vonna, D. (2022). *Perbedaan Kecenderungan FoMO ( Fear of Missing Out) Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin pada Siswa di SMK 8*.