

**PERBEDAAN KECENDERUNGAN *FEAR OF MISSING OUT*  
PADA SISWA SMA SWASTA BERBASIS AGAMA DAN  
UMUM PENGGUNA *INSTAGRAM***

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan  
guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi



**Disusun Oleh :**  
**Angela Valentina Sasongko**  
**17180294K**

**Pembimbing :**  
**Sujoko, S.Psi., S.Pd.I, M.Si**  
**Y. Joko Dwi Nugroho, M.Psi., Psikolog**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS SETIA BUDI**  
**SURAKARTA**  
**2025**



## **PENGESAHAN SKRIPSI**

## **PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Angela Valentina Sasongko

NIM : 17180294K

Program : S1 Psikologi

Studi

Judul Skripsi : Perbedaan Kecenderungan *Fear of Missing Out* pada  
Siswa SMA Swasta Berbasis Agama dan Umum  
Pengguna Instagram

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya  
serahkan ini benar-benar hasil karya sendiri dan bebas plagiat karya  
orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu/dikutip dalam naskah dan  
disebutkan pada daftar pustaka. Apabila dikemudian hari terbukti  
skripsi ini hasil plagiat, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan  
bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Surakarta, Juli 2025

Angela Valentina Sasongko

17180294K

## **MOTTO**

“Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi  
kekuatan kepadaku”

(Filipi 4:13)

“Serahkanlah hidupmu kepada Tuhan dan percayalah kepada-Nya dan  
Ia akan bertindak”

(Mazmur 37:5)

“*We are not what happened to us, we are what we choose to become*”

(Carl Gustav Jung)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Karya ini akan dipersembahkan kepada orang-orang yang peneliti sayangi, yaitu :

1. Kepada kedua orang tua hebat yang telah dengan sabar dalam membimbing, mendoakan, memberi nasihat, dan dukungan serta terus berjuang untuk mengusahakan segala sesuatu bagi peneliti. Terima kasih atas semua pengorbanan yang telah kalian lakukan dan semoga saya dapat terus menjadi harapan untuk membanggakan kalian.
2. Kepada semua sahabat yang selalu memberi semangat, motivasi, masukan, dan solusi, serta menjadi tempat berbagi pengalaman bahagia maupun sedih. Semoga kita semua dapat segera memperoleh kesuksesan kita masing-masing.
3. Kepada diriku sendiri yang telah berjuang menyelesaikan setiap tanggung jawab dalam studi dari awal hingga akhir. Semoga setiap jerih payah yang telah dilakukan dapat memberikan manfaat yang baik bagi masa depan saya.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan segala berkat, kasih, dan rahmat, serta penyertaan-Nya selama proses penulisan skripsi, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Perbedaan Kecenderungan *Fear of Missing Out* pada Siswa SMA Swasta berbasis Keagamaan dan Umum pengguna *Instagram*” dimana skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Psikologi.

Pada proses penyusunan skripsi ini terdapat kesulitan-kesulitan yang ditemukan oleh penulis dikarenakan kemampuan penulis yang terbatas. Namun dengan penyertaan Tuhan Yesus Kristus, penulis dimampukan untuk dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini bukan semata-mata hasil kerja keras penulis pribadi, namun skripsi ini dapat selesai karena bantuan, bimbingan, motivasi, dan semangat yang diberikan dari berbagai pihak kepada penulis. Untuk itu dengan kerendahan hati saya menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung dan membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini, yaitu kepada :

1. Yayasan Pendidikan Universitas Setia Budi Surakarta yang telah memberikan beasiswa belajar kepada saya pada saat menempuh pendidikan Strata 1 di Universitas Setia Budi Surakarta.
2. Bapak Dr. Ir. Djoni Tarigan, MBA selaku Rektor Universitas Setia Budi Surakarta.
3. Bapak Drs. Isaac Jogues Kiyok Sito Meiyanto, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi Surakarta
4. Bapak Yustinus Joko Dwi Nugroho, S.Psi., M.Psi, Psi selaku Sekertaris Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi, sekaligus juga dosen pembimbing pendamping yang telah sabar membimbing saya, selalu memberikan semangat agar saya tidak lengah dalam proses menyelesaikan skripsi, serta memberikan dukungan mental kepada saya.
5. Ibu Dra. Endang Widyastuti, MA., selaku Kepala Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi yang juga telah membantu memberikan masukan, dan arahan dalam penulisan skripsi ini

6. Bapak Sujoko, S.PdI, S.Psi, M.Si selaku dosen pembimbing utama yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan motivasi kepada saya.
7. Ibu Rosita Yuniati, S.Psi., M.Psi, Psi selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, arahan agar skripsi ini lebih menjadi baik.
8. Bapak Muhamad Taufik Hermansyah, S.Psi., MA, selaku Dosen Pembimbing Akademik.
9. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi selaku bapak dosen yang telah memberikan ilmu dan bimbingan dalam menempuh studi di Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi Surakarta.
10. Bapak Suyoto, S.E yang telah memberikan bantuan dalam proses administrasi, sehingga proses skripsi ini dapat berjalan lancar.
11. Bapak Agus Sugijanto S. Kom. selaku Kepala Sekolah SMA Swasta Pelita Nusantara Kasih yang telah memberikan ijin peneliti melakukan penelitian serta memberikan dukungan doa.
12. Ibu Riana, S. Pd selaku Kesiswaan SMA Warga Surakarta yang telah memberikan ijin penelitian dan membantu proses pengambilan data.
13. Papa Heru Sasongko dan Mama Ardiyanti, terimakasih banyak untuk tidak pernah menyerah dan selalu mengusahakan yang terbaik untuk angku. Juga untuk *my one and only brother* Michael yang secara tidak langsung memberiku semangat dengan segala ejekannya.
14. Kak Ardha, Daniella, Putria, Melty, Anggra, Muthiah, yang telah menemaniku dalam mengerjakan tugas akhir sampai selesai
15. Teman-teman Fakultas Psikologi angkatan 2018, terimakasih untuk setiap momen yang sudah kita lalui bersama, dimana momen tersebut tidak akan pernah bisa terulang dan tidak akan terlupakan
16. Pdt. Octo Ferdinand, Ibu Pdt Novyana, Golda, Caca, Vico, serta teman-teman PA Bibis Luhur lainnya yang telah mendoakan, dan menyemangatiku selama ini.
17. Olin, Dita, Tody, Joshua, Rani, yang menjadi teman dekatku yang selama ini mendukungku

Dengan kerendahan hati, penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti tetap mengharapkan saran dan masukan yang membangun penelitian ini kedepannya. Akhir

kata, peneliti berharap bahwa skripsi ini dapat memberikan manfaat, bagi penulis sendiri maupun pembaca umumnya

Surakarta, Juli 2025  
Peneliti

Angela Valentina Sasongko

**PERBEDAAN KECENDERUNGAN *FEAR OF MISSING OUT*  
PADA SISWA SMA SWASTA BERBASIS AGAMA DAN UMUM  
PENGGUNA *INSTAGRAM***

**INTISARI**

Tumbuh dalam era digital, siswa SMA saat ini memiliki karakteristik ingin diakui keberadaannya, dan ingin selalu terhubung dengan media sosial yang kemudian membuat mereka mengalami adiksi. Penggunaan media sosial yang intensif, seperti *Instagram*, telah dikaitkan dengan peningkatan fenomena *Fear of Missing Out* (*FoMO*), yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan kecenderungan *FoMO* pada siswa SMA swasta berbasis agama dan umum yang menggunakan *Instagram*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan subjek siswa kelas XI dan XII dari SMA Kristen Pelita Nusantara Kasih (berbasis agama) dan SMA Warga Surakarta (umum). Total sebanyak 139 angket yang terkumpul dari kedua sekolah tersebut. Data dikumpulkan menggunakan skala *FoMO* yang telah dimodifikasi dan diuji validitas serta reliabilitasnya. Analisis data dilakukan dengan uji *Mann-Whitney Test* setelah memenuhi uji normalitas dan homogenitas. Hasil uji *Mann-Whitney Test* menunjukkan nilai signifikansi 0,205 ( $p > 0,05$ ), yang berarti hipotesis penelitian ditolak. Tidak ditemukan perbedaan yang signifikan dalam kecenderungan *FoMO* antara siswa SMA swasta berbasis agama dan umum pengguna *Instagram*. Meskipun siswa SMA berbasis agama memiliki tingkat *FoMO* rata-rata yang sedikit lebih rendah (65,29) dibandingkan siswa SMA umum (73,90), perbedaan ini tidak signifikan secara statistik.

Kata kunci: *Fear of missing out*, siswa SMA swasta, *Instagram*

**DIFFERENCES IN FEAR OF MISSING OUT TENDENCIES IN  
PRIVATE RELIGIOUS-BASED AND PUBLIC HIGH SCHOOL  
STUDENTS WHO USE INSTAGRAM**

**ABSTRACT**

*Growing up in the digital era, today's high school students have the characteristics of wanting to be recognized, and want to always be connected to social media which then makes them experience addiction. Intensive use of social media, such as Instagram, has been associated with an increase in the Fear of Missing Out (FoMO) phenomenon, which can have a negative impact on mental health. This study aims to determine whether there are differences in FoMO tendencies in private religious-based and public high school students who use Instagram. This study used a quantitative approach with the subjects of grade XI and XII students from Pelita Nusantara Kasih Christian High School (faith-based) and SMA Warga Surakarta (public). A total of 139 questionnaires were collected from the two schools. Data were collected using the modified FoMO scale and tested for validity and reliability. Data analysis was conducted with the Mann-Whitney Test after fulfilling the normality and homogeneity tests. The results of Mann-Whitney Test showed a significance value of 0.205 ( $p > 0.05$ ), which means that the research hypothesis is rejected. No significant difference was found in FoMO tendencies between private religious-based and public high school students who use Instagram. Although the faith-based high school students had a slightly lower average FoMO level (65,29) than the public high school students(73,90), there was no significant difference in FoMO tendency between the faith-based and public high school students.*

*Keywords:* *Fear of missing out, High School, Instagram*

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	1
PENGESAHAN SKRIPSI.....	i
PERNYATAAN .....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II LANDASAN TEORI.....	6
A. Fear of Missing Out .....	6
1. Pengertian <i>Fear of Missing Out</i> .....	6
2. Aspek-aspek <i>Fear of Missing Out</i> .....	7
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Fear of Missing Out</i> .....	8
4. Karakteristik <i>Fear of Missing Out</i> .....	10
B. SMA Swasta Berbasis Agama dan Umum .....	10
1. SMA Swasta berbasis Agama.....	10
2. SMA Swasta Berbasis Umum.....	11
C. Perbedaan Kecenderungan <i>Fear of Missing Out</i> pada Siswa SMA Swasta Berbasis Agama dan Umum .....	12
D. Kerangka Berpikir.....	14
E. Hipotesis .....	14
BAB III METODE PENELITIAN.....	15
A. Identifikasi Variabel.....	15

B.	Definisi Operasional Variabel.....	15
1.	<i>Fear of Missing Out</i> .....	15
C.	Populasi, Sampel, dan teknik sampling .....	15
1.	Populasi Penelitian.....	15
2.	Sampel .....	16
3.	Teknik Pengambilan Sampel .....	16
D.	Metode Pengumpulan Data.....	17
E.	Validitas dan Reliabilitas .....	18
1.	Validitas .....	18
2.	Reliabilitas .....	18
F.	Teknik Analisis Data.....	18
1.	Uji Normalitas.....	19
2.	Uji Homogenitas .....	19
3.	Uji Hipotesis .....	19
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>20</b>
A.	Persiapan Penelitian .....	20
1.	Orientasi Kancang Penelitian.....	20
2.	Proses Perijinan.....	22
3.	Persiapan Alat Ukur.....	22
4.	Uji Coba Alat Ukur .....	23
5.	Uji Validitas dan Reliabilitas .....	23
B.	Pelaksanaan Penelitian.....	25
C.	Deskripsi Data Penelitian.....	25
1.	Deskripsi Subjek Penelitian .....	25
2.	Deskripsi Data Penelitian.....	26
D.	Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	28
1.	Uji Normalitas.....	28
2.	Uji Homogenitas .....	29
3.	Uji Hipotesis .....	29
E.	Pembahasan .....	30
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>33</b>
A.	Kesimpulan .....	33

B. Saran .....	33
DAFTAR PUSTAKA.....	35
LAMPIRAN .....	37

## **DAFTAR TABEL**

Halaman

Tabel 1.	Populasi SMA Pelita Nusantara Kasih.....	16
Tabel 2.	Populasi SMA Warga Surakarta .....	16
Tabel 3.	<i>Blueprint Skala Fear of Missing Out</i> .....	17
Tabel 4.	Sebaran Skala Fear of Missing Out.....	23
Tabel 5.	Sebaran Item Skala <i>Fear of Missing Out</i> Setelah Uji Coba (tryout) .....	24
Tabel 6.	Hasil Uji Reliabilitas Skala Fear of Missing Out.....	25
Tabel 7.	Subjek Penelitian.....	25
Tabel 8.	Deskripsi Subjek Penelitian Siswa SMA Kristen Pelita Nusantara Kasih .....	26
Tabel 9.	Deskripsi Subjek Penelitian Siswa SMA Warga Surakarta .....	26
Tabel 10.	Deskripsi Statistik Penelitian .....	26
Tabel 11.	Norma kategorisasi skor subjek .....	27
Tabel 12.	Kategorisasi <i>Fear of Missing Out</i> .....	27
Tabel 13.	Hasil Uji Normalitas .....	28
Tabel 14.	Hasil Uji Homogenitas.....	29

## **DAFTAR GAMBAR**

Halaman

Gambar 1. Diagram Survei awal .....	3
Gambar 2. Kerangka Berpikir .....	14

## **DAFTAR LAMPIRAN**

	Halaman
Lampiran 1. Survei Penelitian .....	37
Lampiran 2. <i>Inform Consent</i> .....	39
Lampiran 3. Skala <i>Fear of Missing Out</i> .....	41
Lampiran 4. Tabulasi Data Hasil Tryout Skala <i>Fear of Missing Out</i> .....	43
Lampiran 5. Reliabilitas Skala <i>Fear of Missing Out</i> .....	45
Lampiran 6. Tabulasi Data Penelitian Skala <i>Fear of Missing Out</i> .....	46
Lampiran 7. Data Responden Penelitian .....	51
Lampiran 8. Deskripsi Data.....	55
Lampiran 9. Kategorisasi.....	55
Lampiran 10. Normalitas .....	55
Lampiran 11. Uji Homogenitas .....	56
Lampiran 12. Uji Hipotesis .....	56
Lampiran 13. Surat Ijin Penelitian Pada SMA Kristen Pelita Nusantara Kasih Surakarta.....	57
Lampiran 14. Surat Ijin Penelitian Pada SMA Warga Surakarta .....	58
Lampiran 15. Surat Keterangan Penelitian Dari Sekolah.....	59



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Media sosial merupakan salah satu bagian dari Internet yang juga merupakan bagian dari perkembangan teknologi yang mempermudah seseorang untuk berkomunikasi atau bersosial menggunakan ponsel pintar. Pada saat ini media sosial sudah tidak jarang dimanfaatkan oleh banyak orang dari beragam rentan usia dan berbagai kalangan. Hasil survei dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), pengguna internet di Indonesia pada tahun 2020 telah sebesar 73,7% atau sama dengan 196,71 juta jiwa dari total populasi 266,91 juta jiwa. Dalam satu tahun pengguna internet di Indonesia bertambah sebanyak 25,54 juta karena pada tahfffun sebelumnya pengguna internet di Indonesia adalah sebanyak 171,17 juta jiwa. Beberapa media sosial terpopuler di Indonesia yang pada saat ini banyak digunakan oleh pengguna Internet, 3 tertinggi diantaranya yaitu yang pertama, *Facebook*, kemudian yang kedua *Youtube*, dan yang berada diposisi ketiga adalah *Instagram*. (APJII, 2021)

Hasil survei dari *We Are Social* yang dilakukan pada bulan Februari tahun 2022, didapati bahwa presentase pengguna media sosial *Instagram* di Indonesia adalah sebesar 84,8% dengan rentan usia paling aktif 15-24 tahun. *Instagram* menjadi media sosial pilihan para remaja karena *Instagram* terus memperbarui fitur-fitur dengan mengekspansi fungsi dan mengadopsi layanan dari aplikasi lain yang kemudian pengguna bisa gunakan layanan tersebut dalam media sosial *Instagram*. Selain itu *Instagram* merupakan tempat untuk memenuhi hasrat ego agar terhubung di era digital, *share*, aktivitas sehari-hari dan pencitraan pada publik, dan keunggulannya terdapat pada fitur *like* dan *followers* yang mempu menampilkan sisi narsistik dari pengguna media sosial (Anissa, et al 2019).

Gween, O'Keeffe, Pearson dan CMC (Herdiana, 2016) mengatakan bahwa *Instagram* memiliki dampak positif. Diantaranya adalah dapat membantu seseorang untuk terus terhubung dengan keluarga maupun teman, dapat menambah relasi baru, serta dapat pula seseorang memperoleh berbagai informasi dari berbagai bidang melalui *Instagram*. Tidak jarang pula, *Instagram* menjadi *platform* untuk seseorang mencari nafkah, dengan mempromosikan produk maupun

jasa mereka di dalam *Instagram*. Dari hal positif tersebut banyak orang yang berlomba-lomba dalam mengakses media sosial

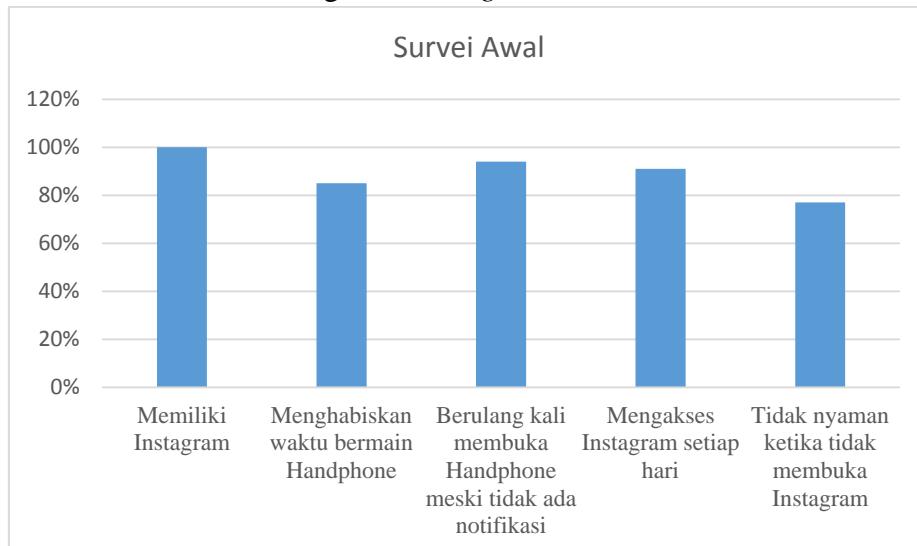
Selain membawa dampak yang positif, media sosial juga dapat memberikan dampak yang negatif. Pada sebuah survei yang dilakukan oleh RSPH dan *Young Health Movement*, Instagram telah dikaitkan dengan tingkat kecemasan, depresi, penindasan dan *Fear of Missing Out*. Penggunaan media sosial selalu memiliki resiko dan dalam keadaan apapun tidak dapat bertindak sebagai pengganti kebutuhan manusia. Ditemui juga pada beberapa individu, mereka tidak dapat lepas dari *smartphone* dan membuat mereka mengalami adiksi, sehingga berdampak pada sosialisasi mereka yang kurang, dan menjadi individu yang tidak fokus, serta memiliki kemampuan yang rendah dalam penguasaan lingkungan dan juga relasi dengan orang lain (Husna, 2018).

Tumbuh dalam era digital, siswa SMA saat ini memiliki karakteristik ingin diakui keberadaannya, selalu terhubung dengan media sosial, bahkan menikmati kesendirian dan mulai kehilangan kemampuan sosialisasi, hal ini kemudian membuat mereka mengalami adiksi yang menyebabkan mereka tidak dapat lepas dari *smartphone* yang berdampak pada kurangnya sosialisasi, menjadi pribadi yang tidak fokus, dan memiliki kompetensi sosial yang rendah (Husna, 2018). Ditemukan fenomena tidak adanya jurang pemisah antara diri mereka di dunia maya dan dunia nyata, layanan chat online setiap saat, menurunya intensitas pertemuan fisik dengan orang lain, *smartphone* yang terus berada dalam genggaman meskipun sedang dalam pertemuan atau interaksi *face to face*, serta terbaginya fokus mereka antara dunia maya dalam *smartphone* dengan lawan bicara (Husna, 2018).

Saat ini sudah banyak sekolah menengah atas baik yang berbasis keagamaan maupun non keagamaan yang memperbolehkan siswanya untuk membawa *smartphone* ke sekolah. Terdapat beberapa alasan pula mengapa siswa diperbolehkan membawa *smartphones* ke sekolah, antara lain digunakan untuk mencari sumber informasi selain di yang ada di buku, untuk menunjang kegiatan di sekolah dan juga di gunakan untuk para siswa yang perlu berkomunikasi dengan orang tua ketika mereka berada di sekolah. Namun hal tersebut secara tidak langsung memunculkan keinginan pada siswa untuk selalu membuka *smartphone* mereka pada saat di sekolah.

Sekolah menengah atas dengan berbasis keagamaan cenderung memiliki lebih banyak kegiatan dibandingkan dengan sekolah non keagamaan atau umum. Sehingga siswa pada sekolah berbasis keagamaan banyak melakukan kegiatan seperti diskusi dengan guru, dan aktivitas lainnya yang di sekolah umum tidak dilakukan. Kegiatan-kegiatan tersebut membuat siswa SMA swasta berbasis keagamaan memiliki durasi pembelajaran di sekolah lebih panjang sedangkan SMA swasta umum dapat pulang lebih awal dibandingkan SMA swasta berbasis keagamaan. Siswa di SMA Swasta umum memiliki banyak waktu luang sehingga hal tersebut membuat para siswa menghabiskan waktunya dengan menggunakan *smartphone* nya.

Peneliti melakukan survei awal terhadap siswa SMA Warga Surakarta yang merupakan sekolah swasta umum. Dari hasil survei tersebut didapati bahwa 100% subyek menggunakan *Instagram*. Tidak sedikit yang mengaku bahwa mereka banyak menghabiskan waktu dengan bermain *handphone* dan berulang kali membuka *handphone* meskipun tidak ada notifikasi. Sebagian besar dari mereka mengakses media sosial *Instagram* setiap hari dan terdapat perasaan tidak nyaman ketika mereka tidak mengakses *Instagram*.



**Gambar 1.** Diagram Survei awal

Mereka mengaku menggunakan intagram untuk melihat dan membuat *insta story*, *stalking* dan memberikan *like*, serta mencari informasi yang sedang *viral*. Terdapat siswa yang mengaku mengalami insomnia atau susah tidur ketika mengakses *Instagram* dan merasa tidak nyaman ketika tidak mengakses *Instagram*. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa tingkat FoMO yang tinggi dapat

menyebabkan individu mengalami kecanduan internet, yang berdampak pada kualitas tidur dan kesehatan mental mereka

*Fear of Missing Out* (FoMO) didefinisikan sebagai ketakutan, kecemasan, dan kekhawatiran yang dirasakan oleh seseorang ketika seseorang tersebut terlibat dalam momen yang dilakukan oleh orang lain dan ditandai dengan keinginan untuk terus berhubungan dengan yang orang lain lakukan di dunia maya (Przybylski, Murayam, DeHaan, Dan Gladwell, 2013). FoMO dapat diartikan juga dengan ketakutan yang dialami oleh seseorang ketika tertinggal oleh pembaharuan (*update*) aktivitas menarik tentang orang lain di media sosial, termasuk Instagram, sehingga orang tersebut tidak dapat mengontrol untuk terus ingin terhubung dengan orang lain.

Individu dapat dikatakan memiliki *Fear of Missing out* menurut Pryzybylski (2013), menjelaskan bahwa individu memiliki ketakutan, kecemasan, dan kekhawatiran ketika terhubung maupun tidak terhubung, pada suatu peristiwa atau kejadian atau percakapan dengan pihak lain. Dampak *Fear of Missing Out* bagi remaja, menurut penelitian Francis dan Newman (2016) *Fear of Missing Out* menyebabkan pelajar menunda waktunya untuk tidur. Mereka takut untuk segera tidur karena sesuatu yang penting dan menyenangkan akan terjadi, terlebih ketika mereka mengetahui teman sosial media mereka masih melakukan aktivitas. Penelitian lain Hariadi (2018), menjelaskan tingkat FoMO yang tinggi dapat menyebabkan individu mengalami kecanduan internet. Ketakutan akan ketinggalan informasi, menyebabkan individu menggunakan internet atau media sosial dengan intensitas tinggi, yang bila dilakukan dengan frekuensi tinggi dapat menyebabkan individu mengalami kecanduan akan internet.

Berdasarkan penjelasan-penjelasan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait apakah terdapat perbedaan kecenderungan *Fear of Missing Out* pada siswa SMA Swasta berbasis Agama dan Umum Pengguna Instagram. Dengan maksud mendapatkan jawaban dan bermanfaat bagi mahasiswa skripsi dan pihak yang membutuhkan.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang dapat kita ketahui bahwa *Fear of Missing Out* adalah suatu kondisi dimana seseorang merasakan kecemasan, kekhawatiran ketika tidak terlibat momen yang dilakukan orang lain di dunia maya. Maka dari itu rumusan masalah dari

penelitian ini yaitu apakah terdapat perbedaan kecenderungan *Fear of Missing Out* pada siswa SMA berbasis agama dan umum pengguna *Instagram* ?

### C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan kecenderungan *Fear of Missing Out* pada siswa SMA berbasis agama dan umum pengguna *Instagram*

### D. Manfaat Penelitian

#### 1. Manfaat teoritis

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan di bidang psikologi khususnya pada ranah psikologi klinis, psikologi sosial, dan psikologi pendidikan.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan bagi kalangan siswa SMA mengenai kecenderungan *Fear of Missing Out* pada pengguna *Instagram* sehingga dapat bekerjasama dalam mencegah dan mengurangi terjadinya fenomena *Fear of Missing Out*

##### b. Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat membantu sekolah dalam memberikan pemahaman baru tentang *Fear of Missing Out*, sehingga guru dapat lebih mengawasi muridnya dalam mengakses media sosial.

##### c. Orang tua

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada orang tua sehingga orang tua dapat menyeimbangkan waktu untuk memberikan kebebasan anak dalam menggunakan *handphone*

##### d. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan mampu memberikan bahan referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya. Diharapkan agar peneliti selanjutnya mampu mempertimbangkan dan mengembangkan penelitian baik dari segi variabel, metode penelitian dan juga subjek penelitian yang akan digunakan.