

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* DAN
DEPRESSED MOOD PENGGUNA INSTAGRAM
PADA REMAJA**

SKRIPSI

Alberth Elia Wijayanto
15.E1.0261



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2019

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* DAN
DEPRESSED MOOD PENGGUNA INSTAGRAM
PADA REMAJA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang untuk Memenuhi
Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

Alberth Elia Wijayanto
15.E1.0261



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2019

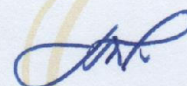
HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan
Diterima untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal

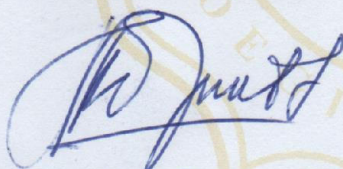
29 November 2019

Mengesahkan
Ketua Program Studi Sarjana Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang




(Dra. Suparmi, M.Si)

Pembimbing Skripsi

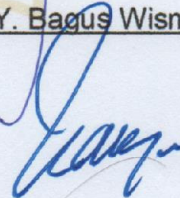


(Drs. Pius Heru Priyanto, M.Si)

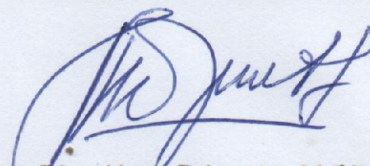
Dewan Penguji



(Dr. Y. Bagus Wismanto, MS.)



(Drs. Haryo Goeritno, M.Si)



(Drs. Pius Heru Priyanto, M.Si)

PERNYATAAN

Saya dengan ini menyatakan bahwa di dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah digunakan untuk memperoleh gelar akademik di suatu perguruan tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja diacu dalam naskah skripsi ini dan disebutkan dalam kepustakaan.

Semarang... 18 November 2019
Yang menyatakan



Alberth Elia Wijayanto
15.E1.0261

HALAMAN PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya ini untuk Tuhan Yesus, Bapak, Mamah, Adik-adikku,
Keluarga besarku, Orang yang kukasihi dan Sahabat - sahabat
seperjuanganku yang selalu mendukung dan
memberikan kasih sayang kepadaku.



MOTTO

Sederhana dalam sikap, kaya dalam karya.
(Pitutur Jawa)

Apapun juga yang kamu perbuat, perbuatlah dengan segenap hatimu
seperti untuk Tuhan dan bukan untuk manusia.
(Kolose 3:23)



UCAPAN TERIMAKASIH

Puji Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas penyertaan-Nya selalu sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara *Fear of Missing Out* dan *Depressed Mood* Pengguna Instagram Pada Remaja”. Melalui kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata.
2. Augustina Sulastri, S.Psi, selaku Dosen Wali yang selalu membimbing selama berkuliah di Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata
3. Drs. Pius Heru Priyanto, M.Si selaku Dosen Pembimbing atas kesediaannya dan kesabarannya dalam membimbing dan memberikan masukan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.
4. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata yang selama ini telah banyak memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada penulis.
5. Seluruh staf Tata Usaha Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata yang telah membantu dalam segala urusan administrasi.
6. Seluruh staf Perpustakaan yang telah membantu dalam mencari buku-buku sumber referensi yang dibutuhkan penulis.
7. Keluargaku tercinta, bapak, mamah, Thea, Hezki atas dukungan serta kasih sayang yang selalu diberikan.
8. Bung Denny yang sudah membantu penulisan skripsi ini.
9. Regita yang sudah menemani sepanjang penulisan skripsi ini.
10. Seluruh subjek penelitian atas kesediaannya dan kerjasamanya.
11. Segenap pihak yang tidak dapat di sebutkan satu persatu, yang telah memberikan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung.

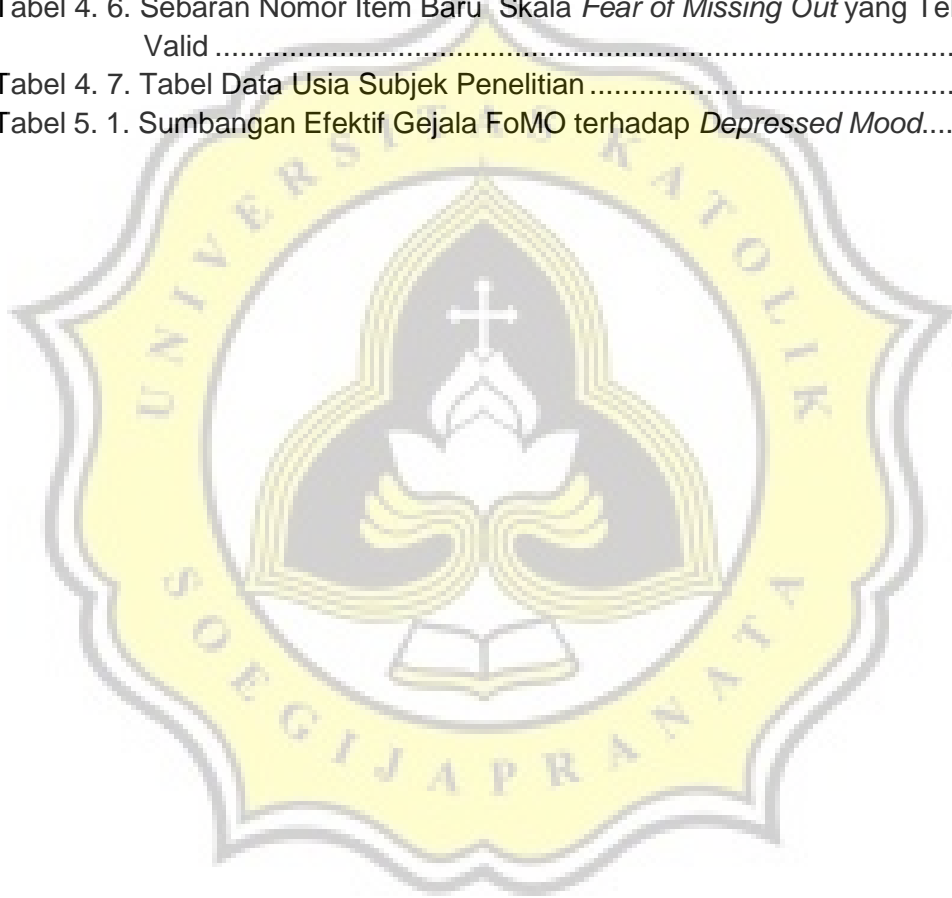
DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
MOTTO	v
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK.....	xi
ABSTRACT	xii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Tujuan Penelitian	9
1.3. Manfaat Penelitian	9
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1. <i>Depressed Mood</i> Pengguna Instagram Pada Remaja.....	10
2.1.1. Pengertian <i>Depressed Mood</i> Pengguna Instagram Pada Remaja.....	10
2.1.2. Gejala <i>Depressed Mood</i>	12
2.1.3. Faktor <i>Depressed Mood</i>	17
2.2. <i>Fear of Missing Out</i>	20
2.2.1. Pengertian <i>Fear of Missing Out</i>	20
2.2.2. Gejala <i>Fear of Missing Out</i>	22
2.3. Dinamika Hubungan Antara <i>Fear of Missing Out</i> dan <i>Depressed Mood</i> Pengguna Instagram Pada Remaja	24
2.4. Hipotesis	28
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	29
3.1. Jenis Penelitian	29
3.2. Identifikasi dan Defini Operasional	29
3.2.1. Identifikasi Variabel	29
3.2.2. Definisi Operasional	29
3.3. Populasi dan Teknik Sampling	30
3.3.1. Populasi	30
3.3.2. Teknik Sampling	31
3.4. Alat Ukur	31
3.4.1. Alat Pengumpulan Data	31

3.4.2. <i>Blue Print</i> dan Cara Penilaiannya.....	31
3.5. Uji Coba Alat Ukur.....	33
3.5.1. Validitas Alat Ukur.....	33
3.5.2. Reliabilitas Alat Ukur.....	34
3.6. Metode Analisis Data.....	34
BAB 4 PELAKSANAAN PENGUMPULAN DATA PENELITIAN	35
4.1. Orientasi Kancah Penelitian.....	35
4.2. Persiapan Pengumpulan Data Penelitian.....	36
4.2.1. Perijinan Penelitian.....	36
4.2.2. Penyusunan Alat Ukur.....	36
4.3. Uji Coba Alat Ukur.....	38
4.4. Pengumpulan Data Penelitian.....	41
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
5.1. Hasil Penelitian.....	43
5.1.1. Uji Asumsi.....	43
5.1.2. Hasil Analisis Data.....	44
5.2. Pembahasan.....	44
5.3. Keterbatasan Penelitian.....	51
BAB 6 PENUTUP	52
6.1. Kesimpulan.....	52
6.2. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN	60

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1. Blue Print Item <i>Depressed Mood</i>	32
Tabel 3. 2. Blue Print Item <i>Fear of Missing Out</i>	33
Tabel 4. 1. Sebaran <i>Item Skala Depressed Mood</i>	37
Tabel 4. 2. Sebaran <i>Item Skala Fear of Missing Out</i>	38
Tabel 4. 3. Sebaran <i>Item Valid dan Gugur Skala Depressed Mood</i>	39
Tabel 4. 4. Sebaran <i>Nomor Item Baru Skala Depressed Mood yang Telah Valid</i>	40
Tabel 4. 5. Sebaran <i>Item Valid dan Gugur Skala Fear of Missing Out</i>	40
Tabel 4. 6. Sebaran <i>Nomor Item Baru Skala Fear of Missing Out yang Telah Valid</i>	41
Tabel 4. 7. <i>Tabel Data Usia Subjek Penelitian</i>	42
Tabel 5. 1. <i>Sumbangan Efektif Gejala FoMO terhadap Depressed Mood</i>	45



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	61
DATA TRY OUT	
A-1 DATA TRY OUT <i>DEPRESSED MOOD</i>	
A-2 DATA TRY OUT <i>FEAR OF MISSING OUT</i>	
LAMPIRAN B	70
UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS	
B-1 <i>DEPRESSED MOOD</i>	
B-2 <i>FEAR OF MISSING OUT</i>	
LAMPIRAN C	79
SKALA PENELITIAN	
C-1 SKALA <i>DEPRESSED MOOD</i>	
C-2 SKALA <i>FEAR OF MISSING OUT</i>	
LAMPIRAN D	87
DATA PENELITIAN	
D-1 DATA PENELITIAN <i>DEPRESSED MOOD</i>	
D-2 DATA PENELITIAN <i>FEAR OF MISSING OUT</i>	
LAMPIRAN E	99
UJI ASUMSI	
E-1 UJI NORMALITAS	
E-2 UJI LINEARITAS	
LAMPIRAN F	107
ANALISIS DATA	
HASIL KORELASI <i>PRODUCT MOMENT</i>	
LAMPIRAN G	111
SURAT IJIN PENELITIAN	
SURAT BUKTI PENELITIAN	

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *fear of missing out* dan *depressed mood* pengguna Instagram pada remaja. Hipotesis yang diajukan adalah “Ada hubungan positif antara *fear of missing out* dan *depressed mood* pengguna Instagram pada remaja”. Subjek penelitian adalah remaja usia 17 sampai 19 tahun yang sedang menempuh pendidikan di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, dengan kriteria menggunakan Instagram lebih dari 3 jam per hari. Jumlah keseluruhan subjek penelitian adalah 79 mahasiswa. Alat ukur yang digunakan yaitu Skala *Fear of Missing Out* dan Skala *Depressed Mood*. Skala *Fear of Missing Out* merupakan hasil adaptasi skala milik Przybylski dkk dengan koefisien reliabilitas $\alpha = 0,725$. Skala *Depressed Mood* disusun berdasarkan gejala-gejala *depressed mood* menurut Beck dan Alford (2009) dengan koefisien reliabilitas $\alpha = 0,892$. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan korelasi yang sangat signifikan ($r_{xy} = 0,456$, $p < 0,01$). Dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima, sehingga disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara *fear of missing out* dan *depressed mood* pengguna Instagram pada masa remaja. Hal ini menunjukkan semakin tinggi *fear of missing out*, maka semakin tinggi pula tingkat *depressed mood* pengguna Instagram pada remaja.

Kata kunci : *fear of missing out*, *depressed mood*, Instagram



ABSTRACT

This research aims to know the correlation between fear of missing out and depressed mood of Instagram users who are in adolescence. The hypothesis of this study is that fear of missing out has positive relationships with depressed mood of Instagram users who are in adolescence. This subjects of this research were teenagers aged 17 to 19 years who were studying at Soegijapranata Catholic University Semarang, with the criteria of using Instagram for more than 3 hours per day. The total number of research subjects was 79 students. Data instruments in this research used are the Fear of Missing Out Scale and the Depressed Mood Scale. The Fear of Missing Out scale is the result of an adaptation of the scale of Przybylski et al with a reliability coefficient $\alpha = 0.725$. The Depressed Mood Scale is based on the symptoms of depressed mood according to Beck dan Alford (2009) with a reliability coefficient $\alpha = 0.892$. The data analysis technique used is the product moment correlation. The results showed a very significant correlation ($r_{xy} = 0.456$, $p < 0.01$). Thus the proposed hypothesis is accepted, so it is concluded that there is a positive relationship between fear of missing out and depressed mood of Instagram users in adolescence. It was means that the higher level of FoMO, the higher level of depressed mood of Instagram adolescence users.

Keywords: fear of missing out, depressed mood, Instagram

