

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun berjudul **“Hubungan Antara *Self Esteem* Dan *Fear Of Missing Out (FOMO)* Pada Pengguna Instagram”** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan karya tulis ilmiah saya sendiri.

Setiap tulisan dan pendapat yang berasal dari karya tulis orang lain dalam skripsi ini telah saya cantumkan sumbernya secara jelas dan sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam penulisan karya ilmiah.

Saya menyadari bahwa apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan karya ilmiah orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar Sarjana Sosial (S.Sos) yang saya peroleh, ataupun sanksi akademik lainnya sesuai dengan peraturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 02 Januari 2025

Peneliti

Ita Yuliawati

201520148

ABSTRAK

Nama: Ita Yuliawati, NIM : 201520148, Judul Skripsi: **“Hubungan antara Self Esteem dengan *Fear of Missing Out (FOMO)* pada pengguna Instagram”**.
Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten Tahun 2025 M / 1446 H.

Fear of Missing Out (FOMO) adalah suatu yang terjadi ketika individu merasa takut apabila orang lain memiliki pengalaman yang menyenangkan namun individu tersebut tidak dapat terlibat langsung dalam kegiatan tersebut dan menyebabkan individu ingin dapat terus terhubung dengan kegiatan orang lain yang dilakukan dalam internet dan media sosial. Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi *fear of missing out (FOMO)*, yaitu: media sosial *online*, *fear of missing out (FOMO)* muncul dengan rasa ingin terus terhubung dalam media sosial. Ada juga yang mempengaruhi terjadinya *fear of missing out (FOMO)* adalah *self esteem*. *Self esteem* adalah sikap positif atau negatif terhadap suatu objek tertentu yaitu diri. Individu yang memiliki *self esteem* yang tinggi akan menunjukkan peningkatan dalam penggunaan media sosial yang bertujuan untuk mempertahankan dan melindungi harga dirinya. Berdasarkan hal tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) Bagaimana gambaran *Self Esteem*? 2) Bagaimana gambaran *Fear of Missing Out (FOMO)*? 3) Bagaimana hubungan antara *Self Esteem* dengan *Fear of Missing Out (FOMO)* pada pengguna instagram?. Penelitian ini bertujuan untuk: 1) Untuk mengetahui gambaran *Self Esteem*. 2) Untuk mengetahui gambaran *Fear of Missing Out (FOMO)*. 3) Untuk mengetahui hubungan antara *Self Esteem* dengan *Fear of Missing Out (FOMO)* pada pengguna Instagram. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Teknik pengumpulan data yang digunakan, yaitu : angket atau kuesioner. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 132 responden. Untuk pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi SPSS. Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan: 1) Kategori *Self Esteem* ada pada kategori sedang. 2) Kategori *Fear of Missing Out (FOMO)* ada pada kategori tinggi. 3) Hasil uji hipotesis antara variabel *Self Esteem* dengan *Fear Of Missing Out (FOMO)* didapatkan taraf signifikan 0.000 ($\text{sig} < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara variabel *Self Esteem* dengan *Fear Of Missing Out (FOMO)*.

Kata Kunci : *Self Esteem, Fear of Missing Out (FOMO)*.

ABSTRACT

Name : Ita Yuliawati, NIM : 201520148, Thesis title : "**The relationship between Self Esteem and Fear of Missing Out (FOMO) in Instagram users**". Islamic Counseling Guidance Study Program, Faculty of Da'wah, Sultan Maulana Hasanudin State Islamic University Banten 2025 AD / 1445 AH.

Fear of Missing Out (FOMO) is something that occurs when individuals feel afraid if other people have a pleasant experience but the individual cannot be directly involved in the activity and causes the individual to want to continue to be connected with other people's activities carried out on the internet and social media. External factors that can influence fear of missing out (FOMO), namely : online social media, fear of missing out (FOMO) arises from the feeling of wanting to continue to be connected on social media. There is also something that influences the fear of missing out (FOMO) is self-esteem. Self-esteem is a positive or negative attitude towards a particular object, namely the self. Individuals who have high self-esteem will show an increase in the use of social media aimed at maintaining and protecting their self-esteem. Based on this, the problem formulation in this research is: 1) What is the description of Self Esteem? 2) How does Fear of Missing Out (FOMO) describe? 3) What is the relationship between Self Esteem and Fear of Missing Out (FOMO) among Instagram users? This research aims to : 1) To find out the description of Self Esteem. 2) To find out the picture of Fear of Missing Out (FOMO). 3) To determine the relationship between Self Esteem and Fear of Missing Out (FOMO) in Instagram users. The research method used in this research is correlational quantitative. The data collection techniques used are : questionnaires. The number of respondents in this study was 132 respondents. For data processing in this research using the help of the SPSS application. Based on the research conducted, it can be concluded: 1) The Self Esteem category is in the medium category. 2) The Fear of Missing Out (FOMO) category is in the high category. 3) The results of the hypothesis test between the Self Esteem variable and Fear of Missing Out (FOMO) obtained a significance level of 0.000 ($\text{sig} < 0.05$). This shows that there is a significant relationship between the Self Esteem variable and Fear of Missing Out (FOMO).

Keywords : Self-Esteem, Fear of Missing Out (FOMO).



**NOTA DINAS
KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN
FAKULTAS DAKWAH**

Nomor : Nota Dinas
Lamp :
Dakwah
Hal : Ujian Skripsi
a.n Ita Yuliawati
NIM : 201520148

Kepada Yth
Dekan Fakultas

UIN SMH Banten
Di-
Serang

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan melakukan revisi, kami telah menelaah skripsi dengan judul **“Hubungan Antara Self Esteem Dan Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Pengguna Instagram”** yang disusun oleh Ita Yuliawati dengan NIM : 201520148. Berdasarkan hasil telaah, kami berpendapat bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat untuk diajukan sebagai salah satu syarat kelengkapan dalam mengikuti ujian munaqosah di Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Serang, 02 Januari 2025

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. H. Isak Iskandar, M.Pd., M.M

NIP. 19650911 199303 1 003

Hilda Rosida, S.S., M.Pd

NIP. 19831121 201101 2 011

LEMBAR PERSETUJUAN
HUBUNGAN ANTARA *SELF ESTEEM* DAN *FEAR OF MISSING*
***OUT (FOMO)* PADA PENGGUNA INSTAGRAM**

Oleh :

Ita Yulawati

201520148

Menyetujui,

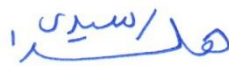
Pembimbing I



Dr. H. Isak Iskandar, M.Pd., M.M

NIP. 19650911 199303 1 003

Pembimbing II



Hilda Rosida, S.S., M.Pd

NIP. 19831121 201101 2 011

Mengetahui,

Dekan

Fakultas Dakwah



Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.A

NIP. 19720626 199803 1 002

Ketua Program Studi Bimbingan

Konseling Islam



A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A

NIP. 19750604 200604 1001

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **“Hubungan Antara *Self Esteem* Dan *Fear Of Missing Out (FOMO)* Pada Pengguna Instagram”** disusun oleh : Ita Yuliawati NIM 201520148 Program Studi : Bimbingan Konseling Islam. Telah diujikan dalam Sidang Munaqosah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada Hari/Tanggal : Rabu. 08 Januari 2025 Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 08 Januari 2025

Sidang Munaqosyah

Ketua Merangkap Anggota



Eneng Purwanti, M.A

NIP. 19780607 200801 2 014

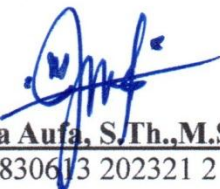
Sekretaris Merangkap Anggota



Ubedillah, S.Ag., M.Pd
NIP. 19780918 200801 1 007

Anggota-Anggota

Penguji I



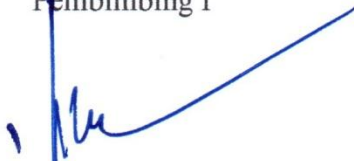
Maya Aafa, S.Th., M.Si
NIP. 19830613 202321 2 017

Penguji II



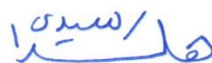
Monalisa, S.Pd., M.Pd
NIDN. 2009109002

Pembimbing I



Dr. H. Isak Iskandar, M.Pd., M.M
NIP. 19630911 199303 1 003

Pembimbing II



Hilda Rosida, S.S., M.Pd
NIP. 19831121 201101 2 011

PERSEMBAHAN

Puja dan puji syukur kepada Allah SWT, sumber segala ilmu, Rahmat, dan karunia bagi seluruh makhluk dalam gugusan semesta alam yang luasnya tidak terhingga oleh indra mata. Shalawat beriringkan salam sejahtera kepada baginda Nabi besar Muhammad SAW, beserta keluarga, kerabat, sahabat yang adil nan mulia. Dengan penuh rasa syukur dan bangga, skripsi ini saya persembahkan skripsi ini sebagai hasil dedikasi dan keuletan saya selama berhari-hari. Terima kasih atas motivasi yang telah membuat saya melewati berbagai rintangan dan menyelesaikan skripsi ini di tengah keterbatasan waktu.

1. Kedua orang tuaku Bapak Hayumi dan Ibu Elmiyati yang sangat peneliti sayangi. Peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada Bapak dan Ibu yang telah memberikan dukungan penuh disetiap perjalanan hidup peneliti. Untuk setiap pengorbanan, doa-doa terbaik yang senantiasa dipanjatkan, serta nasihat yang tidak pernah lelah disampaikan.
2. Adik-adikku Fitri Auliya dan Rana Maulidiya yang sudah senantiasa menemani dalam proses penulisan, membangun perasaan hati peneliti untuk lebih semangat.
3. Keluargaku yang senantiasa mendoakan, memberikan dukungan dan kasih sayang yang tiada hentinya.
4. Teman-temanku, BKI D angkatan 2020 Terima kasih atas pengalaman penuh makna yang kita rajut bersama selama duduk di bangku kuliah. terimakasih atas semangat dan dukungan positifnya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Almamaterku tercinta, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah membekali saya dengan ilmu pengetahuan dan pengalaman berharga dalam hal keilmuan dan moralitas.
- 6.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Ita Yuliawati, perempuan berdarah Jawa yang lahir di Lampung Selatan pada tanggal 5 Mei 2002. Penulis merupakan anak pertama dari pasangan Bapak Hayumi dan Ibu Elmiyati. Penulis dibesarkan di Sumuranja, Kecamatan Pulo Ampel, Kabupaten Serang, Provinsi Banten.

Riwayat pendidikan formal penulis yaitu TPA *Tarbiyatul Athfal* Sumuranja lulus tahun 2008, Sekolah Dasar Negeri Sumuranja 1 dan *Madrasah Diniyah Ta'miliyah Awaliyah* Sumuranja lulus tahun 2014, *Madrasah Tsanawiyah* Negeri 5 Serang lulus tahun 2017, *Madrasah Awaliyah* Negeri 2 Kota Cilegon lulus tahun 2020. Penulis melanjutkan pendidikan di Perguruan Tinggi Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Fakultas Dakwah pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam.

Selama Menjadi Mahasiswa, penulis mengikuti beberapa kegiatan diantaranya : Organisasi Eksternal Kampus yaitu Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia (PMII) dan Organisasi Internal Kampus yaitu Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ). Demikian catatan singkat mengenai riwayat hidup penulis selama menempuh pendidikan di Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”

(Surat Al-Insyirah, ayat 5 dan 6)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, atas berkah, rahmat dan karunia-Nya, maka penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat dan salam semoga tetap tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, beserta sahabat dan keluarganya.

Skripsi berjudul **“Hubungan Antara *Self Esteem* Dan *Fear Of Missing Out (FOMO)* Pada Pengguna Instagram”**. disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Sosial, Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini, tanpa mengurangi rasa hormat, penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyuddin, M.Pd selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.A selaku Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
3. Bapak A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A selaku Ketua Program Studi dan Ibu Imalatul Khairat, S.Pd.I., M.Pd selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
4. Bapak Dr. H. Isak Iskandar, M.Pd., M.M selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga pikiran, memberikan persetujuan,

nasehat, bimbingan, dan arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

5. Ibu Hilda Rosida, S.S., M.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik serta Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga pikiran, memberikan persetujuan, nasehat, bimbingan, dan arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Bapak Peni Ramanda, S.Pd., M.Pd dan Ibu Tri Windi Oktara, S.Pd., M.Psi yang berkenan menjadi dosen expert judgment dalam penyusunan kuesioner penelitian.
7. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah mendidik, mengajar, dan berbagi pengalaman kepada penulis selama masa perkuliahan.
8. Seluruh dosen dan Staf Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah membantu penulis terkait proses administrasi, dan memberikan informasi terkait perkuliahan.
9. Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah angkatan 2021-2022 yang sudah meluangkan waktu dan bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini.
10. Kedua orang tua penulis, Bapak Hayumi dan Mama Elmiyati yang selalu memberikan kasih sayang, do'a, nasihat, serta tiada hentinya memberikan semangat dan dukungan moril maupun material kepada penulis. Serta keluarga besar yang selalu memberikan dukungan, nasihat, do'a kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

11. Kepada teman-teman Bimbingan Konseling Islam angkatan 2020, dan semua pihak yang terlibat dalam penulisan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih atas semuanya.
12. Kepada My Favorite Boy, Pacarku Firdaus, S.T yang selalu support dalam pengerjaan skripsi ini, membangun mood yang baik, selalu ada disaat penulis mengalami kesusahan dalam pengerjaan.
13. Kepada Rina Meilidianti S.M, seorang saudara perempuan bukan sedarah yang selalu mendengarkan keluh kesahku, up down ketika penulis mengerjakan skripsi ini, dan membantu dalam pengerjaan.
14. Kepada Vina Diniya S.Sos, teman sejak masa SMA yang selalu setia menemani, membantu, serta menasehati penulis untuk tetap fokus pada diri sendiri dan selalu semangat dalam mengerjakan suatu hal apapun.
15. Kepada Ida Faridatul Nisfah S.sos, yang selalu bersama saat mengerjakan skripsi, sidang sampai mengurus berkas untuk wisuda.
16. Kepada Rina Meilidianti, Hanifatuddiniyah, Indri Maylani, Ninis Elfiyati, Tia Maulida Febriyanti, Farah Syarifatunni'am, Aulia Yustitasari, Selfi Maharani dan Safina Syauqi, yang sudah mendukung penulis dalam pengerjaan skripsi.
17. Kepada Ueno Natsuki, Ueno Ritsuki dan Kamari Sky Wassink, bayi-bayi online yang selalu membangun mood ketika melihat video videonya sehingga kembali bersemangat untuk mengerjakan skripsi.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
PENGESAHAN	vi
PERSEMBAHAN	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
MOTTO.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	11
C. Batasan Masalah	12
D. Rumusan Masalah.....	12
E. Tujuan Penelitian	13
F. Manfaat Penelitian	13
G. Definisi Operasional	14
BAB II KAJIAN TEORITIS	15
A. Kajian Teori	15
1. Self Esteem (Harga Diri)	15
2. Fear oF Missing Out (FOMO)	19
B. Kerangka Berpikir	25

C. Hubungan antara variabel	27
D. Penelitian Terdahulu yang Relevan	28
E. Hipotesis	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
A. Jenis Penelitian	33
B. Variabel Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel.....	34
1. Populasi.....	34
2. Sampel.....	35
D. Instrumen Penelitian	36
E. Prosedur Penelitian	37
1. Tahap Persiapan Penelitian	37
2. Tahap Pelaksanaan Penelitian	49
3. Tahap Analisis Hasil Penelitian.....	49
F. Teknik Pengumpulan Data.....	50
G. Teknik Analisis Data.....	51
1. Analisis Deskriptif Statistik	52
2. Uji Prasyarat Analisis Data	52
3. Uji Hipotesis	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	56
A. Hasil Penelitian.....	56
1. Deskripsi Data Penelitian	56
2. Hasil Uji Prasyarat Analisis Data	61
3. Hasil Uji Hipotesis.....	63
B. Pembahasan	65
1. Gambaran Self Esteem pengguna instagram mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) UIN Banten	65

2. Gambaran fear of missing out (FOMO) pengguna instagram Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Banten.....	66
3. Hubungan antara Self Esteem dengan Fear of Missing Out (FOMO) pada pengguna Instagram	68
BAB V PENUTUP	72
A. Kesimpulan	72
B. Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN-LAMPIRAN	77

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Populasi Penelitian	34
Tabel 3.2	Perhitungan Jumlah Sampel Per Strata Mahasiswa Bki Fakultas Dakwah Angkatan 2021-2022	36
Tabel 3. 3	Kisi-Kisi Self Esteem Sebelum Uji Validitas	39
Tabel 3.4	Kisi-Kisi Fear Of Missing Out (Fomo) Sebelum Uji Validitas	40
Tabel 3. 5	Skor Skala Likert Dan Alternatif Jawaban	41
Tabel 3. 6	Hasil Uji Validitas Variabel X	43
Tabel 3. 7	Kisi-Kisi Self Esteem Sesudah Uji Validitas.....	44
Tabel 3. 8	Hasil Uji Validitas Variabel Y	46
Tabel 3. 9	Kisi-Kisi Fear Of Missing Out (Fomo) Setelah Uji Validitas	47
Tabel 3. 10	Reliability Statistic Variabel X	49
Tabel 3. 11	Realibility Statistic Variabel Y	49
Tabel 3. 12	Kriteria Korelasi	54
Tabel 4. 1	Deskripsi Data Self Esteem.....	56
Tabel 4. 2	Deskripsi Data Fear Of Missing Out (FOMO).....	57
Tabel 4. 3	Hasil Range dan Jarak Interval.....	57
Tabel 4. 4	Kategori Skor Skala Self Esteem Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2021-2022	58
Tabel 4. 5	Hasil Perhitungan interval kelas, rentang dan jumlah kelas.	60
Tabel 4. 6	Distribusi Frekuesi Variabel Y (Fear Of Missing Out).....	60
Tabel 4. 7	Hasil Uji Normalitas.....	62
Tabel 4. 8	Uji Linearitas.....	62
Tabel 4. 9	Hasil Uji Hipotesis	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Kerangka Berpikir.....	26
Gambar 4.1	Diagram Lingkaran Skala Self Esteem Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2021-2022.....	59
Gambar 4.2	Diagram Batang Distribusi Frekuensi Fear Of Missing Out (FOMO)	61