ANALISIS ATTACHMENT THEORY TERHADAP PERILAKU FOMO BAGI SISWA SMA NEGERI 1 PERBAUNGAN

TUGAS AKHIR

Oleh:

SYAFITRI NURNAZILA PASARIBU
2103110077

Program Studi Ilmu Komunikasi
Hubungan Masyarakat

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN

2025

BERITA ACARA PENGESAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

Tugas Akhir ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji Ujian Tugas Akhir Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara oleh:

Nama Lengkap	:	Syafitri Nurnazila Pasaribu
NPM	:	2103110077
Program Studi	:	Ilmu Komunikasi
Pada Hari, Tanggal	:	Selasa, 22 April 2025
Waktu	:	Pukul 08.15 s/d Selesai

TIM PENGUJI

PENGUJI I : Dr. Ribut Priadi, S.Sos., M.I.Kom. (.....)

PENGUJI II : Faizal Hamzah Lubis, S.Sos., M.I.Kom. (.....)

PENGUJI III : Assoc. Prof. Dr. Leylia Khairani, M.Si (.....)

PANITIA PENGUJI

Ketua	Sekretaris
Assoc.,Prof., Dr., Arifin Saleh., S.Sos., MSP	**Assoc.,Prof., Dr., Abrar Adhani., S.Sos., M.I.Kom**

BERITA ACARA BIMBINGAN TUGAS AKHIR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

Telah Selesai diberikan bimbingan dalam penulisan tugas akhir sehingga naskah tugas ini telah memenuhi syarat dan dapat disetujui untuk dipertahankan dalam ujian tugas akhir, oleh:

Nama Lengkap	:	Syafitri Nurnazila Pasaribu
NPM	:	2103110077
Program Studi	:	Ilmu Komunikasi
Judul Skripsi	:	Analisis Attachment Theory Terhadap Perilaku FoMO Bagi Siswa SMA Negeri 1 Perbaungan

Medan, 21 April 2025

Pembimbing

Assoc. Prof. Dr. Leylia Khairani, M.Si.
NIDN: 0125018504

Disetujui Oleh
Ketua Program Studi

Akhyar Anshori, S.Sos., M.I.Kom
NIDN: 0127048401

Dekan

Assoc., Prof., Dr., ARIDA SALEH., S.Sos., MSP
NIDN: 0030017402

PERNYATAAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

Dengan ini saya, **Syafitri Nurnazila Pasaribu**, NPM **2103110077**, menyatakan dengan sungguh-sungguh:

1. Saya menyadari bahwa memalsukan karya ilmiah dalam segala bentuk yang dilarang undang-undang, termasuk pembuatan karya ilmiah oleh orang lain dengan sesuatu imbalan, atau mem plagiat atau menjiplak atau mengambil karya orang lain, adalah tindakan kejahatan yang harus dihukum menurut undang-undang yang berlaku.
2. Bahwa tugas akhir ini adalah hasil karya dan tulisan saya sendiri, bukan karya orang lain, atau karya plagiat, atau karya jiplakan dari karya orang lain.
3. Bahwa di dalam tugas akhir ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Bila di kemudian hari terbukti pernyataan ini tidak benar, saya bersedia tanpa mengajukan banding menerima sanksi:

1. Tugas akhir saya ini beserta nilai-nilai hasil ujian tugas akhir saya dibatalkan.
2. Pencabutan kembali gelar kesarjanaan yang telah saya peroleh, serta pembatalan dan penarikan ijazah sarjana dan transkrip nilai yang telah saya terima.

Medan, 19 Mei 2025

Yang Menyatakan,

Syafitri Nurnazila Pasaribu

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah Subhanallahu Wata'ala yang terus menerus memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulisan tugas akhir ini dapat selesai tepat waktu. Tak lupa pula shalawat dan beriringkan salam penulis ucapkan kepada baginda Rasulullah Sallallahu'alaihi wassalam yang telah membawa manusia dari zaman kebodohan menuju zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti sekarang ini. Tugas akhir ini merupakan hal yang dipersembahkan untuk menyelesaikan program Strata-1 (S1) program studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Tugas akhir ini berisi tentang **Analisis *Attachment Theory* Terhadap Perilaku FoMO Bagi Siswa SMA Negeri 1 Perbaungan.**

Dalam penulisan tugas akhir ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari beberapa pihak, baik secara moral maupun material sampai laporan akhir ini selesai. Untuk itu penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada keluarga yang teristimewa dan tersayang terutama kepada orang tua yaitu Ayahanda **Amri Nuzul Pasaribu** dan Ibunda **Siti Swanda Sinaga** yang telah mendukung serta membantu penulis baik dari segi moral maupun material. Yang selalu mendukung, memotivasi serta memberikan do'a restu kepada penulis untuk maju mencapai cita-cita penulis. Serta penulis juga ingin menyampaikan

terimakasih kepada kakak dan adik penulis yaitu **Amalia Syamsiyah Pasaribu, S.H., M.H** dan **Miftah Muchtar Pasaribu** yang selalu memberikan semangat dan menjadi sumber inspirasi serta motivasi penulis dalam melangkah kedepan untuk pribadi yang jauh lebih baik.

Selain itu penulis juga mendapat banyak dukungan dari banyak pihak. Maka pada kesempatan ini dengan segala keikhlasan dan kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Agussani, M.AP selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Bapak Assoc. Prof. Dr. Rudianto, S.Sos., M.Si selaku Wakil Rektor III Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. Bapak Assoc. Prof. Dr. Arifin Saleh, S.Sos., M.SP selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
4. Bapak Assoc. Prof. Dr. Abrar Adhani, S.Sos., M.I.Kom selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
5. Ibu Dr. Dra. Hj. Yurisna Tanjung, M.AP selaku Wakil Dekan III Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
6. Bapak Akhyar Anshori, S.Sos., M.I.Kom selaku Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

7. Bapak Faizal Hamzah Lubis S.Sos., M.I.Kom selaku Sekretaris Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
8. Ibu Assoc. Prof. Dr. Leylia Khairani, M.Si. selaku Pembimbing penulis yang telah banyak memberikan masukan serta bimbingan dari awal penulisan hingga penyelesaian tugas akhir ini.
9. Seluruh Bapak/Ibu Dosen dan staff pengajar di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang telah memberikan pengetahuan dan ilmu yang bermanfaat selama penulis menjalani perkuliahan.
10. Seluruh pegawai staff biro yang telah banyak membantu dalam semua urusan penulis mulai dari perkuliahan sampai akhir pengerjaan tugas akhir penulis.
11. Terimakasih kepada Kepala Sekolah SMAN 1 Perbaungan Bapak Riadi yang telah memberikan izin penelitian untuk menyelesaikan penulisan tugas akhir ini.
12. Kepada adik-adik kelas X SMAN 1 Perbaungan selaku responden dalam penelitian ini yang dengan senang hati membantu memberikan bantuan berupa informasi dan data yang sangat penulis butuhkan dalam menyelesaikan penulisan tugas akhir ini.
13. Kepada sahabat terdekat yang penulis sayangi, yang selalu ada untuk mendukung penulis selama penyusunan tugas akhir, Anggi, Malika, Haviza, Adinda, dan Nazwa yang selalu memberikan semangat dan do'a terbaik untuk penulis menyelesaikan tugas akhir ini.

14. Teman-teman seperjuangan Maisya, Fazri, Raudha, Ayunda, Putri yang menemani dari awal kuliah sampai sekarang, terimakasih sudah membantu dan menyemangati penulis untuk mengerjakan tugas akhir yang sama-sama berjuang meraih jenjang sarjana.
15. Seluruh teman-temas kelas D-IKO dan D-Humas stambuk 2021 yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terimakasih atas segala kebersamaan selama ini.
16. Dan terakhir, kepada diri sendiri **Syafitri Nurnazila Pasaribu** terima kasih sudah bertahan sejauh ini, terima kasih tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri sampai di titik ini, terima kasih tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan mencoba. Terima kasih karena memutuskan tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dan telah menyelesaikannya sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna, baik dari segi tata bahasa maupun sistematika penulisannya. Maka dari itu, penulis menerima kritik dan saran yang membangun demi perkembangan penelitian berikutnya dan bermanfaat bagi banyak pihak. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis dan bagi siapa saja yang membacanya demi kemajuan pendidikan dan lebih baik lagi untuk kedepannya Aamiin ya rabbal'alamin.

Akhir kata, hanya kepada Allah Subhanallahu Wata'ala penulis menyerahkan diri dan semoga kita tetap pada lindungan-Nya.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Medan, 22 April 2025

Penulis

Syafitri Nurnazila Pasaribu

ANALISIS ATTACHMENT THEORY TERHADAP PERILAKU FEAR OF MISSING OUT BAGI SISWA SMAN 1 PERBAUNGAN

SYAFITRI NURNAZILA PASARIBU
NPM: 2103110077

ABSTRAK

Perilaku Fear of Missing Out (FoMO) merupakan fenomena psikologis yang banyak dialami oleh remaja, terutama akibat penggunaan media sosial yang intensif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara Attachment Theory yang berbasis teori psikologi John Bowlby yang dikembangkan oleh Mary Ainsworth dan tingkat FoMO pada siswa SMA Negeri 1 Perbaungan, yang terletak di Kecamatan Perbaungan, Kabupaten Serdang Bedagai. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan teknik analisis regresi sederhana dan korelasi Pearson. Sampel penelitian berjumlah 165 siswa kelas X, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa variabel attachment memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap FoMO dengan nilai signifikansi $p = 0{,}000$ dan koefisien regresi $B = 0{,}419$. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,089, menunjukkan bahwa 8,9% variasi FoMO dapat dijelaskan oleh pola attachment, sedangkan 91,1% dipengaruhi oleh faktor lain. Hasil korelasi Pearson juga menunjukkan bahwa secure attachment berkorelasi negatif dengan FoMO ($r = -0{,}285$), sedangkan ambivalent attachment menunjukkan korelasi paling kuat dan positif ($r = 0{,}322$). Selain itu, sebanyak 65% responden menggunakan media sosial lebih dari 4 jam per hari, dan 62% mengaku sering merasa kehidupan orang lain di media sosial lebih menarik dari kehidupan mereka sendiri, yang menunjukkan adanya keterkaitan antara intensitas penggunaan media sosial, harga diri rendah, dan kecemasan sosial dengan tingkat FoMO. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pola attachment dan faktor sosial digital berperan penting dalam mempengaruhi FoMO pada remaja. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi sekolah dan orang tua dalam mengembangkan strategi intervensi psikososial dan literasi digital untuk mengurangi dampak negatif FoMO.

Kata Kunci: *Attachment Theory, Fear of Missing Out (FoMO)*

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR ..... **i**

ABSTRAK ..... **vi**

DAFTAR ISI ..... **vii**

DAFTAR TABEL ..... **ix**

DAFTAR GAMBAR ..... **x**

BAB I PENDAHULUAN **1**

1.1 Latar Belakang Masalah 1

1.2 Rumusan Masalah 6

1.3 Tujuan Penelitian 6

1.4 Manfaat Penelitian 7

1.5 Sistematika Penulisan 7

BAB II URAIAN TEORITIS **9**

2.1 Attachment Theory 9

2.2 Fear of Missing Out (FoMO) 11

2.3 Self Disclosure Theory 13

2.4 Relevansi Attachment Theory dengan Self Disclosure Theory dalam Konteks FoMo 15

2.5 Hipotesis 16

BAB III METODE PENELITIAN **17**

3.1 Jenis Penelitian 17

3.2 Kerangka Konsep 17

3.3 Definisi Konsep 18

3.4 Definisi Operasional 19

3.5 Populasi dan Sampel 20

3.6 Teknik Pengumpulan Data 21

3.7 Teknik Analisis Data 26

3.8 Waktu dan Lokasi Penelitian 28

3.9 Deskripsi Ringkas Objek Penelitian 28

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... 30
4.1 Hasil Penelitian 30
4.2 Pembahasan..... 36
BAB V PENUTUP..... 45
5.1 Kesimpulan 45
5.2 Saran..... 46
DAFTAR PUSTAKA..... 51
LAMPIRAN..... 54

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional 19
Tabel 3.2 Populasi Penelitian..... 20
Tabel 3.3 Pedoman Penskoran pada Setiap Pernyataan Angket 22
Tabel 3.4 Instrumen Penelitian 23
Tabel 3.5 Timeline Penelitian 27
Tabel 4.1 Hasil Uji Normalitas 29
Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas..... 30
Tabel 4.3 Hasil Uji Reliabilitas..... 31
Tabel 4.4 Hasil Uji Regresi Sederhana 31
Tabel 4.5 Ringkasan Implikasi Penelitian..... 41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Diagram Batang Hasil Penelitian 2

Gambar 3.1 Kerangka Konsep 17

Gambar 4.1 Diagram Tingkat FoMO Berdasarkan Pola Attachment 33

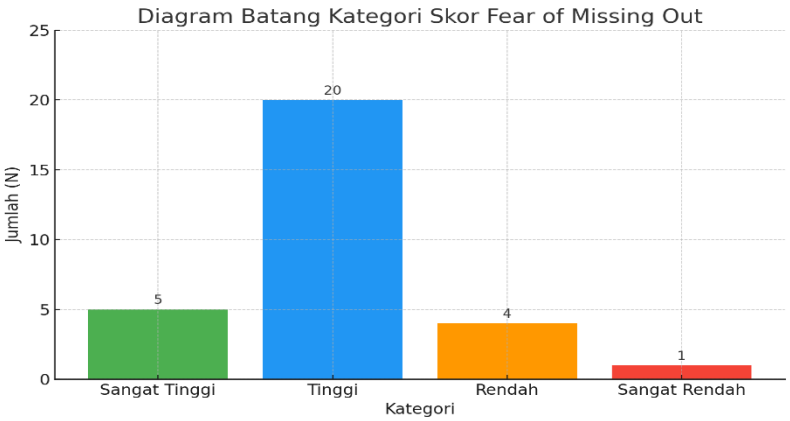
BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO), merupakan fenomena psikologis yang menggambarkan rasa cemas yang dialami individu ketika merasa ketinggalan atau tidak terlibat dalam pengalaman berharga yang dialami orang lain. Hal ini sering kali dikaitkan dengan kelompok remaja dan dewasa muda yang memiliki keterikatan kuat pada media sosial dan semakin relevan seiring dengan perkembangan teknologi juga penetrasi media sosial yang tinggi di kalangan masyarakat terutama remaja.

Sebuah penelitian oleh (Mulyono, 2021) menunjukkan bahwa FoMO dapat memengaruhi perasaan sosial seseorang, di mana individu merasa terhubung atau terputus dari lingkungannya berdasarkan aktivitas di media sosial. Selain itu, fenomena ini juga diperjelas oleh (Iklimah et al., 2023) yang menemukan hubungan antara konformitas sosial remaja dan perilaku FoMO, menyoroti bagaimana tekanan untuk mengikuti tren di media sosial dapat meningkatkan kecemasan.

Fenomena ini lebih lanjut dikaji oleh (Miraclle Tombeng & Satyo Yuwono, 2022) yang menemukan korelasi antara tingkat harga diri *(self-esteem)* dan intensitas FoMO pada pengguna media sosial.



Gambar 1.1 Diagram Batang Hasil Penelitian (Miraclle Tombeng & Satyo Yuwono, 2022)
Sumber: Olahan Peneliti, 2025

Hasil serupa dalam penelitian (Jenny Fernanda et al., 2023), yang menggunakan perspektif masyarakat konsumsi untuk menjelaskan bagaimana FoMO mempengaruhi mahasiswa dalam konteks gaya hidup konsumtif.

Dari penelitian (Sabir & Sabrina, 2024), ditemukan bahwa penggunaan media sosial di kalangan siswa SMA menunjukkan peningkatan signifikan dalam perilaku FoMO, menggaris bawahi dampak signifikan dari platform digital terhadap kesejahteraan psikologis para remaja. Data dari (Kaloeti et al., 2021) menunjukkan bahwa di Indonesia, sekitar 64,6% remaja mengalami FoMO terkait media sosial, yang bisa berdampak negatif terhadap kesehatan mental mereka.

Menurut (Erwinda, 2023) FoMO juga dapat berkontribusi pada kebiasaan *phubbing*, suatu perilaku yang mengacuhkan orang lain demi perangkat digital, yang mengindikasikan bahwa FoMO tidak hanya mempengaruhi emosi tetapi juga hubungan interpersonal.

Menurut penelitian (Hardiyanto & Romadhona, 2018), remaja sering kali terjebak dalam perilaku menyimpang sebagai akibat dari tekanan sosial dan

pengaruh media digital. Hal ini menunjukkan bahwa ketergantungan pada media sosial dapat meningkatkan kecemasan sosial, membuat individu merasa tidak pernah cukup, dan berusaha keras untuk mencapai kesempurnaan yang sering sekali tidak realistis.

Dalam penelitian lain oleh (Aderiani & Primanita, 2024), mengungkapkan bahwa kesepian pada remaja pecandu media sosial memiliki keterkaitan dengan intensitas FoMO, di mana semakin tinggi tingkat kesepian, semakin besar kecenderungan merasakan FoMO. Menurut (Chyquitita, 2024), FoMO dikalangan remaja dapat memicu stres dan gejala lain seperti perasaan tidak aman dan ketidakpuasan hidup. Hal ini diperkuat oleh temuan (Latief, 2024) yang menunjukkan bahwa FoMO bisa meningkatkan tingkat kecemasan dan depresi pada pengguna media sosial.

Sebuah studi oleh (Purwanto, 2024) juga mengidentifikasi bahwa penggunaan intensif platform media sosial secara signifikan berkontribusi pada tingkat FoMO di kalangan siswa SMA. Eksistensi FoMO di dalam interaksi sosial remaja menjadi titik perhatian dalam berbagai penelitian. Perilaku ini yang kerap terjadi karena ketergantungan pada media sosial, juga sangat dipengaruhi oleh *attachment styles*.

Seperti uraian oleh (Perazzini et al., 2023), peneliti ini menemukan bahwa individu dengan *insecure attachment* lebih rentan mengalami FoMO dibandingkan mereka dengan secure attachment. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Nailis Sangadah, 2023), menunjukkan bahwa FoMO dapat berfungsi sebagai mekanisme kompensasi bagi remaja yang merasa kesepian atau terasing. Ini sejalan dengan

obeservasi (Latief, 2024) yang mencatat bahwa tingkat interaksi di media sosial yang tinggi tidak selalu berarti pengurangan FoMO, namun sering kali memperburuk keadaan.

Tingkat FoMO *(Fear of Missing Out)* secara signifikan dipengaruhi oleh penggunaan media sosial. Menurut (Harahap et al., 2021), media sosial telah menjadi salah satu cermin budaya populer yang memfasilitasi keterbukaan diri, sehingga mempengaruhi interaksi dan perilaku penggunanya. Dimana, keterbukaan diri dan interaksi yang intens di media sosial dapat mendorong individu untuk terus mengikuti perkembangan terbaru untuk menghindari perasaan tertinggal.

Selain itu, penelitian oleh (Hardiyanto et al., 2021) menekankan bahwa komunikasi interpersonal, termasuk yang dilakukan melalui media sosial, memiliki dampak yang signifikan pada pembentukan kepribadian dan perilaku individu. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga berperan penting dalam meningkatkan tingkat FoMO di kalangan penggunanya, terutama remaja dan anak muda. Fenomena ketergantungan pada media sosial ini disebabkan oleh kebutuhan psikologis untuk diakui dan terlibat dalam komunitas digital.

Menurut (Harahap et al., 2021), budaya populer di media sosial membentuk norma-norma baru tentang bagaimana individu harus berperilaku agar tetap relevan. Menurut (Hardiyanto et al., 2021) mencatat bahwa komunikasi yang terjalin melalui media sosial selama pandemi menciptakan dinamika baru dalam interaksi sosial, di mana individu merasa terikat untuk selalu terlibat.

Dari berbagai temuan ini, dapat disimpulkan bahwa FoMO bukan hanya fenomena individual tetapi juga sosial, yang dipengaruhi oleh sejumlah faktor

psikologis dan sosial. Pemahaman tentang fenomena ini penting dalam ilmu komunikasi karena berkaitan dengan bagaimana individu berinteraksi dengan lingkungannya melalui media sosial.

Dalam psikologi remaja, penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang dampak FoMO terhadap kesejahteraan emosisonal. Selain itu, dalam konteks Pendidikan, hasil penelitian ini fapat membantu guru dan orang tua dalam memahami pola perilaku siswa terkait kecanduan media sosial dan strategi intervansi yang dapat diterapkan.

Meskipun telah banyak penelitian yang membahas hubungan antara penggunaan media sosial dan fenomena Fear of Missing Out (FoMO), masih sedikit kajian yang secara khusus mengintegrasikan Attachment Theory dalam memahami bagaimana pola kelekatan berkontribusi terhadap munculnya FoMO pada remaja, khususnya di tingkat SMA. Kebanyakan penelitian sebelumnya berfokus pada aspek psikologis umum seperti harga diri, kesepian, atau konformitas sosial, namun belum secara mendalam mengaitkan FoMO dengan variasi attachment style seperti secure, avoidant, dan ambivalent pada konteks lokal Indonesia.

Selain itu, belum ada penelitian yang menelusuri secara kuantitatif bagaimana keterikatan emosional yang terbentuk sejak dini berdampak pada intensitas dan bentuk FoMO dalam ekosistem media sosial yang sangat aktif di kalangan pelajar. Oleh karena itu, penelitian ini mencoba mengisi kekosongan tersebut dengan mengkaji hubungan antara pola attachment dan tingkat FoMO pada siswa SMA Negeri 1 Perbaungan sebagai representasi kelompok usia remaja yang sangat rentan terhadap dinamika sosial digital.

Selain menggunakan *Attachment Theory* sebagai landasan utama, penelitian ini juga memanfaatkan perspektif dari *Self Disclosure Theory* sebagai teori pendukung. *Self Disclosure Theory* membantu menjelaskan bagaimana individu, khususnya remaja, mengelola keterbukaan diri di media sosial dalam rangka membangun eksistensi sosial dan memenuhi kebutuhan akan validasi. Dengan demikian, integrasi kedua teori ini memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai perilaku FoMO di kalangan siswa SMA Negeri 1 Perbaungan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini dikemukakan sebagai berikut.

a. Bagaimana hubungan antara masing – masing pola *attachment (secure, avoidant, ambivalent)* dengan tingkat FoMO pada siswa SMA Negeri 1 Perbaungan?
b. Apakah ada perbedaan tingkat FoMO berdasarkan pola *attachment* tertentu?
c. Faktor sosial apa saja yang memperkuat hubungan antara *Attachment Theory* dan FoMO?

1.3 Tujuan Penelitian

a. Mengidentifikasi hubungan antara masing – masing pola *attachment (secure, avoidant, ambivalent)* dengan tingkat FoMO pada siswa SMA Negeri 1 Perbaungan.
b. Menganalisis perbedaan tingkat FoMO berdasarkan pola *attachment* tertentu.

c. Mengidentifikasi faktor – faktor sosial yang memperkuat hubungan antara *attachment theory* dan FoMO.

1.4 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman tentang *Attachment Theory* dan hubungannya dengan perilaku FoMO.
b. Manfaat Praktis, hasil penelitian ini diharapkan bisa membantu guru dan orang tua memahami faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku FoMO pada siswa.
c. Manfaat Akademis, penelitian ini dilakukan sebagai salah satu syarat untuk menempuh ujian sarjana Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

1.5 Sistematika Penulisan

Agar dapat mengkaji penelitian ini secara teratur dan sistematis, maka dibuat sistematika penulisan yang dianggap berkaitan antara satu bab dengan bab yang lainnya yang dibagi menjadi 5 (lima) bab, yaitu sebagai berikut:

BAB I: PENDAHULUAN

Pada bab ini terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II: URAIAN TEORITIS

Bab ini membahas mengenai Attachment Theory, definisi FoMO (Fear of Missing Out), serta pembahasan teori yang berkaitan dengan topik tugas akhir. Pada bab ini dapat digunakan hipotesis untuk penelitian kuantitatif.

BAB III: METODE PENELITIAN

Pada bab ini yang akan dibahas ialah mengenai metode yang digunakan, kerangka konsep, definisi operasional, teknik analisis dan pengumpulan data, serta waktu dan lokasi penelitian.

BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini berisikan tentang hasil penelitian dari infoman serta pembahasan.

BAB V: PENUTUP

Dalam bab ini yang akan dimuat ialah kesimpulan dan saran dari hasil dan pembahasan penelitian.

BAB II

URAIAN TEORITIS

2.1 Attachment Theory

Attachment Theory (Teori Kelekatan) pertama kali diperkenalkan oleh John Bowlby (Cenceng, 2015). Teori ini menjelaskan pola hubungan antara orang tua dan anak yang dimulai sejak bayi lahir. Kelekatan adalah perilaku khusus pada manusia yang berkaitan dengan kecenderungan individu untuk mencari kedekatan dengan orang lain dan mendapatkan kepuasan dari hubungan tersebut.

Menurut Bowlby, *attachment* merupakan sistem perilaku bawaan yang bertujuan untuk memastikan keselamatan individu dengan memotivasi anak agar mencari kedekatan dengan pengasuh utama *(primary caregiver)*. Mary Ainsworth kemudian mengembangkan konsep ini lebih lanjut melalui penelitian *Strange Situation*, yang mengidentifikasi berbagai pola kelekatan anak (Cherniak et al., 2021).

2.1.1 Fase Perkembangan *Attachment*

John Bowlby membagi perkembangan kelekatan menjadi empat fase (Cenceng, 2015) yaitu :

a. Fase 1 (0-3 Bulan)

   Pada fase ini respon bayi terhadap manusia belum terpilah, bayi memberikan respons yang sama kepada semua orang.

b. Fase 2 (3-6 Bulan)

   Fokus pada orang yang dikenal, bayi mulai membatasi interaksi pada individu yang sering merawatnya.

c. Fase 3 (6 bulan – 3 tahun)

   Kelekatan intens, bayi mulai mencari kedekatan aktif dengan pengasuh utamanya dan menunjukkan kecemasan saat berpisah.

d. Fase 4 (3 tahun keatas)

   Perilaku Persahabatan, anak mulai memahami rencana pengasuh dan dapat membentuk hubungan yang lebih kompleks.

2.1.2 Jenis – Jenis Pola *Attachment*

Ainsworth yang merupakan salah satu pengembang *attachment theory* John Bowlby, mengidentifikasi tiga pola dasar kelekatan pada anak (Cenceng, 2015).

a. *Secure Attachment* (kelekatan Aman) yaitu anak merasa nyaman saat dekat dengan pengasuh, menunjukkan distress saat pengasuh pergi, dan kembali merasa aman saat pengasuh kembali.
b. *Avoidant Attachment* (Kelekatan Menghindar) yaitu Anak cenderung menghindari pengasuh, tidak menunjukkan distress saat ditinggal, dan mengabaikan pengasuh saat kembali.
c. *Ambivalent/Resistant Attachment* yaitu Anak sangat lengket dengan pengasuh, sangat distress saat ditinggalkan, tetapi sulit untuk ditenangkan saat pengasuh kembali.

2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Attachment

Beberapa faktor yang mempengaruhi pola kelekatan anak antara lain (Cenceng, 2015).

a. Sensitivitas dan responsivitas pengasuh
b. Konsistensi interaksi antara anak dan pengasuh
c. Pengalaman masa kecil anak dengan pengasuh
d. Lingkungan sosial dan budaya

2.1.4 Attachment Theory dalam Konteks Perkembangan Anak

Attachment yang terbentuk sejak masa bayi berpengaruh pada perkembangan sosial, emosional, dan kognitif anak di masa depan (Cenceng, 2015). Anak dengan *Secure Attachment* cenderung memiliki rasa percaya diri yang tinggi, hubungan sosial yang baik, dan mampu mengelola stres dengan lebih efektif. Sebaliknya, anak dengan *Insecure Attachment* berisiko mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan interpersonal serta mengalami masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi.

2.2 *Fear of Missing Out* (FoMO)

Fear of Missing Out (FoMO) adalah salah satu fenomena komunikasi interpersonal dimana seseorang merasakan kekhawatiran, kecemasan, hingga ketakutan jika ketertinggalan informasi yang beredar di media sosial (Aisafitri & Yusriyah, 2020). FoMO sering dikaitkan dengan penggunaan media sosial yang berlebihan, di mana individu merasa harus selalu terhubung untuk mengetahui apa yang sedang terjadi dalam kehidupan orang lain (Panggabean & Brahmana, 2021).

2.2.1 Faktor Penyebab FoMO

FoMO dapat dipengarhi oleh berbagai faktor, diantaranya:

a. Ketergantungan pada media sosial, dimana individu yang sering menggunakan media sosial lebih rentan mengalami FoMO karena terus-

menerus membandingkan diri dengan kehidupan orang lain (Panggabean & Brahmana, 2021).

b. Kebutuhan sosial dan penerimaan, yaitu keinginan untuk diterima dalam kelompok sosial dapat mendorong seseorang untuk selalu mengikuti tren dan informasi terbaru (Taswiyah, 2022).
c. Kecemasan sosial, yaitu Rasa takut akan tertinggal dalam interaksi sosial dapat menyebabkan individu menjadi lebih cemas dan terus-menerus mencari validasi dari orang lain.
d. Harga diri yang rendah, yaitu Orang dengan harga diri rendah lebih cenderung mengalami FoMO karena mereka merasa kurang puas dengan kehidupan mereka sendiri.

2.2.2 Dampak FoMO

FoMO memiliki dampak yang signifikan terhadap aspek psikologis dan sosial individu, antara lain:

a. Dampak Psikologis
    1) Meningkatkan kecemasan dan stres (Panggabean & Brahmana, 2021).
    2) Menyebabkan ketidakpuasan hidup dan depresi.
    3) Mengganggu keseimbangan emosional dan meningkatkan perasaan rendah diri (Taswiyah, 2022).
b. Dampak Sosial
    1) Mengurangi kualitas interaksi sosial di dunia nyata karena terlalu fokus pada dunia digital

2) Menyebabkan perilaku *Phubbing* (mengabaikan lawan bicara karena sibuk dengan ponsel) (Taswiyah, 2022).
3) Meningkatkan konsumsi berlebihan dalam gaya hidup, seperti belanja impulsif agar tetap mengikuti tren (Panggabean & Brahmana, 2021).

2.2.3 Strategi Mengatasi FoMO

Beberapa strategi dapat dilakukan untuk mengurangi efek negatif dari FoMO (Taswiyah, 2022), antara lain:

a. Mengurangi ketergantungan pada media sosial

   Mengatur waktu penggunaan media sosial dan lebih banyak berfokus pada interaksi sosial di dunia nyata.

b. Meningkatkan kesadaran

   Memahami bahwa tidak semua informasi dan tren harus diikuti dapat membantu mengurangi perasaan tertinggal.

c. Membangun harga diri yang positif

   Mengembangkan rasa percaya diri dan menghargai kehidupan sendiri tanpa harus membandingkan dengan orang lain.

d. Mempraktikkan *Joy of Missing Out* (JoMO)

   Mengubah pola pikir agar lebih menikmati momen-momen yang ada tanpa merasa kehilangan sesuatu di dunia maya.

2.3 *Self Disclosure Theory*

Self Disclosure Theory atau teori keterbukaan diri merupakan konsep komunikasi interpersonal yang menjelaskan bagaimana seseorang secara sadar

mengungkapkan informasi pribadi, pikiran, dan perasaan kepada orang lain. Menurut (Derlega & Berg, 1987), konsep *self-disclosure* dijelaskan sebagai proses di mana seseorang secara sadar memutuskan untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, atau pengalaman masa lalunya kepada orang lain. Keputusan ini memiliki dampak signifikan terhadap hubungan interpersonal, persepsi orang lain terhadap individu tersebut, serta tingkat pengetahuan dan kesadaran diri individu itu sendiri.

Dalam era media sosial, perilaku self-disclosure mengalami perubahan signifikan. Media sosial memungkinkan individu untuk membagikan aspek-aspek kehidupannya kepada audiens yang lebih luas dengan kecepatan yang lebih tinggi. Hal ini membuat keterbukaan diri tidak lagi terbatas pada interaksi tatap muka, tetapi juga meluas ke ruang digital.

2.3.1 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Self Disclosure

Beberapa faktro yang mempengaruhi *Self Disclosure* yaitu:

1. Kebutuhan akan penerimaan sosial

   Individu merasa terdorong untuk mengungkapkan diri agar diterima dalam kelompok sosial.

2. Pengelolaan citra diri *(self-presentation)*

   Individu berusaha membangun citra positif di mata orang lain melalui pengungkapan informasi tertentu.

3. Kepercayaan dan rasa aman

   Self-disclosure lebih mudah dilakukan dalam hubungan di mana individu merasa aman dan dipercaya.

Dalam konteks penggunaan media sosial, keterbukaan diri seringkali berhubungan dengan penciptaan eksistensi sosial dan kebutuhan untuk mendapatkan validasi dari lingkungan sekitar. Seperti dalam penelitian (Harahap et al., 2021), Selebgram perempuan di Kota Medan, misalnya, menggunakan fitur insta story di Instagram untuk berbagi keseharian mereka, membentuk citra diri dan mempertahankan keterlibatan audiens.

2.4 Relevansi *Attachment Theory* dengan Teori *Self Disclosure* dalam Konteks FoMO

Attachment Theory yang dikembangkan oleh John Bowlby dan Mary Ainsworth menjelaskan bahwa pola hubungan emosional individu dengan pengasuh utamanya sejak dini berpengaruh besar terhadap perilaku sosial dan emosional mereka di kemudian hari. Dalam konteks media sosial modern, teori ini relevan untuk memahami bagaimana kecenderungan individu dalam mengelola keterbukaan diri *(self-disclosure)* dan perasaan *Fear of Missing Out* (FoMO).

Self Disclosure Theory, yang digunakan dalam penelitian (Harahap et al., 2021) tentang fenomena selebgram perempuan di Kota Medan, menguraikan bagaimana individu mengungkapkan informasi pribadi mereka kepada orang lain melalui media baru seperti Instagram. *Self-disclosure* dipengaruhi oleh kebutuhan akan penerimaan sosial, kebutuhan untuk membangun citra diri, serta rasa aman dalam berbagi informasi.

Dalam penelitian ini, pemahaman tentang hubungan antara *Attachment Theory* dan *Self Disclosure Theory* memperkuat analisis tentang mengapa remaja dengan insecure attachment lebih rentan mengalami FoMO. Media sosial sebagai

bagian dari budaya populer dan ruang keterbukaan diri memperparah kecenderungan FoMO dengan menstimulasi kebutuhan untuk terus terhubung, diperhatikan, dan divalidasi oleh lingkungan sosial.

Dengan demikian, integrasi antara *Attachment Theory* dan *Self Disclosure Theory* memberikan penjelasan yang lebih komprehensif mengenai dinamika psikososial remaja dalam konteks penggunaan media sosial yang intensif dan fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO). Selain itu, *Self Disclosure Theory* membantu memperjelas bagaimana kebutuhan sosial dan emosional individu teraktualisasi melalui perilaku keterbukaan diri yang pada akhirnya berkaitan erat dengan fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) di kalangan remaja.

2.5 Hipotesis

Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

H_1: Siswa dengan *secure attachment* memiliki tingkat FoMO yang lebih rendah dibandingkan siswa dengan *insecure attachment*

H_2: Siswa dengan *ambivalent attachment* memiliki tingkat FoMO tertinggi dibandingkan siswa dengan *attachment* lainnya

H_3: Tingkat penggunaan media sosial memoderasi hubungan antara *attachment Style* dan FoMO, di mana semakin tinggi keterikatan seseorang pada media sosial, semakin besar kecenderungannya mengalami FoMO

BAB III

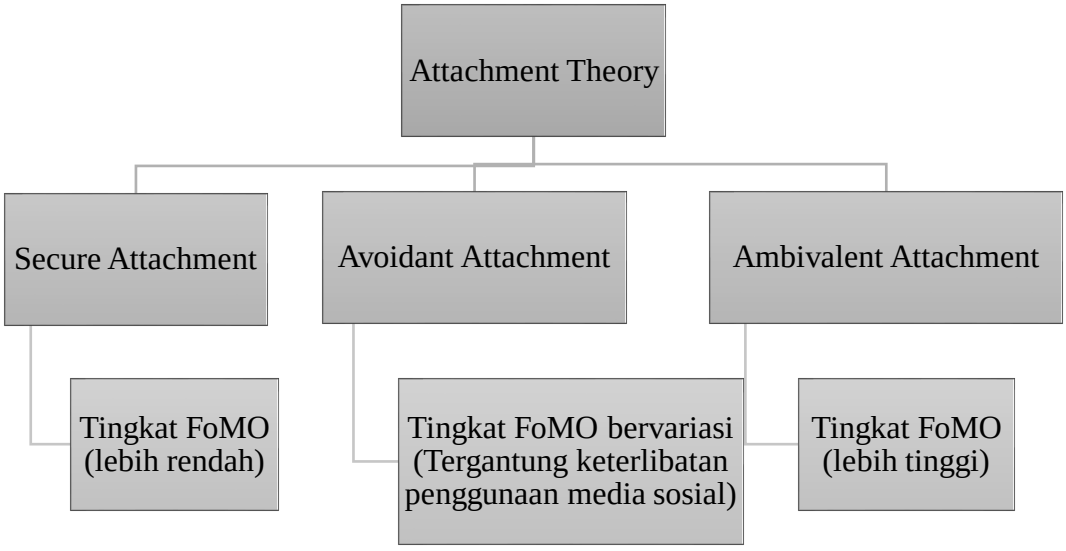
METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasi. Penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2018).

Dalam penelitian ini, Penelitian kuantitatif bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel Attachment Theory dan perilaku FoMO.

3.2 Kerangka Konsep



Gambar 3.1 Kerangka Konsep

Sumber: Olahan Peneliti, 2025

Selain menggunakan *Attachment Theory* dan variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) sebagai fokus utama dalam penelitian ini, *Self Disclosure Theory* digunakan sebagai teori pendukung dalam pembahasan hasil penelitian. Meskipun demikian, instrumen penelitian tetap mengukur hubungan antara pola attachment dengan perilaku FoMO, sedangkan konsep *self-disclosure* dipakai untuk memperkaya interpretasi hasil.

3.3 Definisi Konsep

Definisi konsep adalah unsur penelitian yang menjelaskan tentang karakteristik suatu masalah yang hendak diteliti. Berdasarkan uraian teoritis yang telah dipaparkan di atas, dapat dikemukakan definisi konsep dari masing - masing variabel, sebagai berikut:

a. *Attachment Theory* merupakan pola keterikatan individu dengan orang lain yang memengaruhi hubungan sosial dan emosionalnya.
b. *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah perasaan cemas atau takut tertinggal dari informasi, tren, atau aktivitas sosial yang disebabkan oleh penggunaan media sosial.
c. *Secure attachment* merupakan pola kelekatan di mana individu merasa aman dalam hubungan sosialnya dan tidak terlalu bergantung pada validasi dari orang lain.
d. *Avoidant attachment* yaitu pola kelekatan di mana individu menjaga jarak dalam hubungan sosial dan cenderung menghindari keterlibatan emosional.

e. *Ambivalent/Resistant attachment* adalah pola kelekatan di mana individu sangat membutuhkan validasi sosial dan merasa cemas saat kurang mendapat perhatian.

3.4 Definisi Operasional

Definisi operasional merujuk pada bagaimana caranya mengukur suatu variabel penelitian agar dapat terlihat dengan jelas apa yang menjadi definisi operasional penelitian pendukung untuk analisis variabel tersebut, Adapun definisi operasional dalam penelitian ini sebagai berikut.

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Pengukuran
Attachment Theory (X)	Secure attachment (Kelekatan Aman)	1) Kenyamanan dalam hubungan sosial 2) Kemandirian dalam validasi diri	Skala Likert (1-5)
	Avoidant attachment (Kelekatan Menghindar)	1) Menghindari keterlibatan emosional 2) Menjaga jarak dalam hubungan sosial	Skala Likert (1-5)
	Ambivalent attachment (Kelekatan Cemas)	1) Kecemasan saat kurang mendapat perhatian 2) Ketergantungan pada validasi sosial	Skala Likert (1-5)
Fear of Missing Out (FoMO) (Y)	Intensitas penggunaan media sosial	1) Frekuensi penggunaan media sosial 2) Durasi penggunaan per hari	Skala Likert (1-5)
	Kebutuhan sosial dan penerimaan	1) Perasaan ingin diterima dalam kelompok 2) Tekanan untuk	Skala Likert (1-5)

		mengikuti tren sosial	
	Kecemasan sosial	1) Takut tertinggal dari aktivitas sosial 2) Kecemasan saat tidak terhubung ke media sosial	Skala Likert (1-5)
	Harga diri rendah	1) Ketidakpuasan terhadap kehidupan sendiri 2) Perasaan kurang percaya diri dibandingkan orang lain	Skala Likert (1-5)

Sumber: Olahan Peneliti, 2025

3.5 Populasi dan Sampel

3.5.1 Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 1 Perbaungan.

Tabel 3.2 Populasi Penelitian

No.	Kelas	Jumlah
1	X-1	35 siswa
2	X-2	36 siswa
3	X-3	36 siswa
4	X-4	36 siswa
5	X-5	35 siswa
6	X-6	36 siswa
7	X-7	34 siswa
8	X-8	32 siswa
	Total	280 siswa

Sumber: Staf TU SMA Negeri 1 Perbaungan, 2025

3.5.2 Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi (Sugiyono, 2015). Sampel dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Jumlah sampel ditentukan berdasarkan rumus Slovin:

$$n = \frac{\mathrm{N}}{1 + \mathrm{N}\ (\mathrm{e}^2)}$$

Di mana:

n = Jumlah sampel/jumlah responden

N = Jumlah populasi siswa kelas X SMA Negeri 1 Perbaungan,

e = Margin of error yang ditentukan (e = 0,05)

Jumlah populasi yang akan diteliti telah ditentukan dengan jumlah sebanyak 280 siswa, dengan asumsi tingkat error (e) = 5%.

Dari data tersebut didapatkan jumlah sampel dengan menggunakan rumus Slovin sebagai berikut.

$$n = \frac{280}{1 + 280\ (0{,}05)^2}$$

$$n = 164{,}70$$

Dengan demikian, jumlah sampel yang diperlukan adalah 165 siswa.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Menurut (Sugiyono, 2015), berdasarkan teknik pengumpulan data penelitian kuantitatif dapat dilakukan dengan cara:

1. Kuesioner (angket) yaitu suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Angket ditujukan kepada siswa dan digunakan untuk mengetahui korelasi antara variabel x dan y.

   Pernyataan berhubungan dengan variabel:

   a. Variabel *Attachment Theory*, jumlah butir instrument angket *attachment theory* terdiri dari pernyataan positif dan negatif mempunyai opsi jawaban 5 pilihan (sangat tidak setuju, tidak setuju, ragu-ragu, setuju, sangat setuju).
   b. Variabel perilaku FoMO, jumlah butir instrument angket perilaku FoMO terdiri dari pernyataan negatif mempunyai opsi jawaban 5 pilihan (sangat tidak setuju, tidak setuju, ragu-ragu, setuju, sangat setuju).
   c. Butir instrument diadaptasi dari teori kelekatan John Bowlby yang dikembangkan oleh Ainsworth digunakan untuk mengumpulkan data penelitian serta menggunakan skala likert dengan pedoman perskoran sebagai berikut.

Tabel 3.3 Pedoman penskoran pada setiap pernyataan angket

No	Alternatif Jawaban	Pernyataan	
		(+)	(-)
1	Sangat tidak setuju	5	1
2	Tidak setuju	4	2
3	Ragu – ragu	3	3
4	Setuju	2	4
5	Sangat setuju	1	5

d. Kuesioner penelitian terdiri dari beberapa bagian yaitu:

Bagian A: Data Diri

1. Nama: _____
2. Jenis Kelamin: **Laki-laki / Perempuan**
3. Seberapa sering Anda menggunakan media sosial setiap hari?

    - Kurang dari 1 jam
    - 1 – 2 jam
    - 3 – 4 jam
    - 5 – 6 jam
    - Lebih dari 6 jam

Bagian B:

Tabel 3.4 Instrumen Penelitian

No	Variabel	Sub Variabel	Pernyataan
1	Attachment Theory	Secure Attachment	1. Saya merasa mudah menjalin komunikasi yang baik dengan teman-teman dan guru di sekolah. 2. Saya jarang merasa cemas atau khawatir dalam pergaulan sehari-hari. 3. Saya tidak memerlukan pujian orang lain agar merasa yakin dengan kemampuan saya. 4. Penilaian atau komentar negatif tidak terlalu memengaruhi kepercayaan diri saya. 5. Saya merasa nyaman berbagi cerita pribadi dengan orang yang saya percaya

			6. Saya merasa didukung oleh orang-orang terdekat saat menghadapi kesulitan
		Avoidant Attachment	7. Saya cenderung enggan berbagi perasaan pribadi dengan teman atau keluarga. 8. Saya merasa lebih nyaman ketika tidak terlalu dekat secara emosional dengan orang lain. 9. Saya berusaha menjaga jarak dengan teman-teman agar tidak terlalu terikat secara emosional. 10. Saya sering menghindari situasi yang memungkinkan keterlibatan emosi dalam hubungan saya. 11. Saya lebih memilih menyelesaikan masalah sendiri daripada meminta bantuan orang lain.
		Ambivalent Attachment	12. Saya merasa gelisah ketika teman-teman saya tidak segera menanggapi pesan atau telepon saya. 13. Saya sering khawatir orang-orang di sekitar saya tidak benar-benar peduli pada saya. 14. Saya merasa tenang jika orang lain menyukai atau memuji apa yang saya lakukan. 15. Saya merasa kurang percaya diri apabila tidak ada orang yang memberi dukungan atau pujian. 16. Saya sering merasa bingung antara ingin dekat dengan orang lain atau menarik diri
2	Perilaku FoMO	Intensitas penggunaan media sosial	17. Saya memeriksa akun media sosial setiap kali memiliki kesempatan. 18. Saya sering merasa kesulitan menahan

		keinginan untuk membuka media sosial. 19. Saya menghabiskan banyak waktu untuk menjelajahi konten di media sosial setiap harinya. 20. Saya sering kehilangan rasa waktu ketika sudah asyik menggunakan media sosial.
	Kebutuhan sosial dan penerimaan	21. Saya merasa perlu mengikuti kegiatan atau acara yang diikuti teman-teman agar tidak merasa tersisih. 22. Saya berusaha menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar supaya dapat diterima dengan baik. 23. Saya kerap memaksakan diri untuk mencoba tren baru yang sedang populer di media sosial. 24. Saya khawatir dianggap ketinggalan zaman jika tidak mengikuti tren yang sedang berlangsung.
	Kecemasan sosial	25. Saya khawatir tidak ikut serta dalam obrolan atau aktivitas yang sedang ramai dibicarakan. 26. Saya merasa cemas ketika tidak dapat bergabung dalam kegiatan yang sedang tren di sekitar saya. 27. Saya gelisah ketika ponsel saya mati atau tidak terhubung dengan internet. 28. Saya takut ketinggalan informasi penting jika tidak membuka media sosial secara berkala.
	Harga diri rendah	29. Saya sering merasa hidup saya kurang menarik dibandingkan orang lain. 30. Saya kerap berpikir bahwa kehidupan orang lain jauh

	lebih menyenangkan daripada kehidupan saya. 31. Saya merasa kemampuan saya lebih rendah dibandingkan dengan teman-teman saya. 32. Saya mudah merasa terintimidasi ketika melihat keberhasilan yang dicapai orang lain.

Sumber: Olahan Peneliti, 2025

2. Dokumentasi yaitu metode pengumpulan data dengan cara memilih dokumen atau arsip – arsip yang berkaitan dengan objek peneltian, dengan menggunakan dokumentasi penulis dapat mengumpulkan data penelitian yang diperlukan seperti daftar jumlah siswa dan juga hasil gambar yang diambil oleh penulis.

3.7 Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan analisis regresi dan korelasi Pearson untuk melihat hubungan antara *attachment theory* dan perilaku FoMO. Uji validitas dan reliabilitas akan dilakukan untuk memastikan keakuratan instrumen penelitian.

3.7.1 Uji Normalitas

Sebelum melakuka uji validitas dan realibilitas, dilakukan uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk test untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak.

Dimana:

1) Jika data berdistribusi normal ($p > 0,05$), maka analisis dapat dilakukan menggunakan metode parametrik seperti uji korelasi Pearson.
2) Jika data tidak berdiatribusi normal ($p < 0,05$), maka analisis dilakukan dengan metode non-parametrik.

3.7.2 Uji Validitas

Validitas dalam penelitian ini diuji menggunakan metode korelasi Pearson Product-Moment. Setiap item dalam kuesioner akan dikorelasikan dengan skor total dari variable yang diukur. Kriteria validitas:

1) Jika nilai r hitung > r tabel pada signifikansi 5%, maka item dianggap valid.
2) Jika nilai r hitung < r table, maka item tidak valid dan harus diperbaiki atau dihapus

3.7.3 Uji Reliabilitas

Reliabilitas diuji menggunakan metode Cronbach's Alpha. Kriteria reliabilitas:

1) Jika nilai $\alpha \geq 0.60 \rightarrow$ reliabel
2) Jika nilai $\alpha < 0.60 \rightarrow$ tidak reliabel, perlu revisi item atau penyesuaian skala.

Perhitungan uji validitas dan reliabilitas akan dilakukan menggunakan software statistik SPSS.

3.8 Waktu dan Lokasi Penelitian

3.8.1 Lokasi Penelitian

Jl. Mayjend H.T. Rizal Nurdin Perbaungan, Ujung Rambung, Pantai Cermin, Kabupaten Serdang Bedagai, Sumatera Utara.

3.8.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan selama priode Februari – April 2025.

Tabel 3.5 Timeline Penelitian

No.	Waktu	Kegiatan
1	Februari 2025	Penyusunan proposal dan Pembimbingan
2	Maret 2025 (Minggu ke 1)	Pengumpulan data, Observasi dan Dokumentasi
3	Maret 2025 (Minggu ke 2 & 3)	Analisis Data
4	April 2025 (Minggu ke 1 & 2)	Penyusunan Laporan hasil penelitian

Sumber: Olahan Peneliti, 2025

3.9 Deskripsi Ringkas Objek Penelitian

SMA Negeri 1 Perbaungan merupakan institusi pendidikan yang aktif dalam berbagai kegiatan. Sekolah ini berlokasi di Jl. Mayjend, H.T. Rizal Nurdin, Kec. Perbaungan, Kab. Serdang Bedagai, Sumatera Utara. Sekolah ini berkomitmen untuk memberikan pelayanan pendidikan yang berkualitas dan transparan kepada masyarakat. Sekolah ini memiliki visi menciptakan generasi unggul. SMA Nergeri 1 Perbaungan bertekad untuk menghasilkan lulusan yang tidak hanya cerdas akademis tetapi juga peduli terhadap lingkungan dan budaya.

Sekolah ini menerapkan kurikulum 2013 yang mendorong siswa untuk aktif dalam proses pembelajaran, beralih dari metode tradisional ke pendekatan yang

lebih interaktif. Dengan proses pembelajaran yang kompetitif, sekolah berupaya menciptakan generasi yang memiliki daya saing tinggi di bidang akademik dan non-akademik. SMA Negeri 1 Perbaungan memiliki beberapa program unggulan yaitu sekolah berwawasan lingkuan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran lingkungan di kalangan siswa dan Kegiatan budaya seperti peringatan hari sumpah pemuda yang melibatkan siswa mengenakan pakaian adat, menunjukkan keberagaman budaya di sekolah.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini mengkaji hubungan antara *Attachment Theory* dan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) di kalangan siswa SMA Negeri 1 Perbaungan. Peneliti mengumpulkan data melalui kuesioner yang dijawab oleh 165 responden, yang berasal dari latar belakang sosial yang berbeda dan tingkat keterikatan yang berbeda – beda terhadap media sosial.

4.1.1 Uji Normalitas

Pada penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk untuk menentukan apakah data yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Tabel 4.1 Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov			**Shapiro-Wilk**		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Total	.053	165	.200	.994	165	.731

Sumber: Olahan Peneliti, 2025

Berdasarkan hasil analisis, nilai signifikansi Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,200 dan Shapiro-Wilk sebesar 0,731. Kedua nilai ini lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Hal ini memungkinkan penggunaan metode statistik parametrik seperti uji korelasi Pearson dan analisis regresi untuk menguji hubungan antar variabel penelitian.

4.1.2 Uji Validitas

Validitas instrumen diuji menggunakan korelasi Pearson untuk memastikan bahwa setiap item dalam kuesioner mampu mengukur aspek yang relevan dengan penelitian.

Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas

Variabel	No. Item	R Hitung	R Tabel	Keputusan
Attachment Theory (X)	1	0.215	0.1519	Valid
	2	0.183	0.1519	Valid
	3	0.250	0.1519	Valid
	4	0.158	0.1519	Valid
	5	0.242	0.1519	Valid
	6	0.240	0.1519	Valid
	7	0.172	0.1519	Valid
	8	0.172	0.1519	Valid
	9	0.183	0.1519	Valid
	10	0.189	0.1519	Valid
	11	0.277	0.1519	Valid
	12	0.549	0.1519	Valid
	13	0.621	0.1519	Valid
	14	0.269	0.1519	Valid
	15	0.560	0.1519	Valid
	16	0.417	0.1519	Valid
Perilaku FoMO (Y)	17	0.524	0.1519	Valid
	18	0.487	0.1519	Valid
	19	0.414	0.1519	Valid
	20	0.464	0.1519	Valid
	21	0.438	0.1519	Valid
	22	0.226	0.1519	Valid
	23	0.406	0.1519	Valid
	24	0.366	0.1519	Valid
	25	0.388	0.1519	Valid
	26	0.427	0.1519	Valid
	27	0.500	0.1519	Valid
	28	0.427	0.1519	Valid
	29	0.441	0.1519	Valid
	30	0.455	0.1519	Valid
	31	0.392	0.1519	Valid
	32	0.368	0.1519	Valid

Sumber: Hasil Penelitian, 2025

Hasil menunjukkan bahwa keseluruhan item memiliki korelasi signifikan dengan total skor, dengan nilai r hitung lebih besar dari r tabel pada tingkat signifikansi 5%. Hal ini menunjukkan bahwa kuesioner memiliki validitas yang baik.

4.1.3 Uji Reliabilitas

Reliabilitas diukur menggunakan metode Cronbach's Alpha. Hasil yang diperoleh dari uji reliabilitas ini sebesar 0,758 untuk 32 item dalam kuesioner.

Tabel 4.3 Hasil Uji Reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of Item
.758	32

Sumber: Hasil Penelitian, 2025

Nilai ini menunjukkan bahwa instrumen penelitian reliabel, dengan tingkat konsistensi internal yang baik dalam mengukur pola attachment dan perilaku FoMO di kalangan siswa SMA.

4.1.4 Uji Analisis Regresi Sederhana

Untuk mengetahui pengaruh antara variabel X (sebagai variabel prediktor) terhadap Y (sebagai variabel dependen), dilakukan analisis regresi linear sederhana.

Tabel 4.4 Hasil Uji Regresi Sederhana

Komponen	R(Korelasi)	R Square (R^2)	F Hitung	Sig. F	Koefisien B (X)	T Hitung (X)	Sig. t (X)
Hasil	0,299	0,089	15,969	0,000	0,419	3,996	0,000

Sumber: Olahan Peneliti, 2025

Persamaan regresi yang terbentuk adalah:

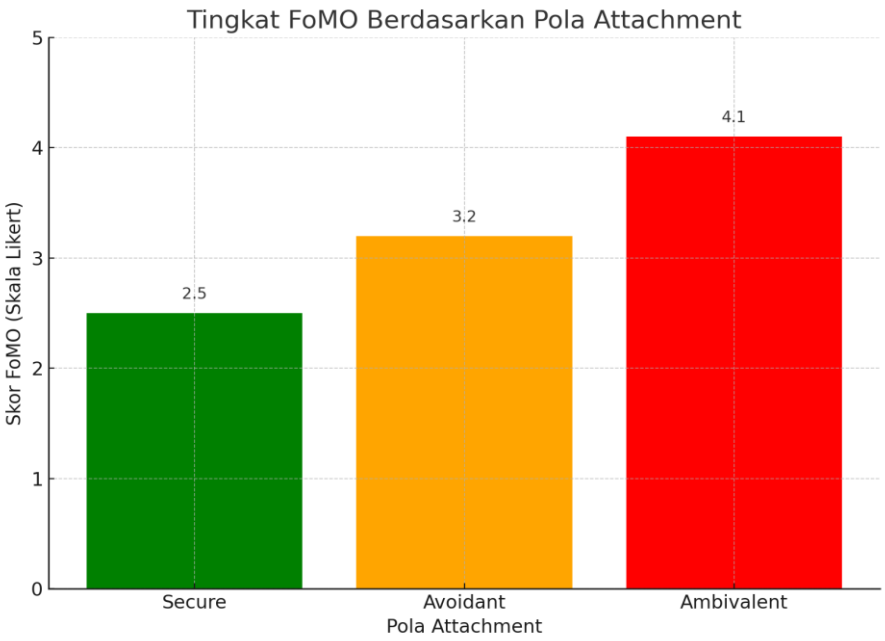
FoMO (Y) = 26,279 + 0,419(X)

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana yang telah dilakukan, diketahui bahwa variabel Attachment memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap FoMO (Fear of Missing Out) pada siswa SMA. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan koefisien regresi sebesar 0,419. Artinya, semakin tinggi tingkat Attachment yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula tingkat FoMO yang mereka alami.

Meskipun hasil analisis regresi menunjukkan hubungan yang positif dan signifikan antara variabel Attachment dan FoMO ($p = 0,000$), namun kekuatan hubungan ini tergolong lemah, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0,089$). Nilai ini berarti hanya sekitar 8,9% variasi perilaku FoMO yang dapat dijelaskan oleh pola attachment, sementara sisanya (91,1%) dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Oleh karena itu, meskipun secara statistik signifikan, pengaruh attachment terhadap FoMO tidak cukup kuat secara praktis, sehingga perlu dipertimbangkan faktor-faktor lain dalam analisis lanjutan.

4.1.5 Hubungan Antara Attachment Theory dan Perilaku FoMO

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pola attachment dengan tingkat FoMO yang dialami siswa.



Gambar 4.1 Diagram Tingkat FoMO Berdasarkan Pola Attachment

Sumber: Olahan Peneliti, 2025

1. *Secure attachment* dan perilaku FoMO

   Hasil analisis menunjukkan bahwa siswa dengan pola secure attachment memiliki tingkat FoMO yang lebih rendah dibandingkan siswa dengan pola insecure attachment. Hal ini ditunjukkan oleh nilai korelasi negatif antara secure attachment dan FoMO (-0,285, $p < 0,01$).

2. *Avoidant attachment* dan perilaku FoMO

   Siswa dengan pola avoidant attachment menunjukkan korelasi yang lebih lemah dengan FoMO dibandingkan secure attachment, namun tetap signifikan (0,173, $p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang cenderung menghindari keterikatan emosional memiliki kemungkinan mengalami FoMO dalam tingkat sedang.

3. *Ambivalent attachment* dan perilaku FoMO

   Siswa dengan pola ambivalent attachment memiliki tingkat FoMO tertinggi dibandingkan kelompok lainnya. Hasil korelasi menunjukkan nilai positif yang signifikan (0,322, $p < 0,01$). Hal ini mengindikasikan bahwa siswa yang sangat bergantung pada validasi sosial dan memiliki kecemasan tinggi dalam hubungan interpersonal lebih rentan mengalami FoMO.

4.1.6 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi FoMO

Selain faktor attachment, penelitian ini juga mengidentifikasi beberapa faktor sosial yang mempengaruhi tingkat FoMO di kalangan siswa, di antaranya:

1. Intensitas penggunaan media sosial

   Responden yang menghabiskan lebih dari 6 jam per hari di media sosial memiliki tingkat FoMO lebih tinggi dibandingkan mereka yang menggunakan media sosial kurang dari 3 jam sehari.

2. Kebutuhan sosial dan penerimaan

   Individu yang merasa perlu selalu mengikuti tren media sosial menunjukkan tingkat FoMO lebih tinggi.

3. Kecemasan sosial

   Responden yang merasa cemas jika tidak dapat mengakses media sosial atau tidak ikut dalam perbincangan online cenderung memiliki tingkat FoMO yang lebih tinggi.

4.2 Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola attachment individu dengan tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) yang mereka alami. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh John Bowlby dan Mary Ainsworth tentang *Attachment Theory*, yang menyatakan bahwa pola keterikatan individu dengan orang lain berperan dalam perkembangan emosional dan sosialnya. *Attachment Theory* yang dikembangkan oleh Bowlby dan diperluas oleh Ainsworth mengkategorikan pola hubungan individu dengan orang lain ke dalam tiga jenis utama, yaitu *secure attachment*, *avoidant attachment*, dan *ambivalent/resistant attachment*.

4.2.1 Dampak Secure Attachment terhadap FoMO

Siswa dengan secure attachment memiliki keterikatan sosial yang stabil, sehingga mereka tidak mengalami kecemasan berlebihan jika tidak mengikuti aktivitas atau tren sosial di media sosial. Hasil korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara secure attachment dengan tingkat FoMO, yang berarti semakin tinggi tingkat secure attachment seseorang, semakin rendah kecenderungan FoMO yang mereka alami.

Siswa yang memiliki secure attachment cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam interaksi sosial mereka, sehingga tidak merasa perlu terus-menerus mengikuti tren media sosial untuk mendapatkan validasi. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki

rasa aman dalam hubungan sosial lebih mampu mengontrol kebutuhan untuk selalu terhubung dengan media sosial. Siswa dengan secure attachment cenderung lebih selektif dalam menggunakan media sosial dan tidak mengalami tekanan sosial yang berlebihan.

Hasil ini didukung oleh temuan dari (Perazzini et al., 2023)**,** yang menyatakan bahwa individu dengan secure attachment menunjukkan tingkat FoMO yang lebih rendah karena mereka merasa lebih puas dengan kehidupan sosialnya dan tidak bergantung pada validasi eksternal. Mereka juga cenderung menggunakan media sosial dengan cara yang lebih sadar dan sehat.

4.2.2 Dampak Avoidant Attachment terhadap FoMO

Siswa dengan avoidant attachment cenderung menghindari keterlibatan emosional, tetapi tetap mengalami kecemasan jika merasa terisolasi dari lingkungan sosial digital mereka. Individu dengan pola avoidant attachment cenderung menjaga jarak dalam hubungan sosial, yang membuat mereka kurang terpengaruh oleh tekanan sosial di media digital. Namun, mereka tetap bisa mengalami FoMO dalam kondisi tertentu, terutama jika mereka merasa perlu mengikuti perkembangan informasi tanpa harus aktif berpartisipasi.

Hasil ini sejalan dengan temuan (Sabir & Sabrina, 2024), yang menyatakan bahwa remaja yang mengalami FoMO tidak selalu

menunjukkan keterlibatan sosial aktif, tetapi seringkali hanya menjadi pengamat pasif karena adanya ketakutan kehilangan informasi.

4.2.3 Dampak Ambivalent Attachment terhadap FoMO

Individu dengan pola ambivalent attachment menunjukkan hubungan yang paling kuat dengan tingkat FoMO. Hal ini disebabkan oleh ketergantungan mereka pada validasi sosial dan kecemasan tinggi jika mereka merasa tidak diperhatikan oleh lingkungan sosial mereka. Mereka cenderung mengalami kecemasan jika tidak mengikuti aktivitas sosial teman-temannya, baik di dunia nyata maupun di media sosial.

Ambivalent attachment memiliki hubungan positif dengan FoMO, menunjukkan bahwa individu dengan pola attachment ini lebih rentan mengalami kecemasan sosial yang memicu perilaku kompulsif dalam menggunakan media sosial. Siswa dengan ambivalent attachment sering kali merasa perlu untuk terus memeriksa akun media sosial mereka setiap saat, karena mereka merasa khawatir jika melewatkan suatu informasi atau tren tertentu.

Temuan ini sesuai dengan hasil penelitian (Nailis Sangadah, 2023), yang menunjukkan bahwa FoMO berfungsi sebagai mekanisme kompensasi bagi remaja yang merasa kesepian dan terasing secara emosional, kondisi yang sangat khas pada individu dengan ambivalent attachment. Selain itu, (Chyquitita, 2024) menambahkan bahwa FoMO yang tinggi sering kali

dikaitkan dengan stres, rasa tidak aman, dan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain.

4.2.4 Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kebutuhan Sosial dalam FoMO

Salah satu faktor utama yang memperkuat hubungan antara pola attachment dan FoMO adalah intensitas penggunaan media sosial. Dalam penelitian ini, mayoritas responden (sekitar 65%) menggunakan media sosial lebih dari 4 jam sehari. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan mereka, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun hiburan. Media sosial menyediakan akses instan ke informasi dan interaksi sosial, tetapi juga menciptakan tekanan bagi penggunanya untuk terus memperbarui diri agar tidak merasa tertinggal.

Aspek kebutuhan sosial juga berperan dalam meningkatkan tingkat FoMO. Individu yang memiliki kebutuhan tinggi akan penerimaan sosial lebih rentan mengalami FoMO karena mereka merasa harus terus aktif dalam komunitas online agar tidak kehilangan status sosial. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa sebanyak 58% siswa merasa perlu mengikuti tren di media sosial agar tidak dianggap "ketinggalan zaman". Hal ini menunjukkan bahwa media sosial bukan hanya alat komunikasi, tetapi juga arena sosial yang menuntut partisipasi aktif dari penggunanya.

Hasil ini konsisten dengan temuan (Kaloeti et al., 2021), yang menunjukkan bahwa 64,6% remaja di Indonesia mengalami FoMO sebagai

akibat dari keterikatan berlebihan pada media sosial. Selain itu, (Harahap et al., 2021) mengungkapkan bahwa media sosial saat ini bukan sekadar alat komunikasi, tetapi telah menjadi ruang sosial yang menciptakan tekanan untuk tetap relevan dan eksis, terutama di kalangan remaja.

4.2.5 Kecemasan Sosial dan Harga Diri dalam Perilaku FoMO

Kecemasan sosial merupakan faktor lain yang berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat FoMO di kalangan remaja. Penelitian ini menemukan bahwa siswa yang memiliki tingkat kecemasan sosial yang tinggi cenderung lebih sering menggunakan media sosial sebagai sarana untuk menjaga keterhubungan dengan teman sebaya. Mereka merasa khawatir akan kehilangan interaksi penting atau tidak diikutsertakan dalam percakapan jika tidak terus memantau aktivitas teman-teman mereka secara daring.

Dalam beberapa kasus, kecemasan sosial ini diperparah oleh rendahnya tingkat harga diri. Responden yang memiliki persepsi negatif terhadap diri mereka sendiri cenderung membandingkan kehidupan mereka dengan kehidupan orang lain yang ditampilkan di media sosial. Sebanyak 62% responden mengaku bahwa mereka sering merasa kehidupan orang lain terlihat lebih menarik dibandingkan dengan kehidupan mereka sendiri. Perasaan ini mendorong mereka untuk terus terhubung dengan media sosial demi mencari validasi dan pengakuan dari orang lain.

Selain itu, faktor harga diri yang rendah juga menyebabkan individu lebih rentan terhadap tekanan sosial di media sosial. Siswa yang merasa kurang percaya diri cenderung lebih mudah terpengaruh oleh tren dan opini yang berkembang di media sosial. Hal ini dapat meningkatkan kecenderungan mereka untuk terlibat dalam aktivitas online secara berlebihan demi mendapatkan perhatian atau pengakuan dari lingkungan sosial mereka.

Temuan ini didukung oleh (Miraclle Tombeng & Satyo Yuwono, 2022), yang menemukan bahwa rendahnya self-esteem berkontribusi signifikan terhadap peningkatan FoMO pada pengguna media sosial. Selain itu, (Erwinda, 2023) menunjukkan bahwa FoMO juga dapat memicu kebiasaan *phubbing* yakni mengabaikan lingkungan sekitar demi keterhubungan digital yang memperburuk kualitas hubungan sosial secara langsung.

4.2.6 Strategi Mengurangi Dampak FoMO pada Siswa

Berdasarkan temuan penelitian ini, ada beberapa strategi yang dapat diterapkan untuk membantu siswa mengurangi dampak negatif FoMO akibat penggunaan media sosial yang berlebihan. Salah satu strategi utama adalah meningkatkan kesadaran akan pola attachment mereka sendiri. Dengan memahami bagaimana pola attachment memengaruhi interaksi sosial mereka, siswa dapat lebih bijaksana dalam mengelola keterlibatan mereka di media sosial.

Selain itu, pendidikan literasi digital juga perlu ditingkatkan untuk membantu siswa mengembangkan kebiasaan penggunaan media sosial yang lebih sehat. Guru dan orang tua dapat memberikan pemahaman tentang pentingnya membatasi waktu penggunaan media sosial serta mengajarkan strategi coping untuk mengatasi kecemasan sosial. Terakhir, membangun lingkungan sosial yang mendukung di dunia nyata juga sangat penting dalam mengurangi FoMO. Kegiatan sosial yang melibatkan interaksi langsung, seperti diskusi kelompok, kegiatan ekstrakurikuler, dan olahraga, dapat membantu siswa merasa lebih terhubung dengan komunitas mereka tanpa harus bergantung pada media sosial.

4.2.7 Implikasi Penelitian

Tabel 4.5 Ringkasan Implikasi Penelitian

Pola Attachment	Risiko FoMO	Strategi Intervensi
Secure Attachment	Rendah – merasa cukup dalam hubungan sosial.	1. Penguatan literasi digital berimbang 2. Pemberdayaan peer-support untuk siswa lain
Avoidant Attachment	Sedang – cenderung menghindari, tapi tetap ingin tahu info sosial.	3. Edukasi emosional tentang pentingnya koneksi sosial sehat 4. Latihan komunikasi interpersonal berbasis empati
Ambivalent Attachment	Tinggi – sangat bergantung pada validasi ekternal.	5. Konseling terstruktur tentang regulsi emosi 6. Program JoMO (Joy of Missing Out) untuk membangun kepercayaan diri 7. Pelatihan self-awareness dan mindfulness

Sumber: Olahan Peneliti, 2025

1. Bagi Pendidikan

   Guru dan orang tua dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk memahami bagaimana pola attachment mempengaruhi perilaku siswa dalam menggunakan media sosial, serta merancang strategi edukasi digital yang lebih sehat.

2. Bagi Psikologi Remaja

   Kesadaran akan keterkaitan antara attachment styles dan FoMO dapat membantu dalam perancangan program intervensi psikologis bagi remaja yang mengalami kecemasan sosial akibat media sosial.

3. Bagi Komunikasi Sosial

   Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial bukan hanya alat komunikasi, tetapi juga dapat menjadi faktor yang memperkuat tekanan sosial dalam lingkungan digital.

4.3 Integrasi Temuan dengan Teori Self Disclosure

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan ambivalent attachment memiliki tingkat FoMO yang lebih tinggi dibandingkan siswa dengan secure attachment. Temuan ini sejalan dengan konsep Self Disclosure Theory, yang menyatakan bahwa individu dengan kecemasan sosial cenderung meningkatkan keterbukaan diri di media sosial sebagai bentuk kompensasi terhadap kebutuhan akan penerimaan sosial.

Hasil ini serupa dengan temuan oleh (Harahap et al., 2021) tentang selebgram perempuan di Kota Medan, di mana keterbukaan diri di media sosial menjadi bagian penting dari eksistensi sosial. Dalam konteks siswa SMA Negeri 1

Perbaungan, intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, serta kebutuhan akan validasi sosial memperkuat perilaku FoMO.

Dengan demikian, Attachment Theory menjelaskan pola emosional dasar yang melandasi perilaku sosial remaja, sedangkan Self Disclosure Theory memperjelas mekanisme bagaimana kebutuhan tersebut diwujudkan di dunia digital. Integrasi kedua teori ini memperkaya pemahaman tentang faktor psikososial yang membentuk fenomena FoMO di kalangan remaja.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap siswa kelas X SMA Negeri 1 Perbaungan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola Attachment dan tingkat Fear of Missing Out (FoMO). Siswa dengan secure attachment cenderung memiliki tingkat FoMO yang lebih rendah dibandingkan siswa dengan insecure attachment (avoidant dan ambivalent). Temuan ini sejalan dengan teori kelekatan yang dikembangkan oleh Bowlby dan Ainsworth, yang menyatakan bahwa pola hubungan awal seseorang memengaruhi regulasi emosinya.

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa Attachment berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap FoMO ($p = 0{,}000$) dengan nilai koefisien regresi sebesar 0,419. Artinya, semakin tinggi tingkat kelekatan yang tidak aman (insecure), maka semakin tinggi pula kecenderungan siswa mengalami FoMO. Namun, nilai R^2 sebesar 0,089 mengindikasikan bahwa variabel Attachment hanya menjelaskan 8,9% variasi FoMO, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti kecemasan sosial, harga diri rendah, dan tekanan sosial media.

Temuan ini diperkuat oleh penelitian (Perazzini et al., 2023), yang menyebutkan bahwa individu dengan secure attachment merasa cukup secara emosional, sehingga tidak terlalu terdorong untuk mencari validasi di media sosial. Sementara itu, penelitian (Nailis Sangadah, 2023) menunjukkan bahwa remaja

dengan ambivalent attachment lebih rentan mengalami FoMO sebagai bentuk kompensasi atas perasaan kesepian dan ketergantungan sosial.

Selain itu, faktor intensitas penggunaan media sosial terbukti memperkuat hubungan antara attachment dan FoMO. Mayoritas siswa mengakses media sosial lebih dari 4 jam per hari, dan sebanyak 62% responden menyatakan bahwa mereka merasa kehidupan orang lain di media sosial lebih menarik daripada kehidupan mereka sendiri. Hal ini mendukung temuan dari (Kaloeti et al., 2021), bahwa 64,6% remaja Indonesia mengalami FoMO akibat keterikatan berlebihan pada media sosial.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa FoMO di kalangan remaja bukan hanya dipengaruhi oleh faktor psikologis internal seperti pola kelekatan dan harga diri, tetapi juga diperkuat oleh faktor sosial seperti budaya media digital, tekanan untuk relevan secara sosial, serta ketergantungan terhadap validasi eksternal.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan kepada peneliti selanjutnya yaitu:

1. Memperluas Variabel Penelitian

   Menambahkan faktor seperti kecerdasan emosional atau pengaruh keluarga untuk analisis yang lebih komprehensif.

2. Menggunakan Metode Kualitatif

   Melakukan wawancara atau studi kasus untuk memahami pengalaman individu terkait FoMO lebih mendalam.

3. Meneliti Dampak Jangka Panjang

   Mengkaji bagaimana FoMO memengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan dalam jangka waktu tertentu.

4. Melibatkan Responden Lebih Luas

   Memperluas cakupan penelitian ke kelompok usia berbeda, seperti mahasiswa atau pekerja muda.

5. Menganalisis Perbedaan Gender

   Meneliti apakah laki-laki dan perempuan memiliki pengalaman FoMO yang berbeda.

6. Mengeksplorasi Intervensi Efektif

   Menguji strategi untuk mengurangi FoMO, seperti mindfulness atau literasi digital.

5.3 Keterbatasan Penelitian dan Rekomendasi

5.3.1 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan agar pembaca dapat memahami konteks hasil penelitian secara lebih menyeluruh, yaitu:

1. Keterbatasan Variabel

   Penelitian ini hanya berfokus pada hubungan antara pola attachment dan FoMO tanpa mempertimbangkan variabel psikologis lain seperti self-

esteem, regulasi emosi, atau kontrol diri yang juga dapat memengaruhi tingkat FoMO secara signifikan.

2. Metode Pengumpulan Data

   Seluruh data dikumpulkan menggunakan kuesioner tertutup dengan skala Likert, yang memiliki keterbatasan dalam menangkap nuansa pengalaman subjektif siswa. Penelitian ini belum mengeksplorasi secara kualitatif pengalaman individu yang mengalami FoMO secara mendalam.

3. Cakupan Responden

   Sampel penelitian hanya terdiri dari siswa kelas X di satu sekolah (SMA Negeri 1 Perbaungan), sehingga generalisasi hasil penelitian untuk populasi yang lebih luas, seperti siswa kelas XI/XII atau sekolah lain di daerah berbeda menjadi terbatas.

4. Pengaruh Media Sosial Tidak Dikaji Secara Spesifik

   Meskipun intensitas penggunaan media sosial dicatat, jenis platform media sosial yang digunakan siswa tidak dianalisis secara mendalam. Padahal setiap platform (Instagram, TikTok, WhatsApp, dll.) dapat memberikan dampak yang berbeda terhadap FoMO.

5.3.2 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian dan fenomena FoMO yang cukup tinggi di kalangan siswa, beberapa rekomendasi praktis yang dapat diterapkan oleh pihak sekolah adalah sebagai berikut:

1. Pendidikan dan Literasi Digital

   Sekolah dapat menyelenggarakan program literasi digital secara berkala untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang penggunaan media sosial yang sehat. Materi dapat mencakup topik seperti *digital well-being*, *cyber hygiene*, dampak media sosial terhadap kesehatan mental, dan strategi menghadapi tekanan sosial digital.

2. Pelatihan Pengelolaan Emosi dan Kecemasan Sosial

   Mengadakan workshop pengembangan kecerdasan emosional, seperti pelatihan *self-awareness*, *self-regulation,* dan *coping strategies* untuk mengatasi perasaan tidak aman dan kecemasan akibat tekanan sosial digital.

3. Penguatan Hubungan Sosial di Dunia Nyata

   Meningkatkan kegiatan interaktif berbasis komunitas di sekolah, seperti:

   a. Diskusi kelompok tatap muka tanpa perangkat digital
   b. Kegiatan ekstrakurikuler sosial seperti teater, debat, relawan sekolah
   c. Program mentoring atau konseling sebaya, di mana siswa dengan secure attachment dapat menjadi *peer supporter* bagi siswa lain

4. Kampanye “Joy of Missing Out (JoMO)” di Sekolah

   Sekolah bisa memulai kampanye positif yang mengajak siswa untuk menikmati momen tanpa tekanan digital, seperti:

   a. Hari bebas gadget
   b. Tantangan offline (misalnya “30 menit tanpa scroll”)
   c. Mading sekolah yang memuat cerita atau testimoni siswa tentang pengalaman mereka melawan FoMO

5. Konseling Terstruktur dengan Guru BK

   Guru Bimbingan dan Konseling dapat dilibatkan dalam menyusun modul pendekatan berbasis Attachment Theory untuk mengidentifikasi siswa dengan insecure attachment dan membantu mereka membangun hubungan sosial yang lebih sehat.

DAFTAR PUSTAKA

Aderiani, N., & Primanita, R. Y. (2024). *Dinamika Kesepian Pada Remaja Pecandu Sosial Media Dynamics of The Lonelinees in Teenagers Addicted to Social Media*. *2*(1), 127–134. doi: 10.62260/causalita.v2i1.220

Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2020). Fear Of Missing Out Syndrome As A Lifestyle Of The Millennial Generation In Depok City. *Jurnal Riset Mahasisw Dakwah Dan Komunikasi*, *2*(4), 166–177. https://datareportal.com/reports/digital-2020-indonesia

Cenceng. (2015). Perilaku Kelekatan Pada Anak Usia Dini (Perspektif John Bowlby). *Lentera*, *IXX*(2), 141–153. https://media.neliti.com/media/publications/195466-ID-perilaku-kelekatan-pada-anak-usia-dini-p.pdf

Cherniak, A. D., Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Granqvist, P. (2021). Attachment theory and religion. *Current Opinion in Psychology*, *40*, 126–130. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.08.020

Chyquitita, T. (2024). Mengurai Fenomena FoMo dikalangan Remaja. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*, *6*(4), 3763–3771. https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i4.7406

Derlega, V. J., & Berg, J. H. (1987). *Self-Disclosure: Theory, Research, and Therapy* (1st ed.). Springer Science and Business.

Erwinda, L. (2023). Exposing the dark side: Phubbing as a detrimental consequence in the digital era. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, *8*(1), 121–129. https://jurnal.iicet.org/index.php/jpgi/article/view/2895

Harahap, Y., Ginting, R., & Khairani, L. (2021). Fenomena Keterbukaan Diri Selebgram Perempuan di Kota Medan Sebagai Cermin Budaya Populer di Media Sosial Instagram. *Perspektif*, *10*(2), 754–762. https://doi.org/10.31289/perspektif.v10i2.5117

Hardiyanto, S., Hidayat, F. P., & Lubis, F. H. (2021). Interpersonal Communication of Parents in The Pandemic Covid-19 in Forming Children's Personality in Medan City. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research.*, *596*(Jcc), 99–103. https://www.atlantis-press.com/proceedings/jcc-21/125964697

Hardiyanto, S., & Romadhona, E. S. (2018). Remaja dan Perilaku Menyimpang (Studi Kasus Remaja di Kota Padangsidimpuan). *Jurnal Interaksi : Jurnal Ilmu Komunikasi*, *2*(1), 23–32. http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/interaksi/article/view/1785

Iklimah, M., Noviekayati, I., & Ananta, A. (2023). Fear Of Missing Out Dengan Konformitas. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, *1*(2), 365–372. https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa/article/view/9927

Jenny Fernanda, Muhammad Faisal Azka, & Achmadiannisa Putri R.A. (2023). Analisis Perilaku FoMO Mahasiswa Universitas Jember Dalam Perspektif Masyarakat Konsumsi-Baudrillard. *Journal of Creative Student Research*, *1*(6), 232–244. https://doi.org/10.55606/jcsrpolitama.v1i6.2967

Kaloeti, D. V. S., Kurnia S, A., & Tahamata, V. M. (2021). Validation and psychometric properties of the Indonesian version of the Fear of Missing Out Scale in adolescents. *Psicologia: Reflexao e Critica*, *34*(1). https://doi.org/10.1186/s41155-021-00181-0

Latief, R. (2024). Analisis Dampak Perilaku Fear of Missing Out (FoMO) Di Kalangan Pengguna Media Sosial. *Jurnal Al-Irsyad Al-Nafs*, *11*(1), 31–46. https://doi.org/10.24252/al-irsyad al-nafs.v10i2.

Miraclle Tombeng, E., & Satyo Yuwono, E. (2022). Keterkaitan Self-Esteem Dengan Fear Of Missing Out (FOMO) Pada JMS Youth Yang Menggunakan Media Sosial Edo. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, *4*(2015), 1349–1358. https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/14202

Mulyono, B. H. (2021). Pengaruh Fear of Missing Out terhadap Social Connectedness yang Dimediasi oleh Penggunaan Media Sosial. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, *1*(2), 1190–1198. https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28660

Nailis Sangadah. (2023). Hubungan Loneliness Dengan Perilaku Fear of Missing Out (Fomo) Pada Siswa Sma Negeri 1 Tulungagung. *Conseils : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, *3*(1), 32–41. https://doi.org/10.55352/bki.v3i1.182

Panggabean, N. C., & Brahmana, K. M. B. (2021). Pengaruh Kecenderungan Fear of Missing Out (FoMO) pada Generasi Milenial (gen z) di Indonesia. *Southeast Asian Journal of Technology and Science*, *2*(2), 104–108. https://jurnal.iicet.org/index.php/sajts/article/view/1930

Perazzini, M., Bontempo, D., Giancola, M., D'Amico, S., & Perilli, E. (2023). Adult Attachment and Fear of Missing Out: Does the Mindful Attitude Matter? *Healthcare (Switzerland)*, *11*(23), 1–10. https://doi.org/10.3390/healthcare11233093

Purwanto, A. (2024). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Perilaku Fear Of Missing Out(Fomo) di Kalangan Siswa Sma Negeri 1 Wajo. *Lamaddu Kelleng*, *3*(1), 105–111. https://jurnal.lamaddukelleng.ac.id/index.php/precise/article/view/104

Sabir, & Sabrina, R. (2024). *Penggunaan Media Sosial dan Fenomena Fear of Missing Out di Kalangan Siswa SMAIT Persis Palu*. *3*(2), 96–107. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014.2

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Cet. 21). Alfabeta.

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif* (Cet. 1). Alfabeta.

Taswiyah, T. (2022). Mengantisipasi Gejala Fear of Missing Out (fomo) Terhadap Dampak Sosial Global 4.0 dan 5.0 Melalui Subjective Weel-Being dan Joy of Missing Out (JoMO). *Jurnal Pendidikan Karakter JAWARA (Jujur, Adil, Wibawa, Amanah, Religius, Akuntabel)*, *8*(1), 103–119. https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JAWARA/article/view/15434

LAMPIRAN

KUESIONER PENELITIAN
"Analisis Attachment Theory terhadap Perilaku FOMO bagi Siswa SMA Negeri 1 Perbaungan"

Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pernyataan dengan saksama.
2. Berilah tanda centang (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan pendapat Anda:
   - **1 = Sangat Tidak Setuju (STS)**
   - **2 = Tidak Setuju (TS)**
   - **3 = Ragu-Ragu (RR)**
   - **4 = Setuju (S)**
   - **5 = Sangat Setuju (SS)**
3. Jawaban Anda akan dijaga kerahasiaannya dan digunakan hanya untuk keperluan penelitian ini.

Bagian A: Data Diri

4. Nama Inisial: **_____**
5. Jenis Kelamin: **Laki-laki / Perempuan**
6. Kelas: **_____**
7. Seberapa sering Anda menggunakan media sosial setiap hari?
   - □ Kurang dari 1 jam
   - □ 1 – 2 jam
   - □ 3 – 4 jam
   - □ 5 – 6 jam
   - □ Lebih dari 6 jam

Bagian B: Attachment Theory

I. Secure Attachment

No	Pernyataan	STS (1)	TS (2)	RR (3)	S (4)	SS (5)
1	Saya merasa mudah menjalin komunikasi yang baik dengan teman-teman dan guru di sekolah.					
2	Saya jarang merasa cemas atau khawatir dalam pergaulan sehari-hari.					

3	Saya tidak memerlukan pujian orang lain agar merasa yakin dengan kemampuan saya.					
4	Penilaian atau komentar negatif tidak terlalu memengaruhi kepercayaan diri saya.					
5	Saya merasa nyaman berbagi cerita pribadi dengan orang yang saya percaya					
6	Saya merasa didukung oleh orang-orang terdekat saat menghadapi kesulitan					

II. Avoidant Attachment

No	Pernyataan	STS (1)	TS (2)	RR (3)	S (4)	SS (5)
7	Saya cenderung enggan berbagi perasaan pribadi dengan teman atau keluarga.					
8	Saya merasa lebih nyaman ketika tidak terlalu dekat secara emosional dengan orang lain.					
9	Saya berusaha menjaga jarak dengan teman-teman agar tidak terlalu terikat secara emosional.					
10	Saya sering menghindari situasi yang memungkinkan keterlibatan emosi dalam hubungan saya.					
11	Saya lebih memilih menyelesaikan masalah sendiri daripada meminta bantuan orang lain					

III. Ambivalent (Resistant) Attachment

No	Pernyataan	STS (1)	TS (2)	RR (3)	S (4)	SS (5)
12	Saya merasa gelisah ketika teman-teman saya tidak segera menanggapi pesan atau telepon saya.					
13	Saya sering khawatir orang-orang di sekitar saya tidak benar-benar peduli pada saya.					
14	Saya merasa tenang jika orang lain menyukai atau memuji apa yang saya lakukan.					

15	Saya merasa kurang percaya diri apabila tidak ada orang yang memberi dukungan atau pujian.					
16	Saya sering merasa bingung antara ingin dekat dengan orang lain atau menarik diri					

Bagian C: Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan FOMO

IV. Intensitas Penggunaan Media Sosial

No	Pernyataan	STS (1)	TS (2)	RR (3)	S (4)	SS (5)
17	Saya memeriksa akun media sosial setiap kali memiliki kesempatan.					
18	Saya sering merasa kesulitan menahan keinginan untuk membuka media sosial.					
19	Saya menghabiskan banyak waktu untuk menjelajahi konten di media sosial setiap harinya.					
20	Saya sering kehilangan rasa waktu ketika sudah asyik menggunakan media sosial.					

V. Kebutuhan Sosial dan Penerimaan

No	Pernyataan	STS (1)	TS (2)	RR (3)	S (4)	SS (5)
21	Saya merasa perlu mengikuti kegiatan atau acara yang diikuti teman-teman agar tidak merasa tersisih.					
22	Saya berusaha menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar supaya dapat diterima dengan baik.					
23	Saya kerap memaksakan diri untuk mencoba tren baru yang sedang populer di media sosial.					
24	Saya khawatir dianggap ketinggalan zaman jika tidak mengikuti tren yang sedang berlangsung.					

VI. Kecemasan Sosial

No	Pernyataan	STS (1)	TS (2)	RR (3)	S (4)	SS (5)

25	Saya khawatir tidak ikut serta dalam obrolan atau aktivitas yang sedang ramai dibicarakan.					
26	Saya merasa cemas ketika tidak dapat bergabung dalam kegiatan yang sedang tren di sekitar saya.					
27	Saya gelisah ketika ponsel saya mati atau tidak terhubung dengan internet.					
28	Saya takut ketinggalan informasi penting jika tidak membuka media sosial secara berkala.					

VII. Harga Diri Rendah

No	Pernyataan	STS (1)	TS (2)	RR (3)	S (4)	SS (5)
29	Saya sering merasa hidup saya kurang menarik dibandingkan orang lain.					
30	Saya kerap berpikir bahwa kehidupan orang lain jauh lebih menyenangkan daripada kehidupan saya.					
31	Saya merasa kemampuan saya lebih rendah dibandingkan dengan teman-teman saya.					
32	Saya mudah merasa terintimidasi ketika melihat keberhasilan yang dicapai orang lain.					

Terima kasih atas partisipasi Anda!

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 1913/SK/BAN-PT/Ak.KP/PT/XI/2022
Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631003
https://fisip.umsu.ac.id fisip@umsu.ac.id umsumedan umsumedan umsumedan umsumedan
UMSU Unggul | Cerdas | Terpercaya
Bila menjawab surat ini agar disebutkan nomor dan tanggalnya

Nomor : **561**/KET/II.3.AU/UMSU-03/F/2025
Lampiran : -.-
Hal : ***Mohon Diberikan izin Penelitian Mahasiswa***

Medan, 26 Sya'ban 1446 H
25 Februari 2025 M

Kepada Yth **: Kepala Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Perbaungan**
di-
Tempat.

Bissmillahirahmanirrahim
Assalamu'alaikum Wr.Wb

Teriring salam semoga Bapak/Ibu dalam keadaan sehat wal'afiat serta sukses dalam menjalankan segala aktivitas yang telah direncanakan.

Untuk memperoleh data dalam penulisan Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi), kami mohon kiranya Bapak/Ibu berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa kami di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Perbaungan, atas nama :

Nama mahasiswa	:	**SYAFITRI NURNAZILA PASARIBU**
N P M	:	2103110077
Program Studi	:	Ilmu Komunikasi
Semester	:	VII (Tujuh) Tahun Akademik 2024/2025
Judul Tugas Akhir Mahasiswa	:	**ANALISIS ATTACHMENT THEORY TERHADAP PERILAKU FOMO BAGI SISWA DI SMA NEGERI 1 PERBAUNGAN**

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kesediannya memberikan izin penelitian *diucapkan terima kasih. Nashrun minallah, wassalamu 'alaikum wr. wb.*

Dekan,

Dr. ARIFIN SALEH, S.Sos., MSP.
NIDN. 0030017402

Cc : File.

PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 PERBAUNGAN
Alamat : Jl. May. Jend H.T. Rizal Nurdin Kec. Perbaungan, 20986 Telp. (061) 7990513
Website : sman1perbaungan.sch.id Email : info@sman1perbaungan.sch.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.3/ 141 /SMAN1.P/ IV / 2025

Berdasarkan surat Dekan Uviversitas Muhammadiyah Sumatera Utara Fakultas Ilmu Sosial dan Politik No: 561/KET/II.3.AU/UMSU-03/F/2025 tanggal 25 Februari 2025 tentang Izin Penelitian Penelitian Mahasiswa, Kepala SMA Negeri 1 Perbaungan Kabupaten Serdang Bedagai Provinsi Sumatera Utara memberikan izin kepada:

Nama	: SYAFITRI NURNAZILA PASARIBU
NIM	: 2103110077
Program Studi	: Ilmu Komunikasi
Judul Tugas Akhir	: ***"Analisis Attachment Theory Terhadap Periku Fomo Bgi Siswa di SMA Negeri Perbaungan"***

Benar telah melaksanakan Penelitian di SMA Negeri 1 Perbaungan pada tanggal 6 Maret 2025.

Demikian surat keterangan ini kami perbuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Perbaugan, 19 April 2025
Kepala SMA Negeri 1 Perbaungan

PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
KECAMATAN PERBAUNGAN
SMA NEGERI 1
KABUPATEN SERDANG BEDAGAI
DINAS PENDIDIKAN

RIADI, S.Pd.M.AP
NIP. 19660219 199702 1 001

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UMSU Akreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 1913/SK/BAN-PT/Ak.KP/PT/XII/2022
Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631003
https://fisip.umsu.ac.id fisip@umsu.ac.id umsumedan umsumedan umsumedan umsumedan

Sk-1

PERMOHONAN PERSETUJUAN
JUDUL SKRIPSI

Medan, 08 Januari 2025

Kepada Yth. Bapak/Ibu
Program Studi Ilmu Komunikasi
FISIP UMSU
di
Medan.

Assalamu'alaikum wr. wb.

Dengan hormat, Saya yang bertanda tangan di bawah ini Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UMSU :

Nama Lengkap : Syafitri Nurnazila Pasaribu
N P M : 2103140077
Program Studi : Ilmu Komunikasi
SKS diperoleh : 119,0 SKS, IP Kumulatif 3,73

Mengajukan permohonan persetujuan judul skripsi :

No	Judul yang diusulkan	Persetujuan
1	Analisis Attachmen Theory Terhadap Perilaku Fomo Bagi Siswa di SMA Negeri 1 Perbaungan	8 jan 2025
2	Strategi Komunikasi Dalam Sosialisasi Good Corporate Governance (GCG) di PTPN IV Kebun Adolina	
3.	Strategi Komunikasi CSR Pada Program Bina Lingkungan dalam menciptakan good corporate di PTPN IV Adolina	

Bersama permohonan ini saya lampirkan :
1. Tanda bukti lunas beban SPP tahap berjalan;
2. Daftar Kemajuan Akademik/Transkrip Nilai Sementara yang disahkan oleh Dekan.

Demikianlah permohonan Saya, atas pemeriksaan dan persetujuan Bapak/Ibu, Saya ucapkan terima kasih. *Wassalam.*

082.21.311

Rekomendasi Ketua Program Studi:
Diteruskan kepada Dekan untuk
Penetapan Judul dan Pembimbing.

Medan, tanggal. 8 Januari 2025
Ketua
Program Studi. Ilmu Komunikasi

(Akhyar Anshori, S.Sos., M.I.Kom.
NIDN:

Pemohon,

(Syafitri Nurnazila Pasaribu

Dosen Pembimbing yang ditunjuk
Program Studi. Ilmu Komunikasi

(Dr. Leylia Khairani
NIDN:

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 1913/SK/BAN-PT/Ak.KP/PT/XI/2022
Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631003
https://fisip.umsu.ac.id fisip@umsu.ac.id umsumedan umsumedan umsumedan umsumedan
UMSU Unggul | Cerdas | Terpercaya
Bila menjawab surat ini agar disebutkan nomor dan tanggalnya

Sk-2

SURAT PENETAPAN JUDUL DAN PEMBIMBING
TUGAS AKHIR MAHASISWA
(SKRIPSI DAN JURNAL ILMIAH)
Nomor : 48/SK/II.3.AU/UMSU-03/F/2025

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara berdasarkan Surat Keputusan Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Nomor: 1964/SK/II.3.AU/UMSU-03/F/2024 Tanggal 04 Djumadil Awwal 1446H/ 06 November 2024 M Tentang Panduan Penulisan Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi dan Jurnal Ilmiah) dan Rekomendasi Pimpinan Program Studi Ilmu Komunikasi tertanggal **: 08 Januari 2025**, dengan ini menetapkan judul dan pembimbing penulisan Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi dan Jurnal Ilmiah) untuk mahasiswa sebagai berikut:

Nama mahasiswa	**: SYAFITRI NURNAZILA PASARIBU**
N P M	: 2103110077
Program Studi	: Ilmu Komunikasi
Semester	: VII (Tujuh) Tahun Akademik 2024/2025
Judul Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi dan Jurnal Ilmiah)	: **ANALISIS ATTACHMENT THEORY TERHADAP PERILAKU FOMO BAGI SISWA DI SMA NEGERI 1 PERBAUNGAN**
Pembimbing	: **Assoc. Prof. Dr. LEYLIA KHAIRANI., M.Si.**

Dengan demikian telah diizinkan menulis Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi dan Jurnal Ilmiah), dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Penulisan Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi dan Jurnal Ilmiah) harus memenuhi prosedur dan tahapan sesuai dengan buku pedoman penulisan Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi dan Jurnal Ilmiah) FISIP UMSU Tahun 2024.
2. Penetapan judul dan pembimbing Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi dan Jurnal Ilmiah) sesuai dengan nomor yang terdaftar di Program Studi Ilmu Komunikasi: 082.21.311 tahun 2025.
3. Penetapan judul, pembimbing dan naskah Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi dan Jurnal Ilmiah) dinyatakan batal apabila tidak selesai sebelum masa kadaluarsa atau bertentangan dengan peraturan yang berlaku.

Masa Kadaluarsa tanggal: 08 Juli 2026.

Ditetapkan di Medan,
Pada Tangal, 08 Rajab 1446 H
08 Januari 2025 M

Dekan,

Assoc. Prof. Dr. ARIFIN SALEH., MSP.
NIDN. 0030017402

Tembusan :
1. Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi FISIP UMSU di Medan;
2. Pembimbing ybs. di Medan;
3. Pertinggal.

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 1913/SK/BAN-PT/Ak.KP/PT/XI/2022
Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631003
https://fisip.umsu.ac.id fisip@umsu.ac.id umsumedan umsumedan umsumedan umsumedan
UMSU Unggul | Cerdas | Terpercaya
Bila menjawab surat ini agar disebutkan nomor dan tanggalnya

Sk-3

PERMOHONAN
SEMINAR PROPOSAL TUGAS AKHIR MAHASISWA
(SKRIPSI DAN JURNAL ILMIAH)

Kepada Yth.
Bapak Dekan FISIP UMSU
di
Medan.

Medan, 19 Februari 2025

Assalamu'alaikum wr. wb.

Dengan hormat, saya yang bertanda tangan di bawah ini mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UMSU :

Nama lengkap : Syafitri Nurnazila Pasaribu
NPM : 2103110077
Program Studi : Ilmu Komunikasi

mengajukan permohonan mengikuti Seminar Proposal Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi Dan Jurnal Ilmiah) yang ditetapkan dengan Surat Penetapan Judul dan Pembimbing Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi Dan Jurnal Ilmiah) Nomor: 44/SK/II.3-AU/UMSU-03/F/2025 tanggal 08 Januari 2025 dengan judul sebagai berikut :

Analisis Attachment Theory Terhadap Perilaku FOMO Bagi Siswa SMA Negeri 1 Perbaungan

Bersama permohonan ini saya lampirkan :

1. Surat Permohonan Persetujuan Judul Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi Dan Jurnal Ilmiah) (SK – 1);
2. Surat Penetapan Judul dan Pembimbing Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi Dan Jurnal Ilmiah) (SK-2);
3. DKAM/ Transkrip Nilai Sementara yang telah disahkan;
4. Kartu Hasil Studi Semester 1 s/d terakhir;
5. Tanda Bukti Lunas Beban SPP tahap berjalan;
6. Tanda Bukti Lunas Biaya Seminar Proposal Tugas Akhir Mahasiswa;
7. Kartu Kuning Peninjau Seminar Proposal;
8. Semua berkas difotocopy rangkap 1 dan dimasukan ke dalam MAP berwarna **BIRU**;
9. Propsosal Tugas Akhir Mahasiswa yang telah disahkan oleh Pembimbing (rangkap - 3).

Demikianlah permohonan saya untuk pengurusan selanjutnya. Atas perhatian Bapak saya ucapkan terima kasih. *Wassalam.*

Diketahui oleh Ketua	Menyetujui	Pemohon,
Program Studi	Pembimbing	
(Akhyar Anshori, S.Sos., M.I.Kom)	(Dr. Leylia Khairani, M.Si)	(Syafitri Nurnazila Pasaribu)
NIDN: 0127048401	NIDN: 0128018504	

BAN-PT MQA Agensi Kelayakan Malaysia Malaysian Qualifications Agency QS STARS

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

SK-4

UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

UNDANGAN/PANGGILAN SEMINAR PROPOSAL UJIAN TUGAS AKHIR
(SKRIPSI DAN JURNAL ILMIAH)
Nomor : **458**/UND/II.3.AU/UMSU-03/F/2025

Program Studi : **Ilmu Komunikasi**
Hari, Tanggal : Selasa, 18 Februari 2025
Waktu : 08.45 WIB s.d. selesai
Tempat : AULA FISIP UMSU Lt. 2
Pemimpin Seminar : **AKHYAR ANSHORI, S.Sos., M.I.Kom.**

No.	NAMA MAHASISWA	NOMOR POKOK MAHASISWA	PENANGGAP	PEMBIMBING	JUDUL PROPOSAL SKRIPSI
41	RAUDAH DAULAY	2103110072	ELVITA YENNI, SS., M.Hum.	Assoc. Prof. Dr. RIDUT PRIADI., M.I.Kom.	ANALISIS VISUALISASI KONTEN PROMOSI INSTAGRAM @SCNU_PAII DALAM MENARIK PERHATIAN PENONTON
42	FADLI ZIKRI	2103110293	Dr. IRWAN SYARI TJG, S.Sos., M.AP.	Dr. LUTFI BASIT, S.Sos., M.I.Kom.	PERANAN KOMUNIKASI PEMERINTAH NAGARI UJUNG GADING PASAMAN BARAT MELALUI PROGRAM PENGUATAN KETAHANAN PANGAN KELUARGA
43	NARISYA SHAYNA NASUTION	2103110175	Dr. SIGIT HARDIYANTO, S.Sos., M.I.Kom.	Drs. ZULFAHMI., M.I.Kom.	STRATEGI KOMUNIKASI ORGANISASI MELALUI PROGRAM BANTUAN KEPADA MASYARAKAT MISKIN DI DINAS SOSIAL KOTA MEDAN
44	MAISYA SABINA	2103110193	H. TENERMAN, S.Sos., M.I.Kom.	Assoc. Prof. Dr. YAN HENDRA., M.Si.	STRATEGI TEORI SELF DISCLOSURE DALAM MENGATASI KECEMASAN PUBLIC SPEAKING PADA SISWA DI MAN 2 DELI SERDANG
45	SYAFITRI NURNAZILA PASARIBU	2103110077	Assoc. Prof. Dr. FAUSTYNA, S.Sos., M.M., M.I.Kom.	Assoc. Prof. Dr. LEYLIA KHAIRANI., M.Si.	ANALISIS ATTACHMENT THEORY TERHADAP PERILAKU FOMO BAGI SISWA DI SMA NEGERI 1 PERBAUNGAN

Medan, 18 Sya'ban 1446 H
17 Februari 2025 M
Dekan,

(Assoc. Prof. Dr. ARIFIN SALEH., MSP.)

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 1913/SK/BAN-PT/Ak.KP/PT/XII/2022
Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631003
https://fisip.umsu.ac.id fisip@umsu.ac.id umsumedan umsumedan umsumedan umsumedan
UMSU Unggul | Cerdas | Terpercaya
Bila menjawab surat ini agar disebutkan nomor dan tanggalnya

Sk-5

BERITA ACARA BIMBINGAN TUGAS AKHIR MAHASISWA

Nama lengkap : STAFITEI NUENAZILA PASAEBU
NPM : 2108110077
Program Studi : ILMU KOMUNIKASI

Judul Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi Dan Jurnal Ilmiah) : Analisis Attachment Theory Terhadap Perilaku FoMO Siswa SMA Negeri 1 Perbaungan

No.	Tanggal	Kegiatan Advis/Bimbingan	Paraf Pembimbing
1.	08/01/2025	Acc judul dan penetapan dosen pembimbing	
2.	06/02/2025	Bimbingan proposal	
3.	10/02/2025	Perbaikan kerangka konsep dan Definisi operasional	
4.	11/02/2025	Perbaikan popolasi dan nilair akhir Sampel penelitian	
5.	13/02/2025	ACC proposal	
6.	20/02/2025	Pengajuan Instrumen penelitian	
7.	25/02/2025	Acc Instrumen Penelitian	
8.	22/03/2025	Bimbingan Tugas Akhir Bab 3,4, dan 5	
9.	28/03/2025	Bimbingan Tugas Akhir Bab 4 dan 5	
10.	14/04/2025	Bimbingan Tugas Akhir Bab 4 dan 5	
11.	19/04/2025	Bimbingan Tugas Akhir Bab 4	
12.	21/04/2025	ACC Tugas Akhir	

Medan, Senin, 21 April 2025

Dekan,

(Dr. Arifin Saleh, S.Sos, M.Sp)
NIDN:

Ketua Program Studi,

(Akhyar Anshori, S.Sos., M.I.kom)
NIDN:

Pembimbing,

(Assoc. Prof. Dr. Leylia Khairani, M.Si.)
NIDN:

Sk-10

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

UNDANGAN/ PANGGILAN UJIAN TUGAS AKHIR
(SKRIPSI DAN JURNAL ILMIAH)
Nomor : 724/UND/II.3.AU/UMSU-03/F/2025

Pogram Studi : **Ilmu Komunikasi**
Hari, Tanggal : Selasa, 22 April 2025
Waktu : 08.15 WIB s.d. Selesai
Tempat : Aula FISIP UMSU Lt. 2

No.	Nama Mahasiswa	Nomor Pokok Mahasiswa	TIM PENGUJI			Judul Ujian Tugas Akhir
			PENGUJI I	PENGUJI II	PENGUJI III	
25	M. AZIZ DAFFA AULIA	2103110047	Assoc. Prof. Dr. LEYLIA KHAIRANI, M.Si	FAIZAL HAMZAH LUBIS, S.Sos., M.I.Kom.	Dr. RIBUT PRIADI, S.Sos, M.I.Kom	ANALISIS SEMIOTIKA " JANGAN SELALU PERCAYA MOTIVATOR" DI CHANNEL YOUTUBE MALAKA PROJECT DAN CHANNEL YOUTUBE GURU GEMBUL
26	DICKY PRATAMA	2103110078	Assoc. Prof. Dr. LEYLIA KHAIRANI, M.Si	Assoc. Prof. Dr. ABRAR ADHANI, M.I.Kom.	Dr. RIBUT PRIADI, S.Sos, M.I.Kom	MAKNA LGBT DALAM LIRIK LAGU "ANGEL BABY" KARYA TROYE SIVAN DAN "SLEEPOVER" KARYA HAYLEY KIYOKO
27	RABIAH AL ADAWIYAH	2103110116	Dr. RIBUT PRIADI, S.Sos, M.I.Kom	AKHYAR ANSHORI, S.Sos, M.I.Kom	Assoc. Prof. Dr. LEYLIA KHAIRANI, M.Si	PERAN KOMUNIKASI GURU DALAM MEMINIMALISIR DAMPAK PHUBBING BAGI SISWA UPT SMP NEGERI 45 MEDAN
28	SYAFITRI NURNAZILA PASARIBU	2103110077	Dr. RIBUT PRIADI, S.Sos, M.I.Kom	FAIZAL HAMZAH LUBIS, S.Sos., M.I.Kom.	Assoc. Prof. Dr. LEYLIA KHAIRANI, M.Si	ANALISIS ATTACHMENT THEORY TERHADAP PERILAKU FOMO BAGI SISWA DI SMA NEGERI 1 PERBAUNGAN
29						

Notulis Sidang :
1.

Medan, 22 Syawal 1446 H
21 April 2025 M

Disyahkan oleh :
Wakil Rektor I

Prof. Dr. MUHAMMAD ARIFIN, SH, M.Hum.

Ketua Sidang

Assoc. Prof. Dr. ARIFIN SALEH., MSP.

Panitia Ujian
Sekretaris

Assoc. Prof. Dr. ABRAR ADHANI., M.I.Kom

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi

Nama	: Syafitri Nurnazila Pasaribu
Tempat & Tanggal Lahir	: Emplasment Sidamanik, 24 April 2003
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Kewarganegaraan	: Indonesia
Alamat	: Pondok Rendah, Kel. Batang Terap, Kec. Perbaungan
Anak ke	: 3 dari 4 bersaudara

Data Orang Tua

Nama Ayah	: Amri Nuzul Pasaribu
Nama Ibu	: Siti Swanda Sinaga
Pekerjaan Ayah	: Karyawan BUMN
Pekerjaan Ibu	: Ibu Rumah Tangga
Alamat	: Pondok Rendah, Kel. Batang Terap, Kec. Perbaungan

Pendidikan Formal

2009 – 2015	: SD NEGERI 101936 Batang Terap
2015 – 2018	: SMP NEGERI 1 Perbaungan
2018 – 2021	: SMA NEGERI 1 Perbaungan
2021 – 2025	: Ilmu Komunikasi Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara