

**PENGARUH PENERIMAAN DIRI DAN *FEAR OF MISSING OUT* MEDIA SOSIAL TERHADAP *ANTICIPATORY ANXIETY*
PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 MAOSPATI**

SKRIPSI



**OLEH:
INTAN NURAINI
NIM. 2202103040**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI MADIUN
Juli 2026**

PENGARUH PENERIMAAN DIRI DAN *FEAR OF MISSING OUT* MEDIA SOSIAL TERHADAP *ANTICIPATORY ANXIETY* PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 MAOSPATI

SKRIPSI

Diajukan kepada UNIVERSITAS PGRI Madiun untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata 1
Program Studi Bimbingan dan Konseling

OLEH:
INTAN NURAINI
NIM. 2202103040

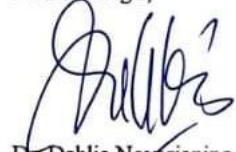
**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi oleh Intan Nuraini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Madiun, 06 Juli 2026

Pembimbing I,



Dr. Dahlia Novarianing Asri, M.Si

NIDN. 0729117801

Madiun, 06 Juli 2026

Pembimbing II,



Dr. Ritscha Pramudia Trisnani, M.Pd

NIDN. 0724058801

LEMBAR PENGESAHAN PANITIA PENGUJI

Skripsi oleh Intan Nuraini ini telah dipertahankan di depan panitia penguji pada hari Senin, 13 Juli 2026

Panitia Penguji,



Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M. Pd., Kons
NIDN.0704118503

Ketua



Dr. Suharni, S. Pd., M. Psi
NIDN.0704127804

Sekretaris



Dr. Dahlia Novatraning Asri, M.Si
NIDN.0729117801

Anggota



Dr. Risha Pramudia Trisnani, M.Pd
NIDN.0724058801

Anggota



Beny Dwi Pratama, M.Psi
NIDN. 0716128603

Anggota

Mengetahui:
Dekan FKIP




Dr. Muh. Waskito Ardhi, S. Pd., M. Pd
NIDN.0725028401

Mengesahkan:
Kaprod Bimbingan dan Konseling




Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M. Pd., Kons
NIDN.0704118503

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Intan Nuraini

NIM : 2202103040

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Madiun, 06 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,



Intan Nuraini

NIM. 2202103040

MOTTO DAN KATA PERSEMBAHAN

MOTTO:

عش كريما أو مت شهيدا

Hiduplah dalam kemuliaan atau matilah dalam keadaan syahid

SKRIPSI INI KUPERSEMBAHKAN KEPADA:

Kedua orang tua, keluarga, dan diriku sendiri sebagai wujud syukur atas terpenuhinya pendidikan dengan layak dan baik. Semoga karya sederhana ini tidak hanya menjadi syarat kelulusan namun juga bermanfaat

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa, dengan rahmat, karunia, serta taufik dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Penerimaan Diri dan *Fear of Missing Out* Media Sosial terhadap *Anticipatory Anxiety* Pada Remaja di SMA Negeri 1 Maospati”.

Penyusunan skripsi ini didukung oleh beberapa pihak. Pada kesempatan yang baik ini, penulis hendak mengucapkan terimakasih kepada beberapa pihak yang membantu penyusunan skripsi ini antara lain kepada:

1. Dr. Supri Wahyudi Utomo, M.Pd. selaku Rektor Universitas PGRI Madiun.
2. Dr. Muh. Waskito Ardhi, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Madiun.
3. Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M.Pd., Kons. selaku Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun.
4. Dr. Dahlia Novarianing Asri, M.Si. selaku Dosen Pembimbing I yang telah ikhlas dan tidak letih memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi yang kuat kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Rischa Pramudia Trisnani, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah ikhlas dan tidak letih memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi yang kuat kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
6. Suroso, S.Pd., M.Pd. selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Maospati yang telah memberikan izin penelitian sehingga penulis dapat melaksanakan penelitian dengan baik.

7. Siswa-siswi kelas X SMA Negeri 1 Maospati selaku responden penelitian yang telah berkontribusi secara suka rela sehingga penulis dapat melaksanakan penelitian dengan lancar.
8. Bapak Saifudin dan Ibu Siti Ngaisah selaku orang tua penulis yang senantiasa ada di sisi penulis dalam keadaan apapun untuk memberikan dukungan, baik moral maupun materi serta tidak henti memanjatkan do'a sehingga penulis mampu berada di titik ini, semoga Allah SWT senantiasa menjaga, melindungi, dan meridhoi setiap langkah bapak dan ibu.
9. Kakak dan adik penulis yang senantiasa memberikan semangat dan perhatian, dalam setiap proses yang penulis lalui. Terima kasih atas segala bentuk dukungan yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Keluarga penulis, yang selalu memberikan doa, dukungan, motivasi, serta perhatian kepada penulis selama menempuh pendidikan hingga penyusunan skripsi ini.
11. Seluruh teman seperjuangan Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah kebersamai penulis selama menempuh pendidikan di kampus, terimakasih telah menjadi tempat berkeluh kesah dan bertukar pikiran hingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
12. Terakhir, penulis mengucapkan terimakasih kepada diri sendiri, perempuan pemilik nama Intan Nuraini atas setiap langkah kecil yang diusahakan. Terimakasih telah berani bermimpi, meski tidak jarang dihadapkan dengan keraguan, terimakasih telah memilih bertahan dan melanjutkan. Terimakasih telah memilih menyelesaikan apa yang telah dimulai.

Penulis menyadari bahwasanya skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis berharap adanya kritik dan saran guna kesempurnaan dalam penyusunan tugas akhir ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan bagi pengembangan ilmu pendidikan khususnya dalam program studi bimbingan dan konseling.

Madiun, 06 Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN SAMPUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN PANITIA PENGUJI.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	v
MOTTO DAN KATA PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan Masalah.....	7
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Kegunaan Penelitian.....	9
F. Definisi Operasional Variabel	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN	12
A. Kajian Pustaka.....	12
1. Penerimaan Diri	12
2. <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	23
3. <i>Anticipatory Anxiety</i>	31
B. Kerangka Berfikir.....	38
C. Hipotesis Penelitian.....	41
BAB III METODE PENELITIAN.....	42
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	42

B. Desain Penelitian.....	43
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel/Bahan Uji.....	44
D. Teknik Pengumpulan Data	47
E. Instrumen Penelitian.....	48
F. Teknik Analisis Data	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	60
A. Deskripsi Data.....	60
B. Hasil Pengujian Hipotesis	66
C. Pembahasan.....	70
BAB V PENUTUP.....	76
A. Simpulan	76
B. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	82
RIWAYAT HIDUP	117

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jadwal Pelaksanaan Penelitian	43
Tabel 3. 2 Populasi Sampel Penelitian	45
Tabel 3. 3 Persebaran Sampel Penelitian	47
Tabel 3. 4 Skor Item Favourable dan Unfavourable	49
Tabel 3. 5 Blue Print Skala Penerimaan Diri	50
Tabel 3. 6 Blue Print Skala Fear of Missing Out	50
Tabel 3. 7 Blue Print Skala Anticipatory Anxiety	50
Tabel 3. 8 Hasil Uji Validitas Skala Penerimaan Diri	52
Tabel 3. 9 Hasil Uji Validitas Skala Fear of Missing Out	53
Tabel 3. 10 Hasil Uji Validitas Skala Anticipatory Anxiety	54
Tabel 3. 11 Hasil Uji Reliabilitas	55
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Penerimaan Diri	61
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Fear of Missing Out	63
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Anticipatory Anxiety	65
Tabel 4. 4 Sumbangan Efektif Variabel Bebas	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Diagram Histogram Penerimaan Diri.....	62
Gambar 4. 1 Diagram Histogram Penerimaan Diri.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 2 Diagram Histogram Fear of Missing Out.....	64
Gambar 4. 2 Diagram Histogram Fear of Missing Out.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 3 Diagram Histogram Anticipatory Anxiety	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Uji Coba	83
Lampiran 2 Tabulasi Data Hasil Uji Coba Instrumen	90
Lampiran 3 Hasil Uji Validitas.....	92
Lampiran 4 Tabel r Tabel	95
Lampiran 5 Hasil Uji Reliabilitas	96
Lampiran 6 Instrument Penelitian.....	97
Lampiran 7 Tabulasi Data Hasil Penelitian.....	103
Lampiran 8 Hasil Uji Normalitas	106
Lampiran 9 Hasil Uji Linieritas	107
Lampiran 10 Hasil Uji Multikolinieritas.....	108
Lampiran 11 Hasil Uji Heteroskedastisitas	109
Lampiran 12 Uji Hipotesis Regresi Linier Berganda.....	110
Lampiran 13 Tabel Distribusi t.....	111
Lampiran 14 Tabel Distribusi F	112
Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian.....	113
Lampiran 16 Surat Izin Penelitian.....	115
Lampiran 17 Surat Balasan Izin Penelitian.....	116