

**HUBUNGAN ANTARA KEPUASAN HIDUP DAN KONTROL DIRI  
DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* PADA SISWA SMA NEGERI 6  
BOGOR**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)  
dalam Ilmu Psikologi (S.Psi)



Oleh :

**WULAN SARI**

NIM : 1907016120

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
SEMARANG**

**2023**

## HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

### PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : HUBUNGAN ANTARA KEPUASAN HIDUP DAN KONTROL DIRI DENGAN  
*FEAR OF MISSING OUT* PADA SISWA SMA NEGERI 6 BOGOR

Penulis : Wulan Sari  
NIM : 1907016120  
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo pada tanggal 27 Juni 2023 dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar strata 1 dalam Ilmu Psikologi (S.Psi).

Semarang, 3 Juli 2023

### DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dr. Widiastuti, M.Ag.  
NIP : 197503192009012003



Penguji II

Khairani Zikrinawati, M.A.  
NIP : 199201012019032036

Penguji III

Dr. H. Abdul Wahib, M.Ag.  
NIP : 196006151991031004

Penguji IV

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si.  
NIP : 197711022006042004

Pembimbing I

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si.  
NIP : 198002202016012901

Pembimbing II

Khairani Zikrinawati, M.A.  
NIP : 199201012019032036

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

NAMA : WULAN SARI

NIM : 1907016120

PROGRAM STUDI : PSIKOLOGI

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**“HUBUNGAN ANTARA KEPUASAN HIDUP DAN KONTROL DIRI DENGAN  
*FEAR OF MISSING OUT* PADA SISWA SMA NEGERI 6 BOGOR”**

Secara keseluruhan merupakan hasil penelitian/karya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 3 Juli 2023



Wulan Sari

## PERSETUJUAN PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

---

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
UIN Walisongo Semarang  
Di Semarang

*Assalamu 'alaikum. wr. wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN ANTARA KEPUASAN HIDUP DAN KONTROL DIRI DENGAN  
*FEAR OF MISSING OUT* PADA SISWA SMA NEGERI 6 BOGOR

Nama : Wulan Sari  
NIM : 1907016120  
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

*Wassalamu 'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui  
Pembimbing I,

  
Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si.  
NIP 198002202016012901

Semarang, 7 Juni 2023  
Yang bersangkutan

  
Wulan Sari  
NIM 1907016120



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

---

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
UIN Walisongo Semarang  
Di Semarang

*Assalamu 'alaikum. wr. wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN ANTARA KEPUASAN HIDUP DAN KONTROL DIRI DENGAN  
*FEAR OF MISSING OUT* PADA SISWA SMA NEGERI 6 BOGOR

Nama : Wulan Sari  
NIM : 1907016120  
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

*Wassalamu 'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui  
Pembimbing II,

Khairani Zikrinawati, M.A.  
NIP 199201012019032036

Semarang, 7 Juni 2023  
Yang bersangkutan

Wulan Sari  
NIM 1907016120

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr. wb

Segala puji bagi Allah swt yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan antara Kepuasan Hidup dan Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* pada Siswa SMA Negeri 6 Bogor” dengan lancar. Skripsi ini penulis susun sesuai dengan ketentuan yang ada guna memenuhi syarat memperoleh kelulusan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi).

Pada proses pembuatan skripsi ini terdapat kendala yang dialami, namun dengan kemampuan diri dan bantuan dari berbagai pihak, hambatan tersebut dapat dilalui dengan baik. Untuk itu penulis sampaikan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam pembuatan skripsi ini. Penulis sampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag. selaku rektor UIN Walisongo Semarang
2. Prof. Dr. Syamsul Ma'Arif selaku dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
3. Ibu Wening Wihartati, S.Psi., M.Si. selaku ketua jurusan psikologi
4. Ibu Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si. selaku sekretaris jurusan psikologi sekaligus pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penulisa skripsi ini
5. Ibu Khairani Zikrinawati, M.A. selaku dosen wali sekaligus dosen pembimbing II yang telah memberikan banyak bimbingan dan arahan dalam penulisan skripsi ini
6. Dosen fakultas psikologi dan kesehatan yang telah memberikan ilmu dan pelajaran selama saya berkuliah di fakultas psikologi dan kesehatan
7. Civitas akademik yang telah memberikan fasilitas dan pelayanan yang baik
8. Seluruh pihak SMA Negeri 6 Bogor yang telah memberikan izin dan membantu penulis dalam penelitian di SMAN 6 Bogor

Terlepas dari semua itu, penulis menyadari bahwa masih ada kekurangan dalam skripsi ini. Oleh karena itu, penulis menerima segala saran dan kritik yang membangun. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna untuk berbagai pihak.

Semarang, 19 Juni 2023

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, cursive letters that appear to read 'Wulan Sari'.

Wulan Sari

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Syukur Alhamdulillah, setelah melalui berbagai hambatan, rampung sudah pengerjaan skripsi ini. Semua ini tidak lepas dari banyaknya bantuan yang telah diberikan banyak orang untuk penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Secara khusus penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Kedua orangtua, Bapak Iman Nuansyah dan Ibu Ika Rostika yang telah memberikan dukungan morel dan materiel
2. Kedua adik, Dea Kirani dan M. Rai Maulana yang menjadi motivasi penulis menyelesaikan skripsi ini
3. Agus Kurniawan yang selalu memberikan dorongan untuk menyelesaikan skripsi ini
4. Teman-teman dari SMA, Febriana, Maya, Raihanah, Priscilla, Anika, Naura, Audyna, Alammanda, dan Susan
5. Teman-teman yang menemani selama berkuliah di UIN Walisongo, Avista Alviany, Rindang Sekar, Alief Fita, Moh. Harits, Fauzi Saputro, Akhmad Akbar
6. Penghuni kost Wisma Permata, Amelia Agustin, Salsa Shafiyah, Siti Mayyadah, Dian Nabilatul, Gita Eristia
7. Teman-teman KKN kelompok 52, Sabila, Syifaa, Adinda, I Anatur, Widyafara, Nisrina, Hanik, Khamidah, Mulyawan, Fajri, Akbar, Rozi, Asmuni dan Vikky

## MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan (QS Al-Insyirah: 6)

Habis gelap terbitlah terang

-R.A. Kartini

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
KATA PENGANTAR .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	viii
MOTTO .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Keaslian Penelitian .....	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	10
A. <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	10
1. Pengertian <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	10
2. Aspek-aspek <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) .....	12
3. Faktor-faktor yang Memengaruhi FoMO.....	14
4. <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) dalam Perspektif Islam .....	17
B. Kepuasan Hidup.....	20
1. Pengertian Kepuasan Hidup.....	20
2. Aspek-aspek Kepuasan Hidup .....	22
3. Kepuasan Hidup dalam Perspektif Islam .....	24
C. Kontrol Diri .....	25
1. Pengertian Kontrol Diri.....	25
2. Aspek-aspek Kontrol Diri .....	27
3. Kontrol Diri dalam Perspektif Islam .....	29
D. Kaitan Antara Kepuasan Hidup dan Kontrol Diri dengan <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) .....	31

E.	Hipotesis .....	34
BAB III METODE PENELITIAN .....		35
A.	Jenis dan Pendekatan Penelitian .....	35
B.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	35
1.	Variabel Penelitian.....	35
2.	Definisi Operasional .....	36
C.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
D.	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling .....	37
1.	Populasi.....	37
2.	Sampel.....	37
3.	Teknik Sampling .....	38
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	38
1.	Skala <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	39
2.	Skala Kepuasan Hidup.....	40
3.	Skala Kontrol Diri.....	41
F.	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	42
1.	Validitas .....	42
2.	Reliabilitas .....	43
G.	Teknik Analisis Data .....	43
1.	Uji Asumsi .....	43
2.	Uji Hipotesis .....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....		45
A.	Deskripsi Subjek .....	45
B.	Hasil Penelitian .....	49
1.	Uji Asumsi .....	49
2.	Uji Hipotesis .....	50
C.	Pembahasan .....	53
BAB V PENUTUP .....		61
A.	Kesimpulan .....	61
B.	Saran .....	61
DAFTAR PUSTAKA .....		xvii
LAMPIRAN.....		xxii

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Data Siswa SMAN 6 Bogor .....	37
Tabel 2 Sampel Penelitian .....	38
Tabel 3 Kriteria Skor Penilaian.....	39
Tabel 4 Blueprint Skala Fear of Missing Out (Y).....	39
Tabel 5 Blueprint Skala Fear of Missing Out (Y) Setelah Uji Coba .....	40
Tabel 6 Blueprint Skala Kepuasan Hidup ( $X_1$ ) .....	40
Tabel 7 Blueprint Skala Kepuasan Hidup ( $X_1$ ) Setelah Uji Coba.....	41
Tabel 8 Blueprint Skala Kontrol Diri ( $X_2$ ).....	42
Tabel 9 Blueprint Kontrol Diri ( $X_2$ ) Setelah Uji Coba .....	42
Tabel 10 Kategori Koefisien Korelasi .....	44
Tabel 11 Hasil Uji Deskriptif.....	47
Tabel 12 Rentang Skor Kepuasan Hidup .....	47
Tabel 13 Kategori Skor Kepuasan Hidup .....	47
Tabel 14 Rentang Skor Kontrol Diri .....	48
Tabel 15 Kategori Skor Kontrol Diri .....	48
Tabel 16 Rentang Skor FoMO .....	48
Tabel 17 Kategori Skor FoMO .....	48
Tabel 18 Hasil Uji Normalitas .....	49
Tabel 19 Hasil Uji Korelasi Kepuasan Hidup dengan FoMO.....	51
Tabel 20 Hasil Uji Korelasi Kontrol Diri dengan FoMO .....	52
Tabel 21 Hasil Uji Korelasi Berganda .....	52

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori .....	34
Gambar 2 Responden Berdasarkan Kelas .....	45
Gambar 3 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	46
Gambar 4 Responden Berdasarkan Usia.....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Uji Coba.....	xxii
Lampiran 2 Validitas dan Reliabilitas Aitem.....	xxix
Lampiran 3 Skala Penelitian .....	xxxiii
Lampiran 4 Skor Responden.....	xxxix
Lampiran 5 Hasil Statistik Deskriptif .....	xliv
Lampiran 6 Hasil Uji Normalitas.....	xlvi
Lampiran 7 Hasil Uji Linearitas.....	xlvi
Lampiran 8 Hasil Uji Hipotesis .....	xlvi
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian .....	xlix
Lampiran 10 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	1

## ABSTRACT

Social media is the most used media by teenagers. Social media can also cause anxiety when teenagers always see and check the fun activities of their friends so that teenagers cannot stop monitoring social media. This is commonly called the Fear of Missing Out (FoMO) phenomenon. This study aims to empirically examine the relationship between life satisfaction and self-control with Fear of Missing Out (FoMO) in students of SMA Negeri 6 Bogor. This research is a type of correlational research that functions to find out whether two or more variables are related (correlated). Samples were taken as many as 195 students with cluster sampling technique. The results showed that there was a relationship between life satisfaction and Fear of Missing Out (FoMO) with a correlation coefficient of -0.412 with a significance of  $0.000 < 0.01$ . So there is a negative relationship between life satisfaction and Fear of Missing Out (FoMO). There is a relationship between self-control and Fear of Missing Out (FoMO) with a correlation coefficient of -0.252 with a significance of  $0.000 < 0.01$ . So there is a negative relationship between self-control and Fear of Missing Out (FoMO). In addition, there is a relationship between life satisfaction and self-control with Fear of Missing Out (FoMO) with a correlation coefficient of 0.425 and a significance of  $0.000 < 0.01$ . So it can be concluded that the correlation between life satisfaction and self-control with Fear of Missing Out (FoMO) is 42.5%.

**Keywords:** *fear of missing out, FoMO, life satisfaction, self control*

## ABSTRAK

Media sosial merupakan media yang paling banyak dipakai oleh remaja. Media sosial juga dapat menimbulkan kegelisahan ketika remaja selalu melihat dan mengecek aktivitas menyenangkan teman-temannya sehingga membuat remaja tidak dapat berhenti memantau media sosial. Hal tersebut biasa disebut fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO). Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara kepuasan hidup dan kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa SMA Negeri 6 Bogor. Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional berfungsi untuk mengetahui apakah dua atau lebih variabel saling berhubungan (berkorelasi). Sampel yang diambil sebanyak 195 siswa dengan teknik *cluster sampling*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan koefisiensi korelasi  $-0,412$  dengan signifikansi  $0,000 < 0,01$ . Sehingga ada hubungan yang negatif antara kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out* (FoMO). Terdapat hubungan antara kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan koefisiensi korelasi  $-0,252$  dengan signifikansi  $0,000 < 0,01$ . Sehingga ada hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO). Selain itu, terdapat hubungan antara kepuasan hidup dan kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan koefisiensi korelasi  $0,425$  dan signifikansi  $0,000 < 0,01$ . Sehingga dapat disimpulkan korelasi antara kepuasan hidup dan kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) yaitu sebesar 42,5%.

**Kata Kunci:** *fear of missing out, FoMO, kepuasan hidup, kontrol diri*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Internet merupakan alat komunikasi utama yang digunakan masyarakat Indonesia di tengah pesatnya perkembangan IT. Hasil riset *hootsuite & we are social* pada tahun 2022 membuktikan rata-rata penggunaan internet masyarakat Indonesia setiap harinya yaitu 8 jam, 36 menit. Artinya, masyarakat Indonesia lebih banyak menggunakan waktunya untuk internet salah satunya media sosial. Remaja menjadi pengguna media sosial yang mendominasi di Indonesia dibuktikan survei pada tahun 2021-2022 dengan penetrasi internet mencapai 99,6% pada usia 13-18 tahun (APJII, 2022). Rata-rata remaja mengakses internet untuk membuka media sosial dengan persentase 51,5% (APJII, 2020). Penggunaan media sosial pada remaja dapat mengganggu kegiatan belajar, bahaya kejahatan, penipuan (Putri, dkk., 2016: 51), dan malas bersosialisasi (Rahayu, dkk., 2021: 45). Media sosial juga dapat menimbulkan kegelisahan ketika remaja selalu melihat dan mengecek aktivitas menyenangkan teman-temannya sehingga membuat remaja tidak dapat berhenti memantau media sosial.

Keadaan yang dijelaskan di atas merupakan fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO). FoMO yaitu kondisi individu ingin terus mengetahui berita terbaru yang dilakukan orang lain lewat media sosial (Przybylski, dkk., 2013: 1841). Fenomena FoMO semakin banyak dibicarakan setelah J. Walter Thompson Intelligence pada tahun 2012 mengeluarkan hasil penelitian mengenai FoMO. FoMO akan menimbulkan perasaan gelisah dan khawatir pada individu jika tertinggal berita dan tren di media sosial atau bisa dibilang tidak *up to date*. Hal ini membuat

individu merasa kacau jika tidak mengetahui atau tertinggal info terbaru dan apabila ada orang lain yang mempersoalkan ketidaktahuannya tersebut.

Survei oleh Australian Psychological Society (APS) memperlihatkan bahwa remaja berpeluang lebih besar untuk mengalami FoMO dibanding dengan orang dewasa. Lebih dari separuh remaja Australia atau 56% remaja merupakan pengguna media sosial berat yang mana mengalami tingkat FoMO yang lebih tinggi. Sebanyak 54% remaja merasa khawatir jika temannya mendapatkan pengalaman lebih berharga daripada dirinya, 60% khawatir jika mengetahui teman-temannya bersenang-senang tanpa dirinya, 63% merasa tidak senang ketika melewatkan pertemuan yang sudah diatur (Australian Psychological Society, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Abdulloh (2021: 36) menunjukkan gambaran FoMO pada mahasiswa kota Pekanbaru yang sebagian besar mengalami FoMO pada tingkat sedang dengan 41,8%, kategori tinggi sebanyak 34,5% dan kategori sangat tinggi sebanyak 3,4% dari 409 subjek. Riset lain oleh Savitri (2019: 91) menunjukkan bahwa individu yang mengalami FoMO kategori sedang sebanyak 43,5% dan kategori tinggi sebanyak 24,75%.

Peneliti juga telah melakukan wawancara dan observasi pada siswa SMAN 6 Bogor. Menurut wawancara dan observasi yang telah dilakukan, didapatkan bahwa mall dan kafe menjadi tempat yang sering dikunjungi siswa-siswi untuk berkumpul dengan teman-temannya dan membangun relasi. Pada aspek pertemanan, siswa SMAN 6 cenderung berkelompok. Media sosial menjadi alat untuk menunjukkan eksistensi siswa SMAN 6 Bogor. Media sosial juga digunakan untuk melakukan *update* tempat atau hal yang sedang viral di kalangan siswa SMAN 6 Bogor. Saat menggunakan media sosial, rata-rata siswa SMAN 6 Bogor menghabiskan enam sampai delapan jam sehari dengan media sosial yang dimiliki paling sedikit dua.

Hasil studi pendahuluan kepada 20 siswa SMAN 6 Bogor tanggal 21- 22 November 2022 melalui *google form* <https://forms.gle/kV9BnVuGtjdc6rT47> mengungkapkan bahwa aspek FoMO yang dikemukakan oleh Reagle (2015), pada aspek *comparison with friends* tujuh orang siswa merasa tidak senang jika teman-temannya bersenang-senang. Pada aspek *being left out* dua belas siswa merasa tertinggal dengan temannya jika tidak tahu apa yang sedang dibicarakan. Pada aspek *missed experiences*, tiga belas siswa tidak senang ketika melewatkan kesempatan untuk bertemu dengan teman-temannya. Pada aspek *compulsion*, sepuluh siswa selalu mengecek media sosial untuk mengetahui konten yang sedang viral atau ramai dibicarakan. Hasil wawancara dua siswa SMAN 6 Bogor mengatakan bahwa siswa tersebut merasa tertinggal dalam pembicaraan dengan kelompok pertemanannya bila belum mengetahui hal-hal yang sedang viral, contohnya video atau konten yang sedang ramai yang mana hal tersebut berhubungan dengan aspek *being left out*. Kedua siswa tersebut juga selalu menggunakan media sosial dan semakin ingin tahu mengenai hal-hal yang sedang viral yang ada disekitarnya yang berkaitan dengan aspek *compulsion*.

Riset yang telah dilakukan oleh Paul McKee, dkk., pada tahun 2022 menjelaskan bahwa mahasiswa dengan tingkat FoMO tinggi cenderung melakukan hal-hal maladaptif. Tingkat FoMO yang tinggi memprediksi keterlibatan yang lebih besar di beberapa domain perilaku maladaptif pada mahasiswa seperti pelanggaran akademik, minum alkohol, penggunaan obat-obatan terlarang, dan perilaku ilegal lainnya (McKee, dkk., 2022: 16). Penelitian lain oleh Przybylski mengungkapkan individu yang memiliki tingkat FoMO tinggi memungkinkan dirinya untuk mengamati telepon genggamnya setiap saat seperti saat baru bangun dan sebelum tidur sampai-sampai saat mengemudi (Przybylski, dkk., 2013: 1847).

FoMO bisa berbahaya ketika individu berperilaku tidak rasional untuk mengatasi FoMO tersebut. Contohnya yaitu dengan melakukan pemeriksaan media sosial secara terus-menerus saat mengendarai alat transportasi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Jannah & Rosyidiani (2022: 11) remaja yang memiliki FoMO cenderung selalu membuka media sosial walau tanpa kepentingan dan selalu memperbarui status dirinya lebih dari satu platform.

Remaja dapat mengalami FoMO salah satunya disebabkan karena kepuasan hidup (Przybylski, 2013: 1846). Kepuasan hidup adalah evaluasi dari kualitas hidup individu berdasarkan kriteria tertentu (Shin & Johnson, 1978: 478). Kepuasan hidup dapat tercapai bila individu dapat memenuhi kebutuhannya salah satunya yaitu bersosialisasi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Putri & Muttaqin (2022: 20) individu yang memiliki kualitas hubungan pertemanan yang baik akan tercapai kebutuhan akan relatedness dan berpengaruh pada kepuasan hidup individu. Menurut Jannah & Rosyidiani (2022: 11), remaja yang positif gejala FoMO disebabkan salah satunya karena ingin selalu terhubung dengan orang lain sehingga selalu fokus pada media sosialnya. Penelitian oleh Kiyassathina (2021: 381) menunjukkan hasil bahwa remaja yang memiliki kepuasan hidup tinggi maka tingkat FoMO yang dimiliki rendah. Penelitian oleh Daravit (2021: 99) memperlihatkan adanya hubungan yang negatif antara kepuasan hidup dengan FoMO dimana jika tingkat kepuasan hidup tinggi maka FoMO pada individu semakin rendah.

Individu akan lebih mementingkan dunia maya dibandingkan dengan dunia nyata dan berkeinginan untuk melihat postingan orang lain sehingga dapat menimbulkan hal negatif misal membandingkan diri dengan orang lain dan terus menerus mengecek media sosial. Oleh karena itu perlu adanya kemampuan

individu untuk mengatur perilaku dengan kontrol diri. Faktor FoMO lainnya menurut Servidio (2019: 4108) yaitu kontrol diri. Kontrol diri adalah tendensi untuk melakukan pertimbangan mengenai potensi dari suatu perbuatan tertentu (Hirschi, 2004: 543). Remaja dengan tingkat kontrol diri yang tinggi dapat mengatur perilakunya terhadap banyaknya stimulus di sekitarnya yang dapat menyebabkan FoMO. Riset yang dilakukan oleh Kadri (2022: 46) menyatakan adanya hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan FoMO, dimana jika tingkat kontrol diri tinggi maka tingkat FoMO individu semakin rendah.

Berdasar pada hasil studi pendahuluan dan pemaparan yang sudah dijelaskan, peneliti hendak melakukan penelitian berjudul Hubungan Antara Kepuasan Hidup dan Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* pada Siswa SMA Negeri 6 Bogor. Penelitian ini penting dilakukan karena tingkat FoMO yang tinggi pada individu khususnya remaja atau siswa dapat memberikan dampak negatif. Sehingga penting dilakukan penelitian untuk mengetahui tingkat FoMO pada siswa SMAN 6 Bogor dan dapat lebih awal untuk mengatasi masalah tersebut. Penelitian ini juga menguji secara empiris apakah terdapat hubungan antara kepuasan hidup dan kontrol diri dengan FoMO pada siswa SMA Negeri 6 Bogor.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, terdapat rumusan masalah penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Adakah hubungan antara kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa SMA Negeri 6 Bogor?
2. Adakah hubungan antara kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa SMA Negeri 6 Bogor?

3. Adakah hubungan antara kepuasan hidup dan kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa SMA Negeri 6 Bogor?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasar pada rumusan masalah yang telah dijabarkan, maka tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Menguji secara empiris hubungan antara kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa SMA Negeri 6 Bogor.
2. Menguji secara empiris hubungan antara kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa SMA Negeri 6 Bogor.
3. Menguji secara empiris hubungan antara kepuasan hidup dan kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa SMA Negeri 6 Bogor.

### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang diharapkan didapat dari penelitian ini, antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Menambah *insight* mengenai ilmu psikologi, khususnya mengenai kepuasan hidup, kontrol diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO).

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa SMAN 6 Bogor

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada siswa SMAN 6 Bogor dalam mengatasi kesenjangan yang dihadapi terkait FoMO dan dapat meminimalisir akibat dari kesenjangan tersebut.

- b. Bagi peneliti lain

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi untuk penelitian lanjutan terkait fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO), kepuasan hidup dan kontrol diri.

## E. Keaslian Penelitian

Agar menghindari repetisi hasil temuan mengenai hal yang sama dari berbagai pihak dalam bentuk karya tulis apapun, maka peneliti menguraikan beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

Penelitian oleh Asri Wulandari (2020) dengan judul: *Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial* yang menyatakan adanya hubungan yang negatif antara FoMO dengan kontrol diri.

Penelitian oleh Kurnia Farwati (2020) dengan judul: *Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Instagram* yang menunjukkan hasil bahwa pada remaja yang menggunakan media sosial terdapat hubungan signifikan antara FoMO dengan kontrol diri.

Penelitian oleh Syifa Nur Syabani (2019) dengan judul: *Fear of Missing Out ditinjau dari Kepuasan Hidup pada Remaja Pengguna Media Sosial* yang menunjukkan hasil tidak adanya hubungan antara FoMO dan kepuasan hidup pada remaja pengguna media sosial.

Penelitian Khanza Syadia Daravit (2021) berjudul: *Hubungan antara Kepuasan Hidup dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang Pengguna Media Sosial* yang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara FoMO dengan kepuasan hidup pada mahasiswa pengguna media sosial.

Penelitian Nicho Alinton Sianipar & Dian Veronika Sakti Kaloeti (2019) berjudul: *Hubungan antara Regulasi Diri dengan Fear Of Missing Out (Fomo) pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro* menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara FoMO dengan regulasi diri.

Penelitian Judithya Anggita Savitri (2019), berjudul: *Fear of Missing Out dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial di Usia Emerging*

*Adulthood* menunjukkan hasil bahwa tingkat FoMO yang tinggi pada individu maka tingkat kesejahteraan psikologisnya rendah. Penelitian oleh Satria Siddik, Mafaza & Lala Septiyani Sembiring (2020) dengan judul: *Peran Harga Diri terhadap Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Situs Jejaring Sosial* yang menunjukkan hasil harga diri berperan penting terhadap FoMO individu. Penelitian Rio Adi Wibowo (2021) dengan judul: *Hubungan Antara Regulasi Diri dan Psychological Well-Being dengan Fear of Missing Out pada Siswa SMA Negeri 2 Semarang* menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dan *psychological well-being* dengan FoMO. Penelitian Putri Dianda Utami & Yolivia Ina Avian (2021) dengan judul: *Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Instagram* yang menunjukkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara FoMO dengan regulasi diri. Penelitian oleh Orniel Binsar Purba, dkk., (2021) dengan judul: *Fear of Missing Out dan Psychological Well-Being dalam Menggunakan Media Sosial* yang menunjukkan hasil bahwa terdapat korelasi negatif antara kesejahteraan psikologis dengan FoMO.

Penelitian oleh Revina Citra Aditya (2019) dengan judul: *Pengaruh Parenting Style, Loneliness, Self Regulation, Fear of Missing Out dan Konformitas Terhadap Smartphone Addiction* yang menunjukkan hasil bahwa adanya pengaruh signifikan *parenting style, loneliness, self regulation* dan FoMO terhadap *smartphone addiction*. Penelitian oleh Riska Christina, dkk., (2019) berjudul: *Hubungan Tingkat Neurotisme dengan Fear of Missing out (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial* menyatakan adanya hubungan positif antara FoMO dengan neurotisme. Penelitian oleh Aisyah Firdaus Hariadi (2018) berjudul: *Hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan Kecanduan media Sosial pada*

*Remaja* menyatakan adanya hubungan antara FoMO dan kecanduan medsos. Penelitian oleh Rizki Setiawan Akbar, dkk., (2018) dengan judul: *Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FoMO) pada Remaja Kota Samarinda* yang menunjukkan hasil bahwa FoMO terjadi karena tidak terpenuhinya kebutuhan *relatedness* dan *self*. Penelitian oleh Neli Azmi (2019) berjudul: *Hubungan Antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa* menyatakan adanya hubungan positif antara FoMO dengan kecanduan medsos.

Penelitian ini memiliki perbedaan dan kelebihan dengan penelitian-penelitian terdahulu. Pada penelitian ini akan diteliti terkait hubungan antara kepuasan hidup dan kontrol diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)*. Penelitian-penelitian terdahulu yang meneliti mengenai kepuasan hidup dan kontrol diri hanya meneliti satu variabel independen yaitu kepuasan hidup atau kontrol diri saja. Pada penelitian terdahulu belum terdapat judul hubungan kepuasan hidup dan kontrol diri. Pada bagian subjek, yang diteliti pada penelitian terdahulu juga berbeda dengan penelitian ini. Pada penelitian ini, subjek yang akan diteliti yaitu siswa SMAN 6 Bogor.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. *Fear of Missing Out* (FoMO)**

##### **1. Pengertian *Fear of Missing Out* (FoMO)**

*Fear of Missing Out* (FoMO) adalah istilah unik yang pertama kali dikenalkan pada tahun 2004 oleh McGinnis. FoMO menggambarkan fenomena yang diamati di media sosial. FoMO terkait dengan berbagai dampak berbahaya, seperti emosi negatif, adanya ketergantungan dan keadaan psikologis yang buruk (Altuwairiqi, Jiang, & Ali, 2019: 2). Menurut McGinnis (2020: 18) FoMO adalah rasa cemas yang tidak dikehendaki yang dipicu oleh persepsi yang diperparah melalui media sosial, yang menganggap orang lain memiliki pengalaman yang lebih baik daripada individu tersebut. FoMO merupakan tekanan sosial akibat kesadaran bahwa individu akan dikucilkan atau kehilangan pengalaman yang menyenangkan atau positif (McGinnis, 2020: 18). Individu yang takut akan tertinggal informasi terbaru tentang temannya dan takut ditinggalkan oleh temannya lebih sering membuka media sosial dan cenderung kecanduan media sosial (Rahardjo & Mulyani, 2020: 35).

Menurut Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell, FoMO adalah ketakutan individu akan ketertinggalan kegiatan yang dilakukan orang lain sehingga ingin selalu tersambung dengan yang orang lain lakukan (Przybylski, dkk., 2013: 1841). FoMO merupakan rasa cemas dan takut yang muncul dikarenakan tertinggal hal yang baru, misalnya informasi, tren, dll. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Przybylski, dkk., menyatakan bahwa individu dengan usia muda khususnya remaja laki-laki cenderung

mengalami tingkat FoMO yang lebih tinggi (Przybylski, dkk., 2013: 1844). FoMO yang tinggi juga disebabkan oleh penggunaan media sosial yang berlebihan ketika individu sedang beraktivitas dengan konsentrasi tinggi seperti belajar dan mengemudi (Przybylski, dkk., 2013: 1846). Hal ini karena perasaan takut yang dialami individu dan ingin terus tersambung dengan orang lain. Rasa takut yang dirasakan individu mengarah pada persepsi bahwa orang lain melakukan hal yang menyenangkan dan menjalankan hal-hal atau kehidupan yang lebih baik dari individu tersebut.

James Walter Thompson (JWT) Intelligence (2012: 4) menjelaskan FoMO sebagai rasa takut pada individu karena menganggap orang lain sedang menjalani peristiwa berharga tetapi individu tersebut tidak turut serta dalam peristiwa tersebut. FoMO dapat diartikan sebagai kecemasan yang dialami oleh individu yang selalu ingin tetap terhubung dengan orang lain sepanjang waktu. FoMO mencakup dua proses, yaitu persepsi kehilangan diikuti dengan perilaku kompulsif untuk mempertahankan hubungan sosial (Gupta & Sharma, 2021: 4882). FoMO memunculkan perasaan-perasaan negatif seperti stres, merasa jauh, dan rasa kehilangan jika terlewat pengalaman yang dialami orang lain. Adanya media sosial menjadi keuntungan bagi individu yang bergulat dengan rasa takut ketinggalan. FoMO sebagai perasaan khawatir individu mengenai acara yang menarik sedang berlangsung di tempat lain dan melihat orang lain bersenang-senang melebihi dari yang individu tersebut alami. FoMO merupakan kecemasan sosial yang selalu ada tetapi dapat diperparah dengan pembaruan digital seperti *real time* dan *smartphone* (JWT Intelligence, 2012: 4).

Fenomena FoMO mengakibatkan individu merasa harus ikut serta dalam hal yang berhubungan dengan media sosial dan *being connected* sepanjang waktu dengan orang lain. Individu dengan tingkat FoMO yang tinggi akan secara aktif mencari peluang untuk menggunakan media sosial yang mana rasa takut kehilangan adalah kunci dalam menjelaskan keterlibatan media sosial (Przybylski, 2013: 1847). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Przybylski dimana mahasiswa cenderung menggunakan *facebook* saat jam pelajaran dan individu dewasa awal yang takut ketinggalan cenderung memberikan perhatian lebih pada email, pesan teks dan ponsel mereka saat mengemudi (Przybylski, 2013: 1846). FoMO lebih sering digunakan oleh anak muda dan mengacu pada tren media sosial. Sehingga untuk menghindari ketertinggalan terkait tren yang sedang terjadi remaja saat ini berusaha untuk terus menggunakan media sosial. Penggunaan media sosial yang intens membuat individu merasa dunia maya lebih menarik dibanding dengan dunia nyata. Hal ini dapat membuat individu ketergantungan dengan kehidupan sosialnya di dunia maya yang dapat berdampak pada kehidupan nyata (Carolina & Mahestu, 2020: 77).

Berdasarkan paparan diatas, dapat disimpulkan bahwa *Fear of Missing Out* adalah ketakutan individu yang menganggap orang lain mengalami peristiwa menyenangkan sehingga ingin selalu terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain.

## **2. Aspek-aspek *Fear of Missing Out* (FoMO)**

Aspek-aspek FoMO yang dikemukakan oleh Reagle (2015) terdiri dari empat aspek, yaitu sebagai berikut:

### **a. *Comparison with friends***

Individu melakukan perbandingan dengan orang lain di media sosial. Media sosial membuat perbandingan sosial lebih berpengaruh karena bingkai yang selalu hadir yang mana individu dapat melihat presentasi dan sosialitas orang lain yang dipoles. Salah satu cara orang memoles persentasenya adalah dengan tampil lebih baik daripada sebenarnya. Melihat media sosial orang lain sering dikaitkan dengan ketidakpuasan hidup karena memicu perbandingan kehidupan dengan orang lain.

b. *Being left out*

Individu tidak diikutsertakan dalam suatu perbincangan dan kegiatan. Hal ini membuat individu merasakan cemas dan bertanya-tanya apabila individu tersebut tidak diikutsertakan dalam liburan atau kegiatan menyenangkan lainnya yang dilakukan oleh teman-temannya.

c. *Missed experiences*

Individu yang tertinggal suatu aktivitas yang dilakukan orang lain. Individu merasakan perasaan negatif saat orang lain melakukan kegiatan yang terlewatkan oleh individu tersebut.

d. *Compulsion*

Perilaku memeriksa media sosial dan aktivitas orang lain secara berkala dengan maksud agar tidak merasakan perasaan tertinggal informasi terbaru.

Sedangkan aspek FoMO menurut Przybylski, Murayama, DeHaan & Gladwel (2013: 1845) adalah sebagai berikut:

a. Tidak terpenuhinya kebutuhan akan keterhubungan atau *relatedness*

*Relatedness* adalah kebutuhan untuk merasa memiliki dan keterhubungan dengan orang lain (Ryan & Deci, 2000: 73). Kebutuhan

*relatedness* merupakan tendensi individu untuk bersosialisasi dan peduli dengan orang lain (Rahmayanthi, dkk., 2022: 2). Individu yang memiliki keterkaitan yang kuat dan peduli merasa ingin terus melakukan interaksi dengan orang lain dan meningkatkan kemampuan dalam bersosialisasi. Jika kebutuhan ini tidak dapat dipenuhi, maka individu dapat memilih solusi yang salah dengan mencari pengalaman dan kegiatan orang lain melalui media sosial.

b. Tidak terpenuhinya kebutuhan akan *self*

Kebutuhan akan *self* terdiri dari dua, yaitu kompetensi dan otonomi. *Kebutuhan* akan kompetensi mengacu pada pengalaman perilaku yang dilakukan secara efektif (Niemic & Ryan, 2009: 135). Individu dikatakan kompeten apabila individu merasa mampu menghadapi tantangan tugas-tugas individu tersebut. Kebutuhan akan otonomi mengacu pada pengalaman perilaku sebagai kemauan dan dukungan diri secara reflektif (Niemic & Ryan, 2009: 135). Individu dikatakan memiliki otonomi yang baik apabila individu dapat dengan rela mencurahkan dan merelakan waktu dan energinya untuk tugas individu tersebut.

Berdasarkan paparan diatas, aspek *Fear of Missing Out*, yaitu *comparison with friend, being left out, missed experiences, compulsion*, dan tidak terpenuhinya kebutuhan akan *relatedness* dan *self*. Aspek-aspek yang akan dipakai pada penelitian ini adalah aspek dari Reagle (2015) yaitu *comparison with friends, being left out, missed experiences, dan compulsion*.

### 3. Faktor-faktor yang Memengaruhi FoMO

Faktor-faktor yang memengaruhi FoMO menurut Przybylski, Murayama, DeHaan & Gladwel (2013: 1846) yaitu:

a. Usia dan jenis kelamin

Przybylski, dkk (2013: 1846) menjelaskan bahwa orang yang lebih muda lebih banyak mengalami FoMO dan lebih tinggi tingkat FoMONya, khususnya pada anak laki-laki. Pada siswa yang memiliki FoMO terdapat perasaan kontradiktif terhadap media sosial dan cenderung memakai media sosial selama pembelajaran di universitas.

b. Kesejahteraan psikologis

FoMO terkait dengan pengalaman negatif. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi maka tingkat FoMO yang dimiliki juga rendah.

c. Suasana hati

Suasana hati pada individu dapat memengaruhi tingkat FoMO individu. Individu dengan tingkat FoMO yang tinggi memiliki suasana hati yang negatif.

d. Kepuasan hidup

Kepuasan hidup yang tinggi membuat individu merasa cukup dengan kehidupannya dan tidak membandingkan kehidupannya dengan orang lain. FoMO pada individu berada pada kategori rendah dikarenakan merasa puas dengan kehidupannya.

Faktor yang memengaruhi FoMO menurut (Servidio, 2019: 4108) adalah sebagai berikut:

a. Kontrol diri

Kontrol diri rendah yang dimiliki oleh individu dapat meningkatkan keinginan untuk menggunakan ponselnya yang berujung pada takut kehilangan momen atau FoMO.

b. Penggunaan *smartphone*

Individu yang lebih sering menggunakan *smartphone* cenderung mengalami kekurangan dalam kepuasan kebutuhan psikologis. Individu yang memiliki pengalaman negatif akan terlibat dalam penggunaan *smartphone* dan media sosial untuk memperoleh keterampilan sosialisasi dan mengintensifkan hubungan sosial.

Sedangkan faktor FoMO menurut JWT Intelligence (2012: 6) adalah sebagai berikut:

a. Keterbukaan informasi di media sosial

Kehidupan individu semakin transparan dikarenakan media sosial yang memiliki fitur *real time* dan *location* yang membuat orang lain mengetahui apa saja yang dilakukan dan dimana individu saat ini berada. Laman media sosial dipenuhi oleh informasi terkini, obrolan yang sedang hangat dibicarakan, dan tren yang sedang viral. Keterbukaan informasi di media sosial menjadikan kehidupan individu menjadi terbuka dan kurangnya privasi. Keterbukaan informasi mengubah kehidupan yang seharusnya privasi menjadi lebih terekspos.

b. Usia

Usia 13-33 tahun lebih rentan mengalami FoMO dibandingkan usia lainnya. Pada usia tersebut individu sudah mahir menggunakan teknologi sehingga disebut *digital natives*. Media sosial sudah menjadi bagian dari kehidupan *digital natives*.

c. *Social one-upmanship*

*Social one-upmanship* adalah perilaku individu yang ingin membuktikan dirinya lebih baik dari orang lain dengan melakukan

berbagai hal. Pemicu munculnya FoMO salah satunya dikarenakan aktivitas memamerkan diri di media sosial.

d. Topik yang disebar melalui *hashtag*

*Hashtag* merupakan fitur yang terdapat dalam media sosial yang berfungsi untuk memberikan informasi mengenai informasi terkini. Individu merasa tertinggal apabila tidak ikut serta atau tidak mengetahui *hashtag* informasi terkini.

e. Kondisi deprivasi relatif

Deprivasi relatif yaitu kondisi dimana muncul perasaan tidak puas saat individu membandingkan diri dengan orang lain. Individu merasa *missing out* dan tidak puas dengan kehidupannya saat membandingkan diri dengan orang lain.

f. Banyaknya stimulus untuk mengetahui informasi

Media sosial memberikan informasi yang mudah dijangkau oleh siapapun. Media sosial menjadi stimulus untuk individu mengetahui banyak informasi yang mana dapat memicu terjadinya FoMO pada individu.

Berdasarkan uraian diatas, faktor-faktor yang memengaruhi FoMO adalah jenis kelamin, kesejahteraan psikologis, suasana hati, kepuasan hidup, kontrol diri, penggunaan *smartphone*, keterbukaan informasi di media sosial, usia, *social one-upmanship*, topik yang disebar melalui *hashtag*, kondisi deprivasi relatif, dan banyaknya stimulus untuk mengetahui informasi.

#### **4. *Fear of Missing Out* (FoMO) dalam Perspektif Islam**

*Fear of Missing Out* (FoMO) adalah ketakutan yang dirasa oleh individu karena menganggap orang lain mengalami peristiwa yang menyenangkan

namun tidak ikut serta sehingga ingin terus terhubung. Individu yang mengalami FoMO merasakan ketakutan akan ketidakikutsertaannya pada peristiwa menyenangkan yang dilalui orang lain. Hal ini jika dilihat dari perspektif Islam dapat berkaitan dengan perasaan iri atau sifat hasad karena tidak dapat mengikuti apa yang orang lain miliki. Allah swt berfirman dalam Q.S. An-Nisa ayat 32:

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ ۗ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَتَبْنَا لِلنِّسَاءِ ۗ وَاللِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَتَبْنَا لِلرِّجَالِ ۗ وَإِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

Dan janganlah kamu iri hati terhadap karunia yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. (Karena) bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan, dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sungguh, Allah Maha Mengetahui segala sesuatu, QS. An-Nisa' (4): 32.

Menurut HAMKA dalam tafsir Al-Azhar, iri yang timbul dalam diri individu dikarenakan selalu memperhatikan kelebihan orang lain sehingga lupa melihat kelebihan diri sendiri. Laki-laki telah disediakan bagiannya dan didapatkan dengan usahanya begitu pula perempuan. Pembagian yang diusahakan oleh masing-masing laki-laki dan perempuan adalah tugas diri dan pembagian kerja yang sudah ditetapkan oleh Allah swt. Usaha bukan dengan merenung, iri hati dan berangan-angan. Maka memohonlah kepada Allah atas kekuatan dan pertolongan-Nya sehingga tidak ada waktu untuk berangan-angan. Pengetahuan yang lebih dalam mengenai suatu hal tidak akan diberikan oleh Allah jika hanya berangan-angan (HAMKA, 2015: 270-272).

Dalam Al-Qur'an surah Ar-Ra'd ayat 28, Allah swt berfirman:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram, Q.S. Ar-Ra'd (13): 28.

Menurut HAMKA dalam tafsir Al-Azhar, iman membuat individu mengingat Allah swt atau dzikir. Ingatan kepada Allah dapat membuat tenteram dan menghilangkan kegelisahan, pikiran yang kusut, ketakutan, kecemasan, dsb. Ragu dan gelisah dapat menimbulkan penyakit. Akan ditimpa celaka apabila tidak lekas diobati dengan iman yang melahirkan zikir dan zikir yang melahirkan thuma'ninah (HAMKA, 2015: 68-69).

Berdasarkan penjelasan diatas, FoMO bisa berkaitan dengan hasad dan hati yang tidak tenang. Kegiatan menggunakan media sosial secara berkala untuk selalu tahu kegiatan orang lain dapat membuat individu merasakan iri hati dan membuat hati tidak tenang dengan membandingkan diri dengan orang lain. Sepertinya yang dikemukakan oleh Jordan, dkk. (2011: 124) individu dapat membandingkan kehidupannya dengan orang lain disaat mengalami FoMO. Perasaan iri tersebut merupakan hal yang tidak perlu dirasakan oleh individu jika individu tersebut meyakini bahwa Allah telah mengatur segala sesuatu hal di kehidupan setiap individu. Penggunaan media sosial harus bisa diimbangi dengan selalu mengingat Allah swt. salah satunya dengan terus berzikir dan membaca serta memaknai ayat Al-Qur'an. Menurut Mar'ati & Chaer (2016: 46) kecemasan pada individu dapat menurun dengan cara membaca dan memaknai ayat-ayat Al-Qur'an. Hal tersebut dapat membuat individu selain mendapat ketenangan juga mengalami rekonstruksi kognitif seperti memahami permasalahan yang dialami dan mendapat *insight* dari makna ayat Al-Qur'an. Maka dari itu, sebagai makhluk hidup yang diberikan akal sempurna oleh Allah swt sudah seharusnya individu bisa menahan

penggunaan media sosial supaya jauh dari FoMO dan perilaku negatif dan merugikan diri.

## **B. Kepuasan Hidup**

### **1. Pengertian Kepuasan Hidup**

Diener, dkk., (1985: 71) menjelaskan kepuasan hidup salah satu bagian dari *subjective well-being*. Kepuasan hidup memiliki peran penting untuk *subjective well-being* dengan tujuan individu dapat menilai diri untuk mengenal hal positif yang ada dalam diri individu tersebut (Morrison, dkk., 2011: 167). Kepuasan hidup menurut Diener (1984: 550) adalah evaluasi kognitif individu atas keseluruhan hidupnya. Evaluasi tersebut berdasarkan pada kriteria yang dipilih oleh masing-masing individu. Kriteria tersebut mengacu pada nilai dan pengalaman yang dimiliki setiap individu. Diener, dkk., (1985: 71) menyatakan untuk memperoleh kepuasan, individu dapat menilai keadaan sebenarnya dengan harapan individu, oleh karena itu evaluasi bersifat subjektif karena individu menentukan standar kepuasan sendiri.

Kepuasan hidup menurut Veenhoven (1996: 6) adalah seberapa jauh individu menilai utuh keseluruhan hidupnya secara positif atau seberapa sukanya individu terhadap hidupnya. Individu yang terlihat mempunyai kehidupan yang baik belum pasti mencapai kepuasan di hidupnya dan individu yang terlihat mempunyai kehidupan kurang baik belum pasti tidak memiliki kepuasan dalam hidupnya. Hal ini karena individu dapat dengan bebas memberikan evaluasi terhadap aspek yang dapat membuat individu puas atau tidak (Veenhoven, 2015: 382). Kepuasan hidup secara umum merupakan evaluasi kehidupan dan bagian spesifik seperti dalam lingkungan keluarga, teman, komunitas, dan diri sendiri (Huebner, 1991: 103). Diener & Biswas-

Diener (2008: 236) menyatakan bahwa kepuasan hidup berkaitan dengan pengalaman hidup di area utama kehidupan seperti kesehatan, hubungan, spiritualitas, pekerjaan, pendapatan, dan waktu luang. Pengalaman tersebut menimbulkan perasaan positif yang lebih banyak daripada perasaan negatif. Individu merasa puas dengan kehidupannya apabila dapat menerima aspek kehidupan seperti hubungan, kesehatan dan pekerjaan (Hombrados & Cosano, 2013: 234).

Menurut Shin & Johnson (1978: 478) kepuasan hidup dapat dinilai berdasarkan standar yang ditetapkan oleh individu itu sendiri. *Life satisfaction* menurut Hombrados & Cosano (2013: 234) adalah evaluasi menyeluruh individu terhadap kehidupannya dan membandingkan prestasinya (*their achievements*) dengan harapan yang diperolehnya (*their expectations*). Sejalan dengan Hombrados & Cosano, menurut Sousa & Lyubomirsky (2001: 668) kepuasan hidup yaitu individu dapat menerima hidupnya dan sejauh mana dapat mencapai apa yang diinginkannya. Kepuasan hidup mengacu pada seberapa puas individu dengan pencapaiannya selama hidup. Kepuasan hidup yang tinggi dapat membuat individu memiliki tujuan hidup dan akan berusaha mencapai hal tersebut sehingga bertanggung hidupnya bermakna dan memiliki nilai yang penting (Diener & Biswas-Diener, 2008: 236). Ciri individu yang mencapai kepuasan hidup yaitu segala sesuatu berjalan baik walaupun kehidupannya tidak sempurna dan mempunyai hasrat untuk berkembang (Heryawati, 2017: 26)

Berdasar pada penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kepuasan hidup adalah penilaian kognitif terkait keseluruhan hidup individu secara

positif dan sejauh mana individu tersebut dapat mencapai apa yang dikehendakinya.

## 2. Aspek-aspek Kepuasan Hidup

Aspek-aspek kepuasan hidup menurut Diener, Suh, Lucas, & Smith (1999: 277) adalah sebagai berikut:

### a. Keinginan untuk mengubah hidup

Individu yang puas dengan hidupnya mempunyai kemauan untuk memperbaiki kehidupannya menjadi lebih baik. Perubahan tersebut bukan hanya dari satu aspek saja melainkan berbagai aspek.

### b. Kepuasan dengan kehidupan saat ini

Perasaan puas terhadap hidupnya saat ini didapat individu apabila kepuasan hidup yang dimiliki tinggi. Individu akan bersyukur dengan kepuasan yang dijalannya sekarang.

### c. Kepuasan dengan masa lalu

Individu tidak merasakan penyesalan dengan hidupnya di masa lalu karena pengalaman di masa lalu dijadikan bahan evaluasi untuk kehidupannya.

### d. Kepuasan dengan masa depan

Individu akan selalu berpikir positif dan optimis dengan kehidupannya yang akan datang apabila kepuasan hidupnya tinggi.

### e. Penilaian *significant others* terhadap kehidupan individu

Evaluasi dari orang yang penting di dalam hidup individu mengenai kehidupannya menjadi masukan dan bahan pertimbangan untuk kehidupan individu tersebut.

Sedangkan aspek kepuasan hidup menurut Hurlock (2004: 19) dibagi menjadi 3 aspek yaitu sebagai berikut:

a. *Acceptance* (sikap menerima)

Kebahagiaan berkaitan dengan *acceptance* individu dan sikap menerima terhadap keadaan yang dimilikinya dengan keadaan orang lain.

b. *Affection* (kasih sayang)

Diterima orang lain dapat menghasilkan kasih sayang bagi individu. Semakin diterima individu oleh orang lain maka semakin diharapkan kasih sayang dari orang lain.

c. *Achievement* (pencapaian atau prestasi)

Prestasi terkait dengan pencapaian dari tujuan yang telah individu tetapkan. Apabila tujuan tersebut terlalu tinggi dan tidak realistis maka besar kemungkinan gagal sehingga dapat menimbulkan ketidakpuasan pada individu.

Berdasarkan pemaparan diatas, aspek-aspek kepuasan hidup yaitu keinginan untuk mengubah hidup, kepuasan dengan kehidupan saat ini, kepuasan dengan masa lalu, kepuasan dengan masa depan, penilaian *significant others* terhadap kehidupan individu, sikap menerima, kasih sayang, dan prestasi. Aspek kepuasan hidup yang akan dipakai yaitu aspek kepuasan hidup dari Diener, Suh, Lucas, & Smith (1999: 277) keinginan untuk mengubah hidup, kepuasan dengan kehidupan saat ini, kepuasan dengan masa lalu, kepuasan dengan masa depan, dan penilaian *significant others* terhadap kehidupan individu.

### 3. Kepuasan Hidup dalam Perspektif Islam

Kepuasan hidup merupakan penilaian kognitif berdasarkan kriteria individu itu sendiri dan bagaimana individu menilai kualitas hidupnya serta sejauh mana dapat mencapai apa yang dikehendakinya. Kepuasan hidup setiap individu dapat dilihat dari kehidupan individu yang tidak sempurna namun individu tersebut terus berusaha untuk berkembang. Hal ini jika dilihat dari perspektif Islam berkaitan dengan *qana'ah* pada diri individu. *Qana'ah* adalah kondisi dimana individu merasa puas dengan sesuatu dan memiliki kecukupan untuk kebutuhannya (Ali, 2014: 433). Menurut Ali (2014: 434) ada beberapa aspek yang memunculkan *qana'ah* pada individu yaitu kehidupan yang baik dan penerimaan individu. Individu yang *qana'ah* mempunyai ciri yaitu memiliki kepuasan terhadap hidupnya (Saputro, dkk., 2017: 12).

Dalam surat Al-Isra' ayat 66, Allah swt berfirman:

رَبُّكُمُ الَّذِي يُرْجِي لَكُمُ الْفُلْكَ فِي الْبَحْرِ لِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ إِنَّهُ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا

Tuhanmulah yang melayarkan kapal-kapal di lautan untukmu, agar kamu mencari karunia-Nya. Sungguh, Dia Maha Penyayang terhadapmu, Q.S. Al-Isra' (17): 66.

Menurut HAMKA dalam tafsir Al-Azhar, diperintahkan manusia untuk tidak bermalas-malasan dan berpangku tangan, manusia diperintahkan untuk mencari karunia-Nya yaitu mencari rezeki yang telah dicurahkan oleh Allah swt (HAMKA, 2015: 311-312).

Allah swt berfirman dalam Q.S. As-Syams ayat 8:

فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا

Maka Dia mengilhamkan kepadanya (jalan) kejahatan dan ketakwaannya, As-Syams (91): 8.

Menurut HAMKA dalam tafsir Al-Azhar, setelah Allah memberikan petunjuk, maka semua itu kembali kepada individu akan memilih jalan yang

akan ditempuh antara jalan kepada taqwa atau jalan yang salah, karena individu sudah diberikan akal oleh Allah (HAMKA, 2015: 595).

Dari tafsir diatas dapat disimpulkan bahwa manusia seharusnya dengan giat mencari rezeki yang sudah dilimpahkan oleh Allah swt. Hal ini sejalan dengan pengertian *qana'ah* oleh Amin Syukur (2012 :62) yaitu menerima segala sesuatu yang ada dan dibarengi oleh sikap aktif dan selalu berusaha. Pengertian *qana'ah* tersebut berkaitan dengan pengertian dari kepuasan hidup Sousa & Lyubomirsky (2011: 668) bahwa individu dapat merima hidupnya dan sejauh mana dapat mencapai apa yang diinginkannya. Individu dapat memilih bagaimana menilai kehidupannya. Individu bisa secara positif mengevaluasi kualitas hidupnya dengan sifat *qana'ah*. Jika individu mempunyai sifat *qana'ah* dan sifat-sifat baik lainnya maka individu tersebut akan merasa hidup yang selama ini dijalani sudah baik. Dengan menjalankan kehidupannya dengan baik, maka Allah akan membalas dengan pahala yang lebih baik lagi. Jadi, disimpulkan bahwa kepuasan hidup berkaitan dengan sifat *qana'ah*. Individu yang merasa cukup akan hidupnya akan merasa puas dengan kehidupannya.

### **C. Kontrol Diri**

#### **1. Pengertian Kontrol Diri**

Individu harus memiliki suatu kompetensi berupa kontrol diri. Averill (1973: 287) menyatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu yang berguna untuk memodifikasi perilaku dalam mengendalikan informasi dari luar yang tidak dikehendaki maupun dikehendaki, dan untuk menentukan perbuatan berdasar pada keyakinan diri individu. Kontrol diri adalah penguasaan individu untuk mengontrol faktor-

faktor luar yang dapat menentukan perilaku. Kontrol diri berfungsi untuk menetapkan tingkah laku yang akan dimunculkan. Logue (1995: 7) menjelaskan bahwa kontrol diri merupakan suatu pilihan perbuatan dengan cara menunda kepuasan sesaat, dari menunda tersebut akan memberikan manfaat. Individu biasanya mempunyai masa yang sulit untuk menolak jika dihadapkan pada kesenangan, dimana kesenangan tersebut dapat membawa dampak negatif untuk individu di masa depan. Namun, apabila individu mempunyai kontrol diri yang baik maka dapat dengan mudah menetapkan pilihan dengan meninggalkan kesenangan sesaat tersebut demi dampak positif di masa yang akan datang.

Goleman (2005: 197) menyatakan bahwa kontrol diri sebagai kemampuan yang individu miliki untuk mengelola tindakannya dengan cara sesuai usianya. Kontrol diri juga diartikan sebagai keputusan dengan adanya pertimbangan kognitif untuk menggabungkan perilaku yang sudah ditata bertujuan untuk mencapai tujuan yang ingin diraih. Kontrol diri yang tinggi memengaruhi terwujudnya perilaku yang positif dan produktif serta memunculkan hubungan sosial yang harmonis. Menurut Gailliot, dkk., (2007: 325) kontrol diri adalah kemampuan individu mengontrol atau mengesampingkan dorongan, emosi, pikiran dan perilaku. Messina (2003) menjelaskan bahwa kontrol diri adalah perilaku yang fokusnya pada mengendalikan diri, mencegah destruksi diri, otonomi, perasaan mampu, kebebasan menentukan tujuan, kemampuan untuk menjaga respons emosional, serta keinginan untuk tumbuh menjadi individu yang matang dan bertanggung jawab. Messina (2003) berpendapat bahwa kontrol diri merupakan seperangkat perilaku individu yang menerima bahwa

satu-satunya hal dalam hidup yang dapat diubah dan dikendalikan adalah diri sendiri.

Menurut Rothbaum (1982: 8) kontrol diri adalah kapabilitas untuk menyesuaikan dan mengubah diri yang bertujuan untuk menyesuaikan diri dan dunia menjadi lebih baik dan optimal. Sedangkan menurut Chaplin, kontrol diri yaitu kecakapan individu untuk menuntun perilaku, dan menekan serta menahan perilaku impulsif (Chaplin, 1997: 316). Kontrol diri mempunyai peran untuk mencegah individu bertingkah laku impulsif yang melanggar norma. Dengan kata lain, kontrol diri berfungsi untuk mengatur tingkah individu. Adanya kontrol diri pada individu membuat individu dapat menahan perilaku sosial yang kurang pantas. Individu yang memiliki kontrol diri yang baik dapat membuat hubungan yang baik pula dengan orang lain dikarenakan dapat mengontrol perilaku yang sesuai dengan lingkungannya

Berdasarkan penjelasan diatas, ditarik kesimpulan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengontrol perilaku, pikiran, emosi, dorongan, informasi, dan menekan tingkah laku negatif yang dapat membawa dampak positif.

## **2. Aspek-aspek Kontrol Diri**

Aspek kontrol diri menurut Averill (1973: 287) adalah sebagai berikut:

### **a. Kontrol perilaku**

Kontrol perilaku adalah kecakapan individu untuk melakukan perubahan suatu situasi yang tidak tepat. Pada kontrol perilaku terdapat dua bagian, yaitu kemampuan mengatur pelaksanaan dimana kemampuan ini mengatur siapa yang mengendalikan kondisi, dan kemampuan stimulus yaitu untuk menghindari stimulus yang tidak diinginkan.

b. Kontrol kognitif

Kontrol kognitif merupakan kecakapan untuk mengolah informasi dengan menafsirkan, memperkirakan atau menggabungkan suatu keadaan dalam suatu kerangka kognitif. Kontrol kognitif memiliki dua bagian, yaitu mengelola informasi dan melakukan penilaian.

c. Kontrol dalam pengambilan keputusan

Kontrol dalam pengambilan keputusan adalah kecakapan dalam menentukan perbuatan berdasar kepada hal yang diyakini. Kontrol dalam pengambilan keputusan akan baik jika adanya kesempatan dan keleluasaan untuk menentukan berbagai probabilitas tindakan.

Aspek kontrol diri menurut Tangney, dkk., (2004: 283) yaitu sebagai berikut:

a. *Self-discipline*

Aspek *self-discipline* menggambarkan kemahiran individu dalam kedisiplinan diri. Individu dapat fokus dan menahan diri dari gangguan saat melakukan tugasnya.

b. *Deliberate / non impulsive*

Individu memiliki sifat awas dan tidak terburu-buru saat melakukan sesuatu sehingga melakukan sesuatu dengan pertimbangan. Individu yang *non impulsive* yaitu bagaimana individu tersebut tidak impulsif dan tetap tenang dalam mengambil sebuah keputusan.

c. *Healthy habits*

*Healthy habits* merupakan kemampuan dalam menata tingkah laku sehingga menjadi kebiasaan sehat dan baik. Individu akan menghindari

sesuatu yang memberi dampak buruk meskipun sesuatu tersebut menyenangkan.

d. *Work ethic*

Individu yang mempunyai *work ethics* dapat berkonsentrasi pada tugas yang dikerjakannya dan tidak akan terpengaruh oleh variabel-variabel luar.

e. *Reliability*

*Reliability* berkaitan dengan evaluasi terhadap kemampuan individu dalam menyusun rencana untuk suatu tujuan. Individu yang memiliki reliabilitas konsisten akan menyusun tingkah lakunya agar memenuhi tujuan yang sudah direncanakan.

Berdasarkan pemaparan diatas, aspek-aspek dari kontrol diri yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, kontrol dalam pengambilan keputusan, *self-discipline, deliberate/non impulsive, healthy habits, work ethic, dan reliability*. Aspek yang akan dipakai yaitu aspek kontrol diri dari Averill (1973: 287) yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol dalam pengambilan keputusan.

### 3. Kontrol Diri dalam Perspektif Islam

Kontrol diri adalah kecakapan individu dalam melakukan modifikasi dan menahan perilaku impulsif agar memberi dampak positif. Menurut perspektif islam, kontrol diri yaitu dimana individu menyesuaikan diri dan perilakunya dengan perintah Allah swt dan memiliki pedoman perilaku yaitu al-Qur'an dan hadis. (Mansyur S. & Casmini, 2022: 7). Individu yang menjalankan kehidupannya seringkali dihadapkan pada hawa nafsu yang sulit dikontrol. Mengikuti dorongan nafsu tanpa memikirkan akibatnya dapat berdampak pada kehidupan individu. Dalam surat An-Nazi'at ayat 40, Allah swt berfirman:

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ

Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya, Q.S. An-Nazi'at (79): 40.

Menurut HAMKA dalam tafsir Al-Azhar, individu takut akan kedudukan Tuhannya karena tahu Allah itu Maha Kuasa yang dapat menjatuhkan azab kepada yang durhaka, sehingga individu berusaha mengerjakan perintah Allah, menjauhi larangannya-Nya, melatih diri untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan ibadah khusyuk. Sehingga individu tersebut dapat mengendalikan diri dengan baik (HAMKA, 2015: 492).

Dalam surat Al-A'raf ayat 55 Allah swt berfirman:

أَدْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ

Berdoalah kepada Tuhanmu dengan berendah diri dan suara yang lembut. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas, Q.S. Al-A'raf (7): 55.

Menurut HAMKA dalam tafsir Al-Azhar, untuk berseru kepada Allah dengan merendahkan diri dan bersunyi. Shalat dan berdoa sambil merendahkan diri kepada-Nya. Saat mengerjakan ibadah kerjakan dengan teratur dan jangan ribut. Jangan mengeraskan suara karena Allah tidak tuli. Allah menyatakan tidak menyukai orang yang melewati batas. Maka bersihkan hati, memohon kepada Allah atas perlindungan dan petunjuk sambil berdoa dan berusaha (HAMKA, 2015: 440-441).

Berdasarkan tafsir diatas, individu lah yang seharusnya mengendalikan nafsu individu itu sendiri. Individu dengan tingkat kontrol diri yang tinggi dapat dengan mudah mengendalikan dirinya. Manusia dapat dengan bebas untuk mengarahkan sikap dan perilakunya namun harus dibarengi dengan pertimbangan sejalan atau tidak perilaku tersebut dengan tugasnya sebagai hamba Allah swt. Hal ini sejalan dengan Logur (1995: 7) bahwa kontrol diri

adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk menunda kepuasan sesaat. Kemampuan individu dalam mempertimbangkan bagaimana menentukan sikapnya dengan matang merupakan bagian dari kontrol diri (Mansyur S. & Casmini, 2022: 9). Kontrol diri yang baik pula dilihat dari bagaimana individu tidak melampaui batas dalam segala hal, individu dapat mencegah dari perilaku-perilaku yang tidak baik.

#### **D. Kaitan Antara Kepuasan Hidup dan Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO)**

Penggunaan internet yang berlebihan dan intens pada zaman sekarang dapat membuat individu mengalami FoMO. *Fear of Missing Out* adalah rasa cemas dan kekhawatiran individu tertinggal berita atau kegiatan orang lain yang menyenangkan. FoMO merupakan fenomena yang berhubungan dengan media sosial. Beberapa penelitian terdahulu mengenai FoMO telah mengeksplorasi prevalensi FoMO dan hubungannya dengan media sosial. Jadi, tingkat FoMO yang tinggi pada individu berbanding lurus dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi pula (Bestari & Widayat, 2018: 27). Menurut Przybylski, dkk., (2013: 1847) individu yang mempunyai tingkat FoMO tinggi akan secara agresif mencari kesempatan menggunakan media sosial.

Media sosial dapat membuat perbandingan sosial berpengaruh, karena media tersebut dapat dijangkau oleh siapapun dan kapanpun sehingga dapat melihat presentasi orang lain yang sudah diedit dan dipoles (Reagle, 2015). Pada salah satu aspek FoMO terdapat aspek *comparison with friend* (Reagle, 2015). *Comparison with friend* adalah adanya perasaan negatif yang muncul karena individu membandingkan diri dengan orang lain. Pada aspek *comparison with friend* dapat dikaitkan dengan ketidakpuasan terhadap hidup saat ini pada individu karena

membandingkan hidupnya dengan orang lain. Kepuasan dengan kehidupan saat ini yaitu bagaimana individu merasa puas dengan hidupnya saat ini jika memiliki kepuasan hidup yang tinggi (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999: 277). Przybylski menyatakan bahwa individu yang mengalami FoMO yang tinggi berbanding terbalik dengan kepuasan hidup yang lebih rendah (Przybylski, dkk., 2013: 1845).

Terdapat beberapa penelitian yang telah dilakukan mengenai kepuasan hidup dan FoMO. Penelitian oleh Daravit (2021: 99) menyatakan adanya hubungan yang negatif antara kepuasan hidup dengan FoMO. Penelitian tersebut membuktikan bahwa jika kepuasan hidup pada individu tinggi maka tingkat FoMO yang dimiliki rendah, begitu sebaliknya. Riset lain oleh Kiyassathina membuktikan FoMO memberikan pengaruh negatif terhadap kepuasan hidup (2021: 383). Hasil tersebut menunjukkan hasil apabila individu mengalami FoMO yang tinggi maka cenderung rendah kepuasan hidupnya. Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut dapat dilihat bahwa didapati hubungan negatif antara kepuasan hidup dengan FoMO, semakin tinggi kepuasan hidup maka akan semakin rendah FoMO pada individu dan sebaliknya.

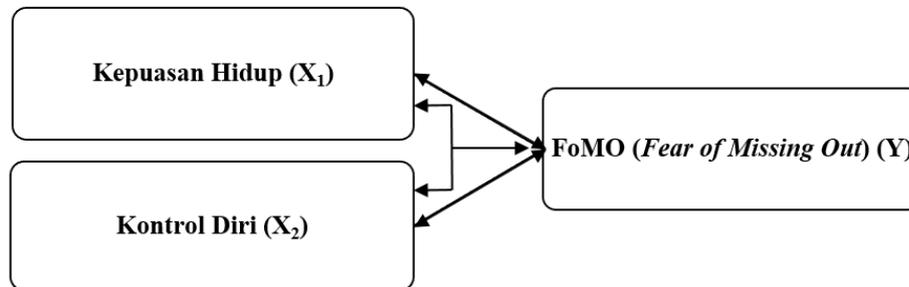
Pada kontrol diri, rendahnya pengendalian diri dalam memakai media sosial dapat memengaruhi terjadinya FoMO. Kontrol diri dengan FoMO pada individu memiliki keterkaitan yang dapat dilihat dari bagaimana individu mengontrol stimulus untuk memperoleh informasi. Banyaknya stimulus dalam memperoleh informasi (JWT, 2012: 8) membuat individu dengan mudah mendapatkan informasi dari media sosial. Tingginya stimulus membuat individu dapat berperilaku adiktif jika kontrol diri individu tersebut rendah. Kontrol diri adalah kecakapan dalam menata dan mengarahkan tingkah laku yang bisa memperoleh konsekuensi positif (Goldfried dan Merbaum, 1973: 10). Semakin tinggi kontrol

diri pada individu, maka individu dapat mengontrol perilakunya yang dapat memberikan dampak positif bukan negatif, khususnya pada saat menggunakan media sosial.

Aspek *compulsion* pada FoMO yaitu memeriksa secara berkala media sosial dan kegiatan yang dilakukan orang lain dengan tujuan agar tidak tertinggal berita saat ini (Reagle, 2015). Individu akan terus menerus mengecek media sosial. Aspek *compulsion* berkaitan dengan kontrol diri yang rendah pada individu. Pada aspek kontrol diri (Averill, 1973: 287) dibagi menjadi tiga, salah satunya yaitu kontrol kognitif. Kontrol kognitif yaitu kemahiran individu untuk menghindari informasi yang tidak diinginkan. Perilaku individu mengecek secara berkala media sosialnya untuk mengecek aktivitas orang lain menandakan tingkat kontrol kognitif dari individu tersebut rendah.

Terdapat beberapa hasil penelitian mengenai kontrol diri dan FoMO. Penelitian oleh Servidio (2019: 4105) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan tingkat FoMO. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang mengalami FoMO yang rendah memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi. Pada penelitian ini juga menemukan bahwa individu yang menggunakan ponsel pintarnya untuk hiburan cenderung rendah kontrol dirinya sedangkan individu yang menggunakan untuk mencari informasi cenderung tinggi kontrol dirinya. Penelitian lainnya oleh Maza & Aprianty (2022: 154) membuktikan pula adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan FoMO. Individu yang memiliki kontrol diri rendah maka tingkat FoMO tersebut tinggi dan sebaliknya. Berdasarkan hasil penelitian-penelitian tersebut, dapat dilihat bahwa ada hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan FoMO, semakin tinggi tingkat FoMO maka semakin rendah tingkat kontrol diri pada individu dan sebaliknya.

**Gambar 1**  
Kerangka Teori



### E. Hipotesis

Hipotesis menurut Djarwanto (1994: 13) adalah kesimpulan atau pendapat yang belum final yang harus diuji kebenarannya. Peneliti merumuskan hipotesis yaitu sebagai berikut:

H1 : Terdapat hubungan antara kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out* pada siswa SMA Negeri 6 Bogor.

H2 : Terdapat hubungan antara kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* pada siswa SMA Negeri 6 Bogor.

H3 : Terdapat hubungan antara kepuasan hidup dan kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* pada siswa SMA Negeri 6 Bogor.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis dan Pendekatan Penelitian**

Pendekatan dalam penelitian ini memakai pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif yaitu pendekatan bersifat “menjumlahkan atau mengumpulkan” (Donatus, 2016: 199). Pendekatan ini memfokuskan pada data-data numerik yang diproses dengan metode statistika (Latipah, 2014: 20). Jenis penelitian ini yaitu penelitian korelasional. Penelitian korelasional merupakan penelitian yang berfungsi untuk mengetahui apakah dua atau lebih variabel saling berhubungan (berkorelasi). Dalam penelitian korelasional, peneliti berurusan dengan satu kelompok individu yang diukur pada dua atau lebih variabel (Ary, dkk. 2009: 27). Pada penelitian ini, akan diukur sejauh mana hubungan kepuasan hidup dan kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO).

#### **B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional**

##### **1. Variabel Penelitian**

Variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang ditentukan peneliti bertujuan untuk ditelaah agar memperoleh penjelasan lantas didapatkan suatu kesimpulan (Sugiyono, 2007: 2). Penelitian ini akan menggunakan variabel independen dan variabel dependen.

a. Variabel dependen (Y)

Variabel dependen yaitu *Fear of Missing Out* (FoMO).

b. Variabel independen (X)

Variabel independen yaitu kepuasan hidup ( $X_1$ ) dan kontrol diri ( $X_2$ ).

## 2. Definisi Operasional

### a. *Fear of Missing Out* (FoMO)

*Fear of Missing Out* adalah ketakutan individu yang menganggap orang lain mengalami peristiwa menyenangkan sehingga ingin selalu terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain. Alat ukur yang dipakai untuk mengukur variabel FoMO diukur yaitu skala FoMO yang berdasar empat aspek yang disampaikan oleh Reagle (2015). Aspek tersebut yaitu *comparison with friends*, *being left out*, *missed experiences*, dan *compulsion*. Semakin tinggi skor yang didapat, maka semakin tinggi pula tingkat FoMO pada siswa dan sebaliknya.

### b. Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup adalah penilaian kognitif terkait keseluruhan hidup individu secara positif dan sejauh mana individu tersebut dapat mencapai apa yang dikehendakinya. Alat ukur yang dipakai untuk mengukur variabel kepuasan hidup yaitu skala kepuasan hidup berdasar pada lima aspek yang disampaikan oleh Diener, Suh, Lucas, & Smith (1999). Aspek tersebut yaitu keinginan untuk mengubah hidup, kepuasan dengan kehidupan saat ini, kepuasan dengan masa lalu, kepuasan dengan masa depan, dan penilaian dari *significant others* terhadap kehidupan individu. Jika semakin tinggi skor yang didapat, maka semakin tinggi pula kepuasan hidup siswa.

### c. Kontrol Diri

Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengontrol perilaku, pikiran, emosi, dorongan, informasi, dan menekan tingkah laku negatif yang dapat membawa dampak positif. Alat ukur yang

dipakai untuk mengukur variabel kontrol diri yaitu skala kontrol diri yang berdasar pada aspek yang disampaikan oleh Averill (1973). Aspek tersebut yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol dalam pengambilan keputusan. Semakin tinggi skor yang didapat, maka semakin tinggi pula tingkat kontrol diri pada siswa dan sebaliknya.

### C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini berlokasi di SMAN 6 Kota Bogor berlokasi di Jl. Walet no. 13, Kelurahan Tanah Sareal, Kecamatan Tanah Sareal, Kota Bogor, Provinsi Jawa Barat. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2023. Penelitian dilakukan menggunakan *google form*.

### D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

#### 1. Populasi

Populasi merupakan kelompok yang ingin digeneralisasikan oleh peneliti dari hasil penelitian. Populasi yang diminati biasanya adalah sekelompok orang seperti siswa, guru atau individu lainnya. Tetapi dalam beberapa keadaan, populasi juga dapat diartikan sebagai kelompok ruang kelas, sekolah, sampai fasilitas (Fraenkel & Wallen, 2008: 91). Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa SMAN 6 Bogor kelas 10 dan 11 yang berjumlah 673 siswa.

**Tabel 1**  
Data Siswa SMAN 6 Bogor

No.	Kelas	Populasi
1	X	315
2	XI	358
Total		673

#### 2. Sampel

Menurut Ary, dkk., (2009: 148) sampel merupakan kelompok kecil yang diamati. Sedangkan menurut Sugiyono (2007: 62) sampel merupakan sebagian

kecil dari populasi dan kekhasan yang dipunya populasi. Pengambilan sampel diambil dari populasi siswa SMAN 6 Bogor kelas X dan XI. Penetapan jumlah sampel merujuk pada tabel Isaac dan Michael. Berdasar pada tabel Isaac dan Michael, jika populasi berjumlah 673 siswa dibulatkan menjadi 700, maka dalam jumlah sampel yang diambil yaitu sebanyak 195 siswa.

### 3. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel (Sugiyono, 2007: 62). Penelitian ini memakai teknik *cluster sampling*. *Cluster sampling* yaitu mengambil acak subjek secara kelompok bukan individu (Azwar, 2018: 123). Pada penelitian ini yang diambil untuk menjadi sampel penelitian yaitu sebanyak sembilan kelas, masing-masing tiga kelas pada kelas X dan XI diambil acak menggunakan *spinner*.

**Tabel 2**  
Sampel Penelitian

No.	Kelas	Jumlah sampel
1	X MIPA 3	34
2	X MIPA 6	33
3	X IPS 3	30
4	XI MIPA 2	33
5	XI MIPA 5	33
6	XI IPS 2	32
Total		195

### E. Teknik Pengumpulan Data

Pada teknik pengumpulan data menggunakan skala dengan 4 pilihan opsi. Penelitian ini memakai skala FoMO, kepuasan hidup, dan kontrol diri. Skala dibuat dalam bentuk aitem pernyataan yang dalam masing-masing skala berupa pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Aitem pernyataan diikuti oleh 4 pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skor masing-masing jawaban ditunjukkan pada tabel.

**Tabel 3**  
Kriteria Skor Penilaian

No.	Kategori jawaban	Aitem favorable	Aitem unfavorable
1	Sangat sesuai	4	1
2	Sesuai	3	2
3	Tidak sesuai	2	3
4	Sangat tidak sesuai	1	4

Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

**1. Skala *Fear of Missing Out* (FoMO)**

Skala FoMO merujuk pada aspek FoMO yang disampaikan oleh Reagle (2015). Adapun aspek tersebut yaitu *comparison with friends*, *being left out*, *missed experiences*, dan *compulsion*. Skala FoMO terdiri dari 32 aitem dengan aitem *favorable* sebanyak 16 aitem dan aitem *unfavorable* sebanyak 16 aitem.

**Tabel 4**  
*Blueprint Skala Fear of Missing Out (Y)*

No.	Aspek <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Comparison with friends</i>	1, 15, 17, 18	2, 11, 16, 20	8
2	<i>Being left out</i>	3, 13, 19, 30	4, 6, 14, 27	8
3	<i>Missed experiences</i>	5, 21, 28, 32	12, 22, 29, 31	8
4	<i>Compulsion</i>	7, 9, 23, 24	8, 10, 25, 26	8
Jumlah		16	16	32

Berdasarkan hasil uji coba dengan 33 responden, 32 aitem memiliki 8 aitem dengan nilai koefisien  $< 0,3$  yaitu pada aitem nomor 2, 5, 8, 11, 12, 20, 23, dan 31 sehingga dinyatakan tidak valid atau gugur. Sebanyak 24 aitem memiliki nilai koefisien  $\geq 0,3$  sehingga dikatakan valid. Skala FoMO memiliki nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,886. Jadi, dapat dikatakan skala FoMO reliabel.

**Tabel 5**  
*Blueprint Skala Fear of Missing Out (Y) Setelah Uji Coba*

No.	Aspek <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Comparison with friends</i>	1, 15, 17, 18	16	5
2	<i>Being left out</i>	3, 13, 19, 30	4, 6, 14, 27	8
3	<i>Missed experiences</i>	21, 28, 32	22, 29	5
4	<i>Compulsion</i>	7, 9, 24	10, 25, 26	6
Jumlah		14	10	24

## 2. Skala Kepuasan Hidup

Skala kepuasan hidup merujuk pada aspek yang disampaikan oleh Diener, Suh, Lucas, & Smith (1999: 277). Aspek-aspek kepuasan hidup tersebut yaitu keinginan untuk mengubah hidup, kepuasan dengan kehidupan saat ini, kepuasan dengan masa lalu, kepuasan dengan masa depan, dan penilaian dari significant others terhadap kehidupan individu. Skala Kepuasan Hidup terdiri dari 30 aitem dengan aitem *favorable* sebanyak 15 aitem dan aitem *unfavorable* sebanyak 15 aitem.

**Tabel 6**  
*Blueprint Skala Kepuasan Hidup (X<sub>1</sub>)*

No.	Aspek Kepuasan Hidup	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Keinginan untuk mengubah hidup	2, 8, 22	4, 18, 25	6
2	Kepuasan dengan kehidupan saat ini	1, 13, 16	9, 19, 30	6
3	Kepuasan dengan masa lalu	5, 12, 23	15, 20, 26	6
4	Kepuasan dengan masa depan	3, 7, 29	10, 21, 27	6
5	Penilaian dari <i>significant others</i> terhadap kehidupan individu	11, 17, 24	6, 14, 28	6
Jumlah		15	15	30

Berdasarkan hasil uji coba dengan 33 responden, pada 30 aitem terdapat 6 aitem dengan nilai koefisien  $< 0,3$  yaitu pada aitem nomor 4, 5, 14, 15, 23, dan 30 sehingga dinyatakan gugur tidak valid. Sebanyak 24 aitem memiliki nilai koefisien  $\geq 0,3$  sehingga dikatakan valid. Skala kepuasan hidup memiliki nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,910. Jadi, dapat dikatakan skala kepuasan hidup reliabel.

**Tabel 7**  
*Blueprint* Skala Kepuasan Hidup ( $X_1$ ) Setelah Uji Coba

No.	Aspek Kepuasan Hidup	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Keinginan untuk mengubah hidup	2, 8, 22	18, 25	5
2	Kepuasan dengan kehidupan saat ini	1, 13, 16	9, 19	5
3	Kepuasan dengan masa lalu	12	20, 26	3
4	Kepuasan dengan masa depan	3, 7, 29	10, 21, 27	6
5	Penilaian dari <i>significant others</i> terhadap kehidupan individu	11, 17, 24	6, 28	5
Jumlah		13	11	24

### 3. Skala Kontrol Diri

Skala kontrol diri merujuk pada aspek yang dikemukakan oleh Averill (1973: 287). Terdapat 3 aspek kontrol diri dari Averill yaitu meliputi kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol dalam pengambilan keputusan. Skala kontrol diri terdiri dari 24 aitem dengan aitem *favorable* sebanyak 12 aitem dan aitem *unfavorable* sebanyak 12 aitem.

**Tabel 8**  
*Blueprint Skala Kontrol Diri (X<sub>2</sub>)*

No.	Aspek Kontrol Diri	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Kontrol perilaku	2, 3, 18, 19	1, 4, 17, 20	8
2	Kontrol kognitif	6, 7, 14, 15	5, 8, 13, 16	8
3	Kontrol keputusan	10, 11, 21, 22	9, 12, 23, 24	8
Jumlah		12	12	24

Berdasarkan hasil uji coba dengan 33 responden, pada 24 aitem terdapat 6 aitem yang nilai koefisiennya  $< 0,3$  yaitu pada aitem nomor 1, 8, 9, 12, 13, dan 23 sehingga dinyatakan tidak valid atau gugur. Sebanyak 18 aitem memiliki nilai koefisien  $\geq 0,3$  sehingga dikatakan valid. Skala kontrol diri memiliki nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,866. Jadi, dapat dikatakan skala kontrol diri reliabel.

**Tabel 9**  
*Blueprint Kontrol Diri (X<sub>2</sub>) Setelah Uji Coba*

No.	Aspek Kontrol Diri	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Kontrol perilaku	2, 3, 18, 19	4, 17, 20	7
2	Kontrol kognitif	6, 7, 14, 15	5, 16	6
3	Kontrol keputusan	10, 11, 21, 22	24	5
Jumlah		12	6	18

## F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

### 1. Validitas

Validitas mengacu pada sejauh mana tes mengukur apa yang ingin diukur (Ary, 2009: 225). Alat ukur dikatakan valid jika dapat mengukur secara tepat sesuatu yang diukur. Dikatakan pengukuran dengan validitas rendah apabila suatu tes menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran (Azwar, 2018: 150). Dilakukan *expert judgment* untuk uji validitas isi. Metode *corrected item-total correlation* digunakan untuk melihat kesesuaian fungsi

butir dengan fungsi keseluruhan skala. Apabila memiliki nilai korelasi  $\geq 0,3$  maka instrumen dinyatakan valid. Sedangkan jika memiliki nilai  $< 0,3$  maka dinyatakan sebagai aitem yang tidak valid.

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas berkaitan dengan sejauh mana alat ukur akan memberi hasil yang konsisten setiap kali digunakan (Ary, 2009: 212). Dikatakan reliabel suatu alat ukur apabila digunakan beberapa kali di waktu yang berbeda dan skor yang dihasilkan mempunyai nilai yang sama (Periantalo, 2019: 128). Untuk menguji reliabilitas alat ukur digunakan teknik *Alpha Cronbach*. Aitem reliabel apabila  $r \geq 0,6$ , dan aitem tidak reliabel apabila  $r < 0,6$ .

## G. Teknik Analisis Data

### 1. Uji Asumsi

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas berguna untuk menguji data yang didapatkan mempunyai distribusi normal atau tidak (Riyanto & Hatmawan, 2020: 81). Uji normalitas akan memakai uji *kolmogorov smirnov*. Data terdistribusi secara normal jika diperoleh nilai sig.  $> 0,05$  dan data tidak terdistribusi secara normal jika diperoleh nilai sig.  $< 0,05$ .

#### b. Uji Linearitas

Uji linearitas dapat dipakai untuk mengetahui linearitas hubungan variabel terikat dengan variabel bebas (Sugiyono & Susanto, 2015: 323). *Test for linearity* digunakan untuk uji linearitas dengan nilai probabilitas  $< 0,05$  maka linear, sedangkan jika  $> 0,05$  maka tidak linear.

## 2. Uji Hipotesis

Fungsi dari uji hipotesis adalah untuk menguji diterima atau ditolak hipotesis yang telah diajukan. Pada penelitian ini memakai pendekatan korelasi ganda. Korelasi ganda berguna untuk mengetahui kuat tidaknya hubungan dua atau lebih variabel bebas dengan variabel terikat (Sugiyono, 2022: 153). Digunakan product moment untuk mengetahui kuat atau tidak hubungan antara variabel bebas atau terikat. Diterimanya hipotesis jika nilai signifikansi  $< 0,05$ , sedangkan ditolaknya hipotesis jika nilai signifikansinya  $> 0,05$ . Interval koefisien korelasi menurut Sugiyono (2015: 184) adalah sebagai berikut.

**Tabel 10**  
Kategori Koefisien Korelasi

<b>Interval koefisien</b>	<b>Tingkat Hubungan</b>
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

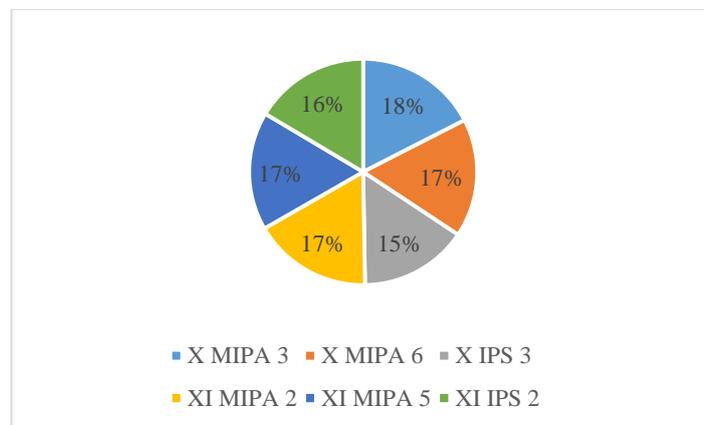
## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Subjek

Subjek dalam penelitian ini yaitu siswa SMAN 6 Bogor. Populasi berjumlah 673 terdiri dari kelas X dan kelas XI SMAN 6 Bogor. Sampel diambil berdasarkan pada tabel Isaac dan Michael sebanyak 195 subjek. Deskripsi data penelitian ini terdiri dari tiga variabel yaitu *Fear of Missing Out* (FoMO), kepuasan hidup dan kontrol diri. Data yang sudah diperoleh melalui *google form* selanjutnya diolah menggunakan *SPSS 26 for windows* dan *ms. excel*.

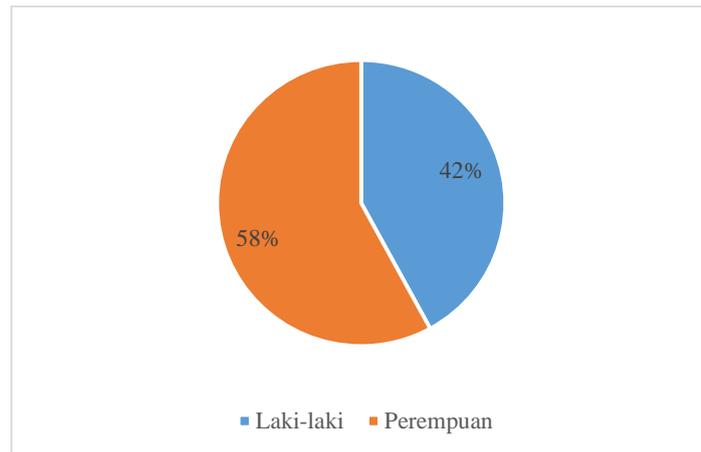
**Gambar 2**  
Responden Berdasarkan Kelas



Berdasarkan grafik diatas menunjukkan bahwa persentase jumlah responden kelas X MIPA 3 sebesar 18% atau berjumlah 34 siswa. Pada kelas X MIPA 6 sebesar 17% atau berjumlah 33 siswa. Kelas X IPS 3 sebesar 15% atau berjumlah 30 siswa. Pada kelas XI MIPA 2 sebesar 17% atau berjumlah 33 siswa. Pada kelas XI MIPA 5 sebesar 17% atau berjumlah 33 siswa. Kemudian pada kelas XI IPS 2 sebesar 16% atau berjumlah 32 siswa. Total keseluruhan responden dari kelas XI

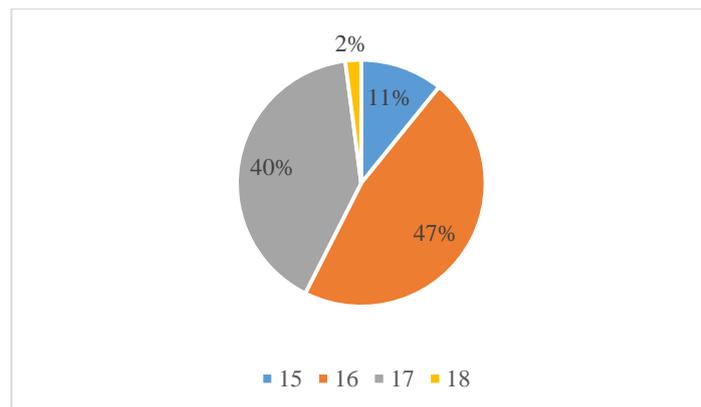
MIPA 3, X MIPA 6, X IPS 3, XI MIPA 2, XI MIPA 5, dan XI IPS 2 berjumlah 195 siswa.

**Gambar 3**  
Responden Berdasarkan Jenis Kelamin



Berdasarkan grafik diatas menunjukkan bahwa persentase jumlah responden laki-laki sebesar 42% atau berjumlah 82 siswa, sedangkan jumlah responden perempuan sebesar 58% atau berjumlah 113 siswa.

**Gambar 4**  
Responden Berdasarkan Usia



Berdasarkan grafik diatas menunjukkan bahwa persentase jumlah responden berusia 15 tahun sebesar 11% atau berjumlah 21 siswa, pada usia 16 tahun sebesar 47% atau berjumlah 91 siswa, pada usia 17 tahun sebesar 40% atau berjumlah 79 siswa, dan pada usia 18 tahun sebesar 2% atau berjumlah 4 siswa.

**Tabel 11**  
Hasil Uji Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kepuasan Hidup	195	52	92	71,68	8,614
Kontrol Diri	195	30	70	53,30	7,570
Fear of Missing Out	195	41	81	58,45	6,769
Valid N (listwise)	195				

Pada tabel diatas menerangkan bahwa variabel kepuasan hidup mempunyai nilai *minimum* sejumlah 52, nilai *maximum* sejumlah 92, nilai rata-rata sejumlah 71,68 dan *standar deviation* sejumlah 8,614. Pada variabel kontrol diri mempunyai nilai *minimum* sejumlah 30, nilai *maximum* sejumlah 70, nilai rata-rata sejumlah 53,30 dan *standar deviation* sejumlah 7,570. Kemudian pada variabel *Fear of Missing Out* mempunyai nilai *minimum* sejumlah 41, nilai *maximum* sejumlah 81, nilai rata-rata sejumlah 58,24 dan *standar deviation* sejumlah 6,769.

**Tabel 12**  
Rentang Skor Kepuasan Hidup

Rumusan Interval	Rentang Skor	Kategori Skor
$X \geq (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$	$\geq 80$	Tinggi
$(\text{Mean} - 1 \text{ SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$	63 – 80	Sedang
$X < (\text{Mean} - 1 \text{ SD})$	$< 63$	Rendah

**Tabel 13**  
Kategori Skor Kepuasan Hidup

Kategori Skor	Jumlah	Persentase
Tinggi ( $\geq 80$ )	40	20,5
Sedang (63 – 80)	123	63,1
Rendah ( $< 63$ )	32	16,4
Total	195	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa siswa SMAN 6 Bogor yang memiliki tingkat kepuasan hidup dengan kategori tinggi sebesar 20,5% atau 40 siswa. Sedangkan pada kategori sedang sebanyak 63,1% atau 123 siswa. Kemudian pada kategori rendah sebesar 16,4% atau 32 siswa. Dapat disimpulkan bahwa

kebanyakan siswa SMAN 6 Bogor memiliki skor kepuasan hidup pada kategori sedang.

**Tabel 14**  
Rentang Skor Kontrol Diri

Rumusan Interval	Rentang Skor	Kategori Skor
$X \geq (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$	$\geq 61$	Tinggi
$(\text{Mean} - 1 \text{ SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$	46 – 61	Sedang
$X < (\text{Mean} - 1 \text{ SD})$	$< 46$	Rendah

**Tabel 15**  
Kategori Skor Kontrol Diri

Kategori Skor	Jumlah	Persentase
Tinggi ( $\geq 61$ )	35	17,9
Sedang (46 – 61)	135	68,2
Rendah ( $< 46$ )	25	12,8
Total	195	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa siswa SMAN 6 Bogor yang memiliki tingkat kontrol diri dengan kategori tinggi sebesar 17,9% atau 35 siswa. Sedangkan pada kategori sedang sebanyak 68,2% atau 135 siswa. Kemudian pada kategori rendah sebesar 12,8% atau 25 siswa. Dapat disimpulkan bahwa kebanyakan siswa SMAN 6 Bogor memiliki skor kontrol diri pada kategori sedang.

**Tabel 16**  
Rentang Skor FoMO

Rumusan Interval	Rentang Skor	Kategori Skor
$X \geq (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$	$\geq 65$	Tinggi
$(\text{Mean} - 1 \text{ SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$	51 – 65	Sedang
$X < (\text{Mean} - 1 \text{ SD})$	$< 51$	Rendah

**Tabel 17**  
Kategori Skor FoMO

Kategori Skor	Jumlah	Persentase
Tinggi ( $\geq 65$ )	31	15,9
Sedang (51 – 65)	141	72,3
Rendah ( $< 51$ )	23	11,8
Total	195	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa siswa SMAN 6 Bogor yang memiliki tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan kategori tinggi sebesar 15,9% atau 31 siswa. Sedangkan pada kategori sedang sebanyak 72,3% atau 141 siswa. Kemudian pada kategori rendah sebesar 11,8% atau 23 siswa. Dapat disimpulkan bahwa kebanyakan siswa SMAN 6 Bogor memiliki skor k *Fear of Missing Out* (FoMO) pada kategori sedang.

## B. Hasil Penelitian

### 1. Uji Asumsi

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas berfungsi untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini *Kolmogorov Smirnov* yang digunakan untuk uji normalitas. Data dikatakan berdistribusi normal apabila signifikansi  $> 0,05$  dan data tidak berdistribusi normal apabila signifikansinya  $< 0,05$ .

**Tabel 18**  
Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	Signifikansi	Keterangan
1	<i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	0,076	Normal
2	Kepuasan Hidup	0,200	Normal
3	Kontrol Diri	0,200	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas didapatkan bahwa nilai signifikansi pada variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) sebesar 0,076, nilai signifikansi pada variabel kepuasan hidup sebesar 0,200, dan nilai signifikansi pada variabel kontrol diri sebesar 0,200. Nilai yang diperoleh dari ketiga variabel tersebut  $> 0,05$  artinya data berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Fungsi dari uji linearitas adalah untuk mengetahui variabel terikat dengan variabel bebas mempunyai hubungan linear atau tidak. Pada uji linearitas ini menggunakan *Test of Linearity* dengan kriteria yang berlaku jika nilai signifikansi pada *linearity*  $< 0,05$  sehingga hubungan linear antara variabel terikat dan variabel bebas.

1) Kepuasan Hidup dan *Fear of Missing Out* (FoMO)

Berdasarkan hasil uji linearitas yang telah dilakukan pada variabel kepuasan hidup dan *Fear of Missing Out*, didapatkan hasil bahwa pada baris *linearity* nilai signifikansi yang didapat sebesar 0,000 yang mana  $< 0,05$ . Dapat dikatakan hubungan antara kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) linear.

2) Kontrol Diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO)

Berdasarkan hasil uji linearitas yang telah dilakukan pada variabel kontrol diri dan *Fear of Missing Out*, didapatkan hasil bahwa pada baris *linearity* nilai signifikansi yang didapat sebesar 0,000 yang mana  $< 0,05$ . Dapat dikatakan hubungan antara kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) linear.

**2. Uji Hipotesis**

Uji hipotesis berguna untuk menentukan ditolak atau diterimanya asumsi yang sudah diajukan. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- a. Terdapat hubungan antara kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out* pada siswa SMA Negeri 6 Bogor.

- b. Terdapat hubungan antara kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* pada siswa SMA Negeri 6 Bogor.
- c. Terdapat hubungan antara kepuasan hidup dan kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* pada siswa SMA Negeri 6 Bogor

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Uji ini dilakukan untuk mengetahui korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat. Hasil dari uji korelasi yang dilakukan adalah sebagai berikut:

**Tabel 19**  
Hasil Uji Korelasi Kepuasan Hidup dengan FoMO

		Kepuasan Hidup	Fear of Missing Out
Kepuasan Hidup	Pearson Correlation	1	-,412**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	195	195
Fear of Missing Out	Pearson Correlation	-,412**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	195	195
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan, membuktikan bahwa terdapat hubungan antara kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa SMA Negeri 6 Bogor. Maka, hipotesis pertama diterima. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,01$  serta nilai koefisien korelasi sebesar  $-0,412$  yang menunjukkan tingkat hubungan kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out* sedang. Hal tersebut juga menunjukkan hubungan kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out* negatif. Sehingga apabila semakin tinggi kepuasan hidup maka semakin rendah *Fear of Missing Out* pada siswa. Sebaliknya, apabila semakin rendah kepuasan hidup maka semakin tinggi *Fear of Missing Out* pada siswa.

**Tabel 20**  
Hasil Uji Korelasi Kontrol Diri dengan FoMO

		Kontrol Diri	Fear of Missing Out
Kontrol Diri	Pearson Correlation	1	-,252**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	195	195
Fear of Missing Out	Pearson Correlation	-,252**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	195	195

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan, membuktikan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa SMA Negeri 6 Bogor. Maka, hipotesis kedua diterima. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,01$  dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $-0,252$  yang menunjukkan tingkat hubungan kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* rendah. Hal tersebut juga menunjukkan hubungan kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* negatif. Sehingga apabila semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah *Fear of Missing Out* pada siswa. Sebaliknya, apabila semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi *Fear of Missing Out* pada siswa.

**Tabel 21**  
Hasil Uji Korelasi Berganda

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,425 <sup>a</sup>	,180	,172	6,161	,180	21,106	2	192	,000

a. Predictors: (Constant), Kontrol Diri, Kepuasan Hidup

Uji hipotesis ketiga diuji menggunakan uji korelasi berganda (*multiple correlation*). Hasil dari uji korelasi berganda menunjukkan bahwa hubungan

antara kepuasan hidup dan kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa SMA Negeri 6 Bogor diterima. Hal ini ditunjukkan dari signifikansi sebesar  $0,000 < 0,01$  dengan nilai koefisiensi korelasi sebesar 0,425. Dapat dijabarkan bahwa hubungan kepuasan hidup dan kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) memiliki tingkat sedang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa korelasi antara kepuasan hidup dan kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) yaitu sebesar 42,5%.

### C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris mengenai hubungan kepuasan hidup dan kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa SMA Negeri 6 Bogor. Pada penelitian ini terdapat tiga hipotesis yang diajukan. Hipotesis pertama yaitu hubungan kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out* (FoMO). Hipotesis kedua yaitu hubungan kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO). Selanjutnya hipotesis ketiga yaitu hubungan antara kepuasan hidup dan kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa SMAN 6 Bogor.

Hasil uji hipotesis pertama menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa SMAN 6 Bogor. Terdapat hubungan negatif antara kepuasan hidup dengan FoMO. Artinya, apabila kepuasan hidup pada siswa tinggi maka FoMO pada siswa akan rendah. Sebaliknya, apabila kepuasan hidup siswa rendah maka tingkat FoMO akan tinggi.

Hasil penemuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu. Penelitian yang dilakukan oleh Daravit (2021: 99) menunjukkan terdapat hubungan negatif antara kepuasan hidup dengan FoMO. Dapat diartikan apabila kepuasan hidup pada individu tinggi maka FoMO pada individu akan rendah, dan sebaliknya. Penelitian lainnya oleh Kiyassathina memperlihatkan bahwa FoMO yang tinggi

menyumbangkan pengaruh negatif terhadap kepuasan hidup (2021: 383). Hasil penelitian menyatakan bahwa individu yang mengalami FoMO tinggi maka berakhir rendah kepuasan hidup pada individu. Menurut penelitian-penelitian terdahulu dapat dilihat bahwa terdapat hubungan negatif antara kepuasan hidup dengan FoMO. Semakin tinggi tingkat kepuasan hidup individu maka akan rendah tingkat FoMO pada individu, begitu sebaliknya.

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kepuasan hidup pada sebagian besar siswa SMAN 6 Bogor berada pada tingkat sedang. Hal ini menunjukkan bahwa siswa SMAN 6 Bogor merasa cukup dengan kehidupan yang dijalannya dan dengan masa lalu serta masa depannya. Siswa juga cukup ingin mengubah kehidupannya menjadi lebih baik dan cukup menerima penilaian orang terdekat untuk evaluasi terhadap kehidupannya.

Subjek pada penelitian ini merupakan remaja yang mana menurut Oswalt (2010) membutuhkan keterlibatan dalam hubungan sosial yang lebih mendalam dan lebih intim secara emosional dibanding pada masa kanak-kanak. Remaja yang mengalami FoMO dapat disebabkan oleh keinginannya untuk terhubung dengan orang lain sehingga membuat remaja selalu fokus pada media sosialnya (Jannah & Rosyidiyani, 2022: 11). Jika kebutuhan persahabatan dan hubungan sosial pada kehidupan remaja terpenuhi maka dapat berpengaruh pada kepuasan hidupnya (Dariyo, 2017: 173). Sejalan dengan Huebner (1991: 107) bahwa hubungan positif seperti hubungan pertemanan berperan penting untuk pencapaian kepuasan hidup. Sehingga saat tidak mendapatkan kebutuhannya tersebut, remaja akan mencari pertemanan atau hubungan sosial di media sosial yang dapat membawa remaja pada fenomena FoMO.

Media sosial dapat menjadi tempat siswa untuk membandingkan kehidupan sosialnya dengan teman karena media sosial dapat diakses oleh siapa saja dan kapan saja. Penggunaan media sosial membuat pengguna dapat melihat postingan orang lain yang sudah diedit dan dipercantik sesuai apa yang pengguna inginkan. Sehingga siswa sering membandingkan dirinya dengan hal yang sebenarnya tidak benar-benar nyata.

Hal ini jika dilihat dari aspek kepuasan hidup yaitu keinginan untuk mengubah hidup, kepuasan dengan masa kini, kepuasan dengan masa lalu, kepuasan dengan masa depan, dan penilaian dari *significant others*, maka kepuasan hidup dan FoMO saling berhubungan. Aspek-aspek tersebut mempunyai hubungan terhadap FoMO yang dikemukakan oleh Reagle (2015) yang meliputi *comparison with friends*, *being left out*, *missed experiences*, dan *compulsion*. Siswa dengan kepuasan hidup yang tinggi akan fokus untuk mengubah hidupnya menjadi lebih baik, sehingga tidak akan membandingkan dirinya dengan orang lain, tidak khawatir apabila tertinggal suatu informasi terkini atau kegiatan, tidak merasa cemas apabila tidak dilibatkan dalam suatu kegiatan dan tidak akan terus-menerus menggunakan media sosialnya untuk mencari informasi terkini.

Uji hipotesis kedua menyatakan bahwa ada hubungan antara kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO). Terdapat hubungan antara kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) yang negatif. Artinya, jika kontrol diri pada siswa tinggi maka tingkat FoMO akan rendah. Sebaliknya, apabila kontrol diri rendah maka tingkat FoMO pada siswa SMA Negeri 6 Bogor tinggi.

Temuin ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu. Penelitian pertama yaitu oleh Kadri (2022: 46) dengan hasil bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO). Penelitian ini

menunjukkan apabila individu dengan tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) rendah maka mempunyai tingkat kontrol diri yang tinggi, dan sebaliknya. Penelitian kedua yang dilakukan oleh Maza & Aprianty (2022: 154) juga menemukan terdapat hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO). Individu yang tingkat kontrol dirinya rendah maka FoMO yang dialami individu tersebut tinggi, dan sebaliknya. Menurut penelitian-penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) yang negatif, semakin rendah tingkat kontrol diri pada individu maka akan semakin tinggi tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada individu, dan sebaliknya.

Hasil penemuan ini menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri pada siswa SMAN 6 Bogor berada pada tingkat sedang. Hal ini menunjukkan bahwa siswa SMAN 6 Bogor sudah cukup dalam mengontrol perilakunya untuk mengatur penggunaan media sosial dan menghindari stimulus yang tidak diinginkan. Siswa dapat mengolah informasi dan melakukan penilaian. Siswa juga dapat menentukan pilihannya sendiri dengan berdasar pada keyakinannya.

Berkembangnya informasi dan teknologi saat ini membuat semua orang dapat mengakses media sosial. Terdapat banyak stimulus informasi yang ada di media sosial. Menurut JWT Intelligence (2012: 8) penyebab FoMO salah satunya adalah banyaknya stimulus informasi. Banyaknya stimulus informasi tersebut dapat membuat individu mudah mendapatkan informasi dari media sosial. Banyaknya stimulus ini harus didampingi dengan kontrol diri yang baik. Karena semakin baik kontrol diri maka akan terhindar dari FoMO.

Media sosial dapat memberi dampak baik namun juga dapat memberi dampak buruk. Individu yang menggunakan media sosial berlebihan dapat membuat

individu pada FoMO. Subjek pada penelitian ini termasuk pada periode remaja akhir. Pada periode ini remaja berkeinginan tinggi untuk mengeksplorasi (Purwadi, 2013: 99). Adanya media sosial menjadi media remaja untuk mengeksplorasi banyak hal dengan mudah. Namun, dengan kurangnya kontrol diri yang ada pada remaja dapat menimbulkan dampak negatif, seperti berkurangnya waktu belajar, mengganggu konsentrasi (Khairuni, 2016: 100), kecanduan (Aprilia, dkk., 2020: 50), dan FoMO (Komariah, dkk., 2022: 3470). Hal ini sejalan dengan hal yang dikemukakan oleh Servidio (2019: 4108) bahwa salah satu faktor yang dapat memengaruhi FoMO adalah kontrol diri. Dengan adanya kontrol diri yang baik pada siswa maka akan terhindar dari perilaku kompulsi penggunaan media sosial.

Hal ini jika dilihat dari aspek kontrol diri yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol pengambilan keputusan, maka kontrol diri dan FoMO saling berhubungan. Aspek-aspek tersebut mempunyai hubungan terhadap FoMO yang dikemukakan oleh Reagle (2015) yang meliputi *comparison with friends, being left out, missed experiences*, dan *compulsion*. Siswa dengan kontrol diri yang tinggi akan terhindar dari FoMO dengan selalu mengontrol perilakunya dalam penggunaan media sosial. Siswa dengan tingkat kontrol diri yang tinggi akan mengontrol pikiran dan emosinya sehingga terhindar dari perilaku membandingkan diri dengan orang lain dan merasa cemas saat tertinggal dan tidak dilibatkan dalam kegiatan. Siswa juga dapat menekan perilaku negatifnya sehingga dapat membawa dampak positif bagi diri sendiri.

Uji hipotesis ketiga menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kepuasan hidup dan kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa SMA Negeri 6 Bogor. Hubungan antara kepuasan hidup dan kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan hubungan negatif. Artinya, apabila kepuasan

hidup dan kontrol diri tinggi maka FoMO pada siswa rendah. Sebaliknya, apabila kepuasan hidup dan kontrol diri rendah maka FoMO pada siswa tinggi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Fellisia & Wijaya (2022: 423) bahwa kepuasan hidup dan kontrol diri saling berkaitan. Individu yang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi maka tingkat kepuasannya juga tinggi. Sebaliknya, jika kepuasan hidup rendah maka kontrol diri pada individu juga rendah. Maka, saat kepuasan hidup dan kontrol diri pada siswa SMA Negeri 6 Bogor tinggi, *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa akan rendah. Siswa dapat terus meningkatkan kontrol diri dan kepuasannya agar dapat mencegah terjadinya FoMO.

Menurut Hetz, Dawson, & Cullen (2015: 267) individu yang mengalami FoMO terkait dengan emosi negatif yang memengaruhi perilaku. Reagle (2015) berpendapat bahwa derajat sosialitas dalam hal kecemburuan sosial dan pengucilan sosial menjadi konsekuensi ketika mengalami FoMO. Jordan, dkk. (2011: 124) memperhatikan bagaimana individu dapat membandingkan kehidupannya dengan orang lain dengan membesar-besarkan pengalaman positif orang lain dan mengesampingkan pengalaman negatif dari kehidupan orang lain. Individu tersebut menganggap bahwa kehidupannya tidak lebih baik dari kehidupan orang lain. Menurut Reagle (2015) apa yang dilihat secara *online* khususnya media sosial adalah versi kehidupan yang dipilih dan diedit, terpolarisasi dan cenderung ke arah yang positif. Dengan demikian, saat individu melihat konten-konten orang lain, individu akan percaya bahwa kehidupannya tidak lebih bahagia, sukses dan positif secara emosional dibanding kehidupan orang lain.

Remaja yang positif FoMO akan merasakan kegalauan jika tidak mengetahui atau tertinggal informasi terbaru. Sehingga bagi individu yang mengalami FoMO

terus aktif di media sosial merupakan hal menarik karena selalu terkoneksi dan terlibat dalam hubungan sosial di dunia maya. Oleh karena itu, untuk mengatasi FoMO individu cenderung melakukan berbagai hal, seperti selalu menggunakan media sosialnya di setiap aktivitas dan berkendara (Przybylski, 2013). Adanya kontrol diri dan kepuasan hidup yang tinggi pada siswa, maka tingkat FoMO yang ada pada siswa pun akan rendah. Jika kepuasan hidup pada siswa tinggi, maka siswa tidak akan membandingkan kehidupannya dengan orang lain di media sosial dan akan merasa puas dengan hidup yang dijalannya. Kemudian jika siswa memiliki kontrol diri yang tinggi siswa akan dapat mengontrol perilakunya dalam penggunaan media sosial maka dari itu tidak akan mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO).

Kelebihan pada penelitian ini yaitu adanya perbedaan dengan penelitian sebelumnya. Penelitian ini meneliti hubungan kepuasan hidup, kontrol diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO). Sedangkan pada penelitian sebelumnya hanya meneliti dua variabel saja, seperti kepuasan hidup dan FoMO ataupun kontrol diri dengan FoMO. Selain itu, tempat penelitian ini yaitu di SMA Negeri 6 Bogor yang belum pernah ada yang meneliti FoMO di tempat ini.

Selain kelebihan, terdapat keterbatasan dalam penelitian ini. Keterbatasan pada penelitian ini yaitu tidak dapat berkomunikasi langsung dengan subjek saat menyebarkan skala penelitian karena kondisi yang tidak memungkinkan. Selanjutnya yaitu tidak dapat menyertakan kelas XII dikarenakan telah melaksanakan wisuda pada bulan Mei, maka dari itu sampel pada penelitian ini hanya kelas X dan XI. Jadi, saran untuk peneliti selanjutnya adalah supaya memperhatikan waktu dan kondisi saat akan melakukan penelitian. Selain itu, untuk peneliti yang hendak meneliti mengenai variabel *Fear of Missing Out*

(FoMO) sekiranya dapat meneliti berkenaan dengan faktor-faktor lainnya yang dapat memengaruhi *Fear of Missing Out* (FoMO) seperti penggunaan *smartphone*, regulasi diri, kesejahteraan psikologi, dan deprivasi relatif.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pemaparan yang sudah dijelaskan sebelumnya, kesimpulan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang negatif antara kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out* pada siswa SMA Negeri 6 Bogor. Semakin tinggi kepuasan hidup maka semakin rendah FoMO pada siswa. Sebaliknya, semakin rendah kepuasan hidup maka semakin tinggi FoMO pada siswa.
2. Terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* pada siswa SMA Negeri 6 Bogor. Semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah FoMO pada siswa. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi FoMO pada siswa.
3. Terdapat hubungan negatif antara kepuasan hidup dan kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* pada siswa SMA Negeri 6 Bogor. Semakin tinggi kepuasan hidup dan kontrol diri maka semakin rendah FoMO pada siswa. Sebaliknya, semakin rendah kepuasan hidup dan kontrol diri maka semakin tinggi FoMO pada siswa.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas, terdapat beberapa saran bagi pihak yang berkaitan dengan penelitian ini, yaitu:

1. Bagi Subjek Penelitian

Bagi siswa SMA Negeri 6 Bogor diharapkan untuk lebih meningkatkan kontrol diri dan kepuasan hidupnya agar terhindar dari *Fear of Missing Out*.

Selain itu, siswa diharapkan dapat mengontrol penggunaan media sosial agar mencegah munculnya *Fear of Missing Out*.

2. Bagi Guru dan Orangtua

Bagi guru diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai penggunaan internet dan media sosial sehingga siswa lebih bijak menggunakan media sosialnya dan terhindar dari FoMO. Bagi orangtua diharapkan dapat memperhatikan penggunaan internet dan media sosial anak di rumah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian mengenai variabel FoMO agar dapat melakukan penelitian terkait faktor-faktor lainnya yang dapat memengaruhi FoMO seperti penggunaan *smartphone*, regulasi diri, kesejahteraan psikologi, dan deprivasi relatif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdulloh, M. A. H. (2021). Gambaran fear of missing out (FoMO) pada mahasiswa Pekanbaru. Universitas Islam Riau. <http://repository.uir.ac.id/id/eprint/12264>
- Ali, M. F. (2014). Contentment (Qana'ah) and its role in curbing social and environmental problems. *ICR Journal*, 5(3), 430–445. <https://doi.org/10.52282/icr.v5i3.391>
- Altuwairiqi, M., Jiang, N., & Ali, R. (2019). Problematic attachment to social media: Five behavioural archetypes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(12), 2136. <https://doi.org/10.3390/ijerph16122136>
- APJII. (2020). *Laporan survei internet APJII 2019-2020 (Q2)*. <https://apjii.or.id>
- APJII. (2022). *Profil internet Indonesia 2022*. <https://apjii.or.id>
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *Jurnal of Nursing Care*, 3(1), 41-53. <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i1.26928>
- Australian Psychological Society. (2015). *Teens suffer highest rates of FoMO*. [https://psychology.org.au/news/media\\_releases/8nov2015-fomo](https://psychology.org.au/news/media_releases/8nov2015-fomo)
- Ary, D., Jacobs, L. C., Razavieh, A., & Sorensen, C. K. (2009). *Introduction to research in education eighth edition*. Wadsworth Cengage Learning.
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303. <https://doi.org/10.1037/h0034845>
- Azwar, S. (2018a). *Metode penelitian psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018b). *Reliabilitas dan validitas, edisi keempat*. Pustaka Pelajar
- Bestari, I. U., & Widayat, I. W. (2018). Hubungan antara Fear of Missing Out dengan intensitas penggunaan jejaring sosial pada mahasiswa universitas airangga. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 7(2), 19-29. <http://url.unair.ac.id/5e974d38>
- Carolina, M., & Mahestu, G. (2020). Perilaku komunikasi remaja dengan kecenderungan fomo. *Jurnal Riset Komunikasi*, 11(1), 69-92. <http://dx.doi.org/10.31506/jrk.v11i1.8065>
- Chaplin, J. P. (1997). *Kamus lengkap psikologi*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Daravit, K. S. (2021). *Hubungan antara kepuasan hidup dengan Fear of Missing Out pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Malang pengguna media sosial*. Universitas Islam Negeri Malang.
- Dariyo, A. (2017). Hubungan antara persahabatan dan kecerdasan emosi dengan kepuasan hidup remaja. *Jurnal Psikogenesis*, 5(2), 168-179. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.505>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Blackwell Publishing.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. [https://psycnet.apa.org/doi/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://psycnet.apa.org/doi/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Djarwanto. (1994). *Pokok-pokok metode riset dan bimbingan teknis penulisan skripsi*. Liberty.

- Donatus, S. K. (2016). Pendekatan kuantitatif dan kualitatif dalam penelitian ilmu sosial: Titik kesamaan dan perbedaan. *Studia Philosophica et Theologica*, 16(2), 197-210. <https://doi.org/10.35312/spet.v16i2.42>
- Fellisia, F., & Wijaya, E. (2022). Kontrol diri sebagai prediktor kepuasan hidup mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 6(2), 421-429. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i2.19082.2022>
- Fraenkel, J. P. & Wallen N. E. (2008). *How to design and evaluate research in education*. McGraw-Hill Companies, Inc.
- Gailliot, M. T., Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Maner, J. K., Plant, E. A., Tice, D. M., Brewer, L. E., & Schmeichel, B. J. (2007). Self-control relies on glucose as a limited energy source: Willpower is more than a metaphor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(2), 325–336. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.2.325>
- Goldfried, M. R., & Merbaum, M. (1973). *Behavior change through self-control*. Holt, Rinehart & Winston.
- Goleman, D. (2005). *Emotional intelligence*. Bantam Book.
- Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of Missing Out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases*, 9(19), 4881-4889. <https://dx.doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881>
- Hamka. (2015a). *Tafsir Al-Azhar: jilid 2. Diperkaya dengan pendekatan sejarah, sosiologi, tasawuf, ilmu kalam, sastra, dan psikologi*. Gema Insani.
- Hamka. (2015b). *Tafsir Al-Azhar: jilid 3. Diperkaya dengan pendekatan sejarah, sosiologi, tasawuf, ilmu kalam, sastra, dan psikologi*. Gema Insani.
- Hamka. (2015c). *Tafsir Al-Azhar: jilid 5. Diperkaya dengan pendekatan sejarah, sosiologi, tasawuf, ilmu kalam, sastra, dan psikologi*. Gema Insani.
- Hamka. (2015d). *Tafsir Al-Azhar: jilid 9. Diperkaya dengan pendekatan sejarah, sosiologi, tasawuf, ilmu kalam, sastra, dan psikologi*. Gema Insani.
- Heryawati, S. (2017). *Pengaruh burnout pada kepuasan hidup dengan dukungan sosial sebagai variabel mediasi*. Universitas Negeri Semarang.
- Hetz, P. R., Dawson, C. L., & Cullen, T. A. (2015) Social media use and the Fear of Missing Out (FoMO) while studying abroad. *Journal of Research on Technology in Education*, 47(4), 259-272. <http://dx.doi.org/10.1080/15391523.2015.1080585>
- Hirschi, T. (2004). Self-control and crime. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. The Guilford Press.
- Hombrados-Mendieta, I., & Cosano-Rivas, F. (2013). Burnout, workplace support, job satisfaction and life satisfaction among social workers in Spain: A structural equation model. *International Social Work*, 56(2), 228–246. <https://doi.org/10.1177/0020872811421620>
- Huebner, E. S. (1991). Correlates of life satisfaction in children. *School Psychology Quarterly*, 6(2), 103–111. <https://doi.org/10.1037/h0088805>
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Jannah, S. N. F., & Rosyidiyani, T. S. (2022). Gejala Fear of Missing Out dan adiksi media sosial remaja putri di era pandemi covid-19. *Jurnal Paradigma: Jurnal Multidisipliner Mahasiswa Pascasarjana Indonesia*, 3(1), 1-14. <https://doi.org/10.22146/jpmmpi.v3i1.73583>
- Jordan, A. H., Monin, B., Dweck, C. S., Lovett, B. J., John, O. P., & Gross, J. J. (2011). Misery has more company than people think: Underestimating the prevalence of

- others' negative emotions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(1), 120–135. <https://doi.org/10.1177/0146167210390822>
- JWT Intelligence. (2012). Fear of Missing Out (FoMO). Diunduh dari [www.jwtintelligence.com/wp-content/uploads/2012/03/F\\_JWT\\_FOMOupdate\\_3.21.12.pdf](http://www.jwtintelligence.com/wp-content/uploads/2012/03/F_JWT_FOMOupdate_3.21.12.pdf).
- Kadri, A. F. (2022). Hubungan antara kontrol diri dengan Fear of Missing Out pada mahasiswa pengguna media sosial di Universitas Islam Riau. Universitas Islam Riau.
- Khairuni, N. (2016). Dampak positif dan negatif sosial media terhadap pendidikan akhlak anak. *Jurnal Psikologi*, 2(1), 91-106. <http://dx.doi.org/10.22373/je.v2i1.693>
- Kiyassathina, A., & Sumaryanti, I. U. (2021). Pengaruh Fear of Missing Out terhadap kepuasan hidup remaja pengguna instagram di kota Bandung. *Prosiding Psikologi, Seminar Penelitian Sivitas Akademika Unisba*, 7(2), 381-386. <http://dx.doi.org/10.29313/v0i0.28354>
- Komariah, Tayo, Y., & Utamidewi, W. (2022). Pengaruh penggunaan jejaring sosial terhadap perilaku fear of missing out (fomo) pada remaja. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 9(9), 3463-3471. <http://dx.doi.org/10.31604/jips.v9i9.2022.3463-3471>
- Latipah, E. (2014). *Metode penelitian psikologi*. Deepublish.
- Logue, A. W. (1995). *Self-control: Waiting until tomorrow for what you want today*. Prentice-Hall, Inc.
- Mansyur & Casmini. (2022). Kontrol diri dalam perspektif Islam dan upaya peningkatannya melalui layanan bimbingan konseling Islam. *Jurnal At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(2), 1-15. <http://dx.doi.org/10.22373/taujih.v5i2.15084>
- Mar'ati, R., & Chaer, M. (2016). Pengaruh pembacaan dan pemaknaan ayat-ayat al-Qur'an terhadap penurunan kecemasan pada santriwati. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 30-48. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.966>
- Maza, S., & Aprianty, R. A. (2022). Hubungan kontrol diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada pengguna media sosial. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 148-157. <http://dx.doi.org/10.31602/jmbkan.v8i3.9139>
- McGinnis, P. J. (2020). *Fear of Missing Out: Tepat mengambil keputusan di dunia yang menyajikan terlalu banyak pilihan*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- McKee, P. C, Budnick, C. J., Walters, K. S., & Antonios, I. (2022). College student Fear of Missing Out (FoMO) and maladaptive behavior: Traditional statistical modeling and predictive analysis using machine learning. *PLoS ONE*, 17(10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0274698>
- Niemiec, C. P., & Ryan, R. M. (2009). Autonomy, competence, and relatedness in the classroom: Applying self-determination theory to educational practice. *Theory and Research in Education*, 7(2), 133–144. <https://doi.org/10.1177/1477878509104318>
- Messina, J. J. (2003). *Developing self control: Tools for handling control issues*. <https://coping.us/toolsforhandlingcontrol/developingselfcontrol.html>
- Morrison, M., Tay, L., & Diener, E. (2011). Subjective well-being and national satisfaction: Findings from a worldwide survey. *Psychological Science*, 22(2), 166–171. <https://doi.org/10.1177/0956797610396224>
- Oswalt, A. (2010). *An introduction to adolescent development*. <https://www.mentalhelp.net/adolescent-development/>
- Periantalo, J. (2019). *Penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Pustaka Pelajar.

- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Purwadi. (2013). Perbedaan eksplorasi antara remaja yang tinggal di desa dengan remaja yang tinggal di kota. *Prosiding Konferensi Nasional Psikologi*, 95-114.
- Putri, F., & Muttaqin, D. (2022). The role of basic psychological need satisfaction as a mediator between friendship quality and life satisfaction. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 15-26. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i1.10394>
- Putri, W. S. R., Nurwanti, N., & Meilanny, B. S. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perilaku remaja. *Prosiding KS: Riset & PKM*, 3(1), 47-51. <https://doi.org/10.24198/jppm.v3i1.13625>
- Rahardjo, W., & Mulyani, I. (2020). Instagram addiction in teenagers: The role of type D personality, self-esteem, and Fear of Missing Out. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(1), 29-44. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v5i1.4916>
- Rahayu, F. S., Kristiani, L., & Wersemetawar, S. F. (2021). Dampak media sosial terhadap perilaku sosial remaja di kabupaten Sleman, Yogyakarta. *Prosiding SEMNAS INOTEK (Seminar Nasional Inovasi Teknologi)*, 3(1), 039–046. <https://doi.org/10.29407/inotek.v3i1.511>
- Rahmayanthi, R., Kurniawati, E., Nurseto, F., & Dahlan, S. (2022). Analisis kebutuhan dasar psikologis ditinjau dari aspek kompetensi, keterkaitan, dan kemandirian. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 8(1), 1-11. <https://doi.org/10.24176/jkg.v8i1.8019>
- Reagle, J. (2015). Following the joneses: FOMO and conspicuous sociality. *First Monday*, 20(10). <https://doi.org/10.5210/fm.v20i10.6064>
- Riyanto, S., & Hatmawan, A. A. (2020). *Metode riset penelitian kuantitatif penelitian di bidang manajemen, teknik, pendidikan, dan eksperimen*. Deepublish.
- Rothbaum, F., Weisz, J. R., & Snyder, S. S. (1982). Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 5–37. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.5>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Saputro, I., Hasanti, A.F., & Nashori, F. (2017). Qana'ah pada mahasiswa ditinjau dari kepuasan hidup dan stres. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 3(1), 11-20.
- Savitri, J. A. (2019). Fear of Missing Out dan kesejahteraan psikologis individu pengguna media sosial di usia emerging adulthood. *Acta Psychologica*, 1(1), 87-96. <https://doi.org/10.21831/ap.v1i1.43361>
- Servidio, R. (2019). Self-control and problematic smartphone use among Italian University students: The mediating role of the fear of missing out and of smartphone use patterns. *Current Psychology*, 40, 4101-4111. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00373-z>
- Shin, D., & Johnson, D.. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5(1), 475-492. [10.1007/BF00352944](https://doi.org/10.1007/BF00352944)
- Sousa, L., & Lyubomirsky, S. (2001). Life satisfaction. In J. Worell (Ed.), *Encyclopedia of women and gender: Sex similarities and differences and the impact of society on gender*. 667-676. Academic Press.
- Sugiyono. (2007). *Statistika untuk penelitian*. CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. CV Alfabeta.
- Sugiyono, & Susanto, A. (2015). *Cara mudah belajar spss & lisrel (teori dan aplikasi untuk analisis data penelitian)*. CV Alfabeta.

- Syukur, A. (2012). *Sufi healing: Terapi dengan metode tasawuf*. Erlangga.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. In W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel, & B. Bunting (Eds.), *A comparative study of satisfaction with life in Europe*, 11-48. EOtVos University Press.
- Veenhoven R. (2015). Social conditions for human happiness: A review of research. *International journal of psychology: Journal international de psychologie*, 50(5), 379–391. <https://doi.org/10.1002/ijop.12161>
- We Are Social & Hootsuite. (2022). *Hootsuite (we are social): Indonesian digital report 2022*. <https://datareportal.com/reports/digital-2022-indonesia>

## **LAMPIRAN**

### **Lampiran 1**

Skala Uji Coba

#### **IDENTITAS RESPONDEN**

Nama :

Kelas :

Usia :

#### **PETUNJUK PENGISIAN**

1. Pilihlah salah satu alternatif jawaban berikut sesuai dengan diri anda  
SS = Sangat Sesuai  
S = Sesuai  
TS = Tidak Sesuai  
STS = Sangat Tidak Sesuai
2. Segeralah menjawab saat anda telah selesai membaca
3. Jawaban anda tidak ada benar atau salah. Namun, jawaban yang tepat adalah jawaban yang paling sesuai dengan diri anda.
4. Segala informasi yang anda sampaikan akan dijaga kerahasiaannya.
5. Link skala uji coba <https://forms.gle/9w8sN6W4geEd12Zi7>

**SELAMAT MENGERJAKAN**

### Skala Fear of Missing Out

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya membandingkan kehidupan sosial saya dengan teman di media sosial				
2	Kinerja saya lebih baik dari teman saya				
3	Saya merasa ditinggalkan saat teman-teman membahas kegiatan yang tidak saya ikuti				
4	Saya kurang memperhatikan story atau postingan orang lain di media sosial				
5	Saya merasa terputus dengan teman karena tidak memahami percakapan tentang kegiatan yang saya lewati				
6	Saya baik-baik saja saat ditinggalkan teman saya pada suatu kegiatan				
7	Setiap membuka media sosial, saya memastikan melihat story teman saya				
8	Saya menentukan screen time dalam menggunakan media sosial				
9	Saya cemas saat tidak mengecek media sosial untuk mengetahui informasi terkini				
10	Saya fokus pada pekerjaan saya tanpa terdistraksi oleh media sosial				
11	Saya percaya bahwa saya lebih baik dari orang lain				
12	Saya senang melihat update teman di media sosial terkait acara yang saya lewati				
13	Saya merasa kesal saat media sosial saya tidak menampilkan informasi atau berita yang sedang viral				
14	Saya memilih mencari kegiatan lain saat tidak dilibatkan pada suatu kegiatan				
15	Saya membandingkan prestasi saya dengan teman di media sosial				
16	Saya enggan membandingkan kehidupan sosial saya dengan teman di media sosial				
17	Saya membandingkan bagaimana teman saya disukai banyak orang di media sosial daripada saya				
18	Saya membandingkan apa yang saya lakukan dengan apa yang dilakukan teman di media sosial				
19	Saya merasa tersisih oleh teman yang tidak melibatkan saya dalam kegiatan				
20	Kehidupan saya lebih baik dari teman saya				
21	Saya merasa merenggang dengan teman saat melewati suatu kegiatan atau acara bersama				

22	Saya dekat dengan teman walaupun saya melewatkan kegiatan bersama				
23	Saya dapat membuka lebih dari satu aplikasi media sosial secara terus-menerus dalam satu hari				
24	Saat bermain media sosial saya sulit berhenti				
25	Saya menggunakan media sosial hanya saat waktu luang				
26	Saya merasa cukup membuka media sosial sekali sehari dalam waktu singkat				
27	Saya merasa senang jika fyp atau beranda saya tidak memunculkan informasi yang kurang bermanfaat				
28	Saya menyalahkan diri sendiri saat terlewat suatu kegiatan				
29	Saya baik-baik saja saat melewatkan suatu kegiatan				
30	Saya merasa cemas saat tidak ada story dari teman				
31	Saat terlewat dalam suatu kegiatan, saya melakukan kegiatan lain				
32	Saat terlewat suatu kegiatan dengan teman, saya merasa telah melewatkan sesuatu yang penting				

### Skala Kepuasan Hidup

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Sejauh ini saya telah mendapatkan hal-hal penting yang saya inginkan dalam hidup saya				
2	Saya berkeinginan untuk belajar lebih giat lagi agar hidup saya lebih baik				
3	Saya yakin akan menjalani kehidupan saya dengan baik				
4	Saya senang berada dalam zona nyaman				
5	Apabila saya dapat mengulang kembali hidup saya, saya hampir tidak akan mengubah apapun				
6	Saya menolak evaluasi dari orang terdekat saya mengenai kehidupan saya				
7	Saya percaya hidup saya akan sukses untuk kedepannya				
8	Saya berani untuk mencoba belajar hal-hal baru				
9	Saya menilai kehidupan saya saat ini tidak berjalan lancar				
10	Saya akan sulit mencapai impian saya				
11	Saya senang mendapat masukan dari orang terdekat saya				
12	Hidup saya mendekati ideal pada sebagian besar aspek hidup saya				
13	Saya puas dengan hidup yang saya jalani				
14	Saya benci saat orang terdekat saya mencampuri urusan saya				
15	Saya kurang menerima kehidupan saya di masa lalu				
16	Kondisi dalam kehidupan yang saya jalani sudah baik				
17	Evaluasi dari orang terdekat sedikit membantu hidup saya menjadi lebih baik				
18	Saya enggan mengubah situasi saat ini menjadi lebih baik				
19	Saya tidak dapat mencapai keseimbangan hidup yang baik				
20	Saya merasa gagal mencapai tujuan saya				
21	Saya tidak memiliki tujuan dalam hidup				
22	Saya mempunyai keinginan meningkatkan kemampuan untuk mencapai tujuan hidup yang lebih baik				
23	Saya telah mencapai apa yang saya inginkan				

24	Saya akan mempertimbangkan pendapat orang terdekat mengenai kehidupan saya				
25	Meskipun saya berusaha, saya merasa tidak akan ada perubahan dalam hidup saya				
26	Saya bukan orang yang berprestasi				
27	Saya tidak membuat persiapan untuk masa depan				
28	Saya acuh tak acuh saat mendapat masukan dari orang terdekat mengenai kehidupan saya				
29	Tujuan hidup yang saya tentukan akan dapat saya capai				
30	Hidup saya belum terorganisasi dengan baik				

### Skala Kontrol Diri

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya mengikuti tren yang sedang berlangsung				
2	Saya tidak membiarkan konten atau informasi yang sedang viral memengaruhi saya dalam bertindak				
3	Saya mengurangi intensitas melihat unggahan orang lain yang dapat memberi pengaruh buruk				
4	Saya sulit berhenti bermain media sosial				
5	Saya menelan semua informasi yang ada				
6	Saya terlebih dahulu mencari informasi mengenai media sosial yang akan saya gunakan				
7	Saya akan berhenti memainkan media sosial jika membawa pengaruh buruk bagi saya				
8	Saya cenderung terbawa opini saat membaca berita yang viral				
9	Saya cenderung terburu-buru dalam mengambil keputusan				
10	Saya senang dengan banyaknya konten yang dapat memberikan ilmu yang bermanfaat				
11	Saya yakin apa yang saya ikuti di media sosial dapat berguna untuk diri saya				
12	Saya labil dalam membuat keputusan				
13	Saya sulit menentukan apakah media sosial baik atau tidak untuk diri sendiri				
14	Saya dapat memilih hal yang ingin diikuti di media sosial				
15	Informasi dari orang lain belum tentu benar sehingga saya menyaring informasi yang saya dapat				
16	Saya mengikuti semua tren yang ada				
17	Setiap beraktivitas saya membuka media sosial				
18	Saya tahu kapan saya harus berhenti bermain media sosial				
19	Saya dapat mengatur waktu saya untuk bermain media sosial				
20	Saya harus mempunyai barang tren yang juga dimiliki teman saya				
21	Saya dapat menentukan media sosial yang berguna untuk diri sendiri				

22	Saya membuat aturan untuk waktu bermain media sosial				
23	Saya susah menentukan jadwal bermain media sosial				
24	Saya sulit memilih konten di media sosial untuk saya ikuti				

## Lampiran 2

### Validitas dan Reliabilitas Aitem

#### A. Validitas dan Reliabilitas Aitem Skala FoMO

##### 1. Validitas Aitem Skala FoMO

	Item-Total Statistics			Cronbach's Alpha if Item Deleted
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	
Y1	74,67	167,667	,577	,880
Y2	74,58	179,939	,119	,888
Y3	74,67	167,667	,577	,880
Y4	74,58	168,002	,563	,880
Y5	74,79	177,360	,234	,886
Y6	75,03	169,155	,604	,880
Y7	74,76	173,877	,327	,885
Y8	74,58	182,064	,023	,890
Y9	75,03	169,968	,540	,881
Y10	74,42	173,814	,456	,883
Y11	74,36	183,864	-,064	,892
Y12	74,61	176,871	,237	,887
Y13	75,12	170,172	,516	,881
Y14	74,58	171,564	,498	,882
Y15	74,88	162,922	,726	,876
Y16	74,73	172,767	,386	,884
Y17	74,91	166,148	,603	,879
Y18	74,73	165,455	,649	,878
Y19	74,64	170,864	,483	,882
Y20	74,36	183,051	-,027	,891
Y21	74,97	172,218	,491	,882
Y22	75,03	168,718	,625	,879
Y23	74,52	175,945	,224	,888
Y24	74,79	172,360	,391	,884
Y25	74,55	172,568	,452	,883
Y26	74,18	172,278	,445	,883

Y27	74,73	170,205	,400	,884
Y28	74,94	173,246	,433	,883
Y29	74,58	173,377	,412	,883
Y30	75,18	168,278	,601	,879
Y31	74,64	179,114	,148	,888
Y32	74,67	167,667	,577	,880

## 2. Reliabilitas Aitem Skala FoMO

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,886	32

## B. Validitas dan Reliabilitas Aitem Skala Kepuasan Hidup

### 1. Validitas Aitem Skala Kepuasan Hidup

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1.01	80,88	204,422	,556	,906
X1.02	80,58	188,377	,762	,901
X1.03	80,55	190,881	,803	,901
X1.04	81,15	234,758	-,603	,925
X1.05	81,39	225,371	-,316	,920
X1.06	80,64	204,614	,505	,907
X1.07	80,64	194,489	,733	,902
X1.08	80,73	194,892	,737	,902
X1.09	80,82	209,216	,396	,908
X1.10	80,76	200,252	,598	,905
X1.11	80,67	197,792	,725	,903
X1.12	81,00	204,000	,482	,907
X1.13	80,97	205,405	,448	,908
X1.14	80,94	214,121	,078	,914
X1.15	81,00	210,938	,200	,912
X1.16	81,03	198,905	,717	,903
X1.17	80,88	198,422	,725	,903
X1.18	80,42	204,627	,500	,907

X1.19	80,67	203,979	,617	,906
X1.20	80,73	200,205	,633	,905
X1.21	80,48	194,383	,727	,902
X1.22	80,36	195,864	,688	,903
X1.23	81,21	212,422	,185	,911
X1.24	80,97	203,343	,626	,905
X1.25	80,76	198,627	,616	,905
X1.26	80,42	201,752	,625	,905
X1.27	80,61	200,621	,543	,906
X1.28	80,67	203,729	,508	,907
X1.29	80,64	196,926	,667	,904
X1.30	81,15	215,883	,028	,914

## 2. Reliabilitas Aitem Skala Kepuasan Hidup

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,910	30

## C. Validitas dan Reliabilitas Aitem Skala Kontrol Diri

### 1. Validitas Aitem Skala Kontrol Diri

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2.01	62,97	112,405	,258	,867
X2.02	63,06	108,496	,463	,860
X2.03	62,97	107,155	,488	,859
X2.04	62,61	108,559	,440	,861
X2.05	62,76	107,439	,597	,856
X2.06	63,15	109,133	,508	,859
X2.07	63,24	109,502	,460	,860
X2.08	63,06	118,934	-,057	,876
X2.09	63,24	112,627	,235	,868
X2.10	62,73	103,330	,585	,855

X2.11	62,91	110,460	,443	,861
X2.12	63,45	118,818	-,051	,875
X2.13	63,15	115,320	,129	,870
X2.14	62,82	107,528	,542	,858
X2.15	62,88	105,610	,527	,858
X2.16	62,79	107,735	,596	,856
X2.17	62,79	108,547	,546	,858
X2.18	63,24	106,877	,585	,856
X2.19	63,12	106,860	,685	,854
X2.20	62,61	104,371	,655	,853
X2.21	63,00	107,875	,644	,856
X2.22	63,30	112,343	,319	,864
X2.23	63,12	114,110	,205	,868
X2.24	62,76	106,252	,668	,854

## 2. Reliabilitas Aitem Skala Kontrol Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
,866	24

### **Lampiran 3**

#### Skala Penelitian

#### **IDENTITAS RESPONDEN**

Nama :

Kelas :

Usia :

#### **PETUNJUK PENGISIAN**

1. Pilihlah salah satu alternatif jawaban berikut sesuai dengan diri anda  
SS = Sangat Sesuai  
S = Sesuai  
TS = Tidak Sesuai  
STS = Sangat Tidak Sesuai
2. Segeralah menjawab saat anda telah selesai membaca
3. Jawaban anda tidak ada benar atau salah. Namun, jawaban yang tepat adalah jawaban yang paling sesuai dengan diri anda.
4. Segala informasi yang anda sampaikan akan dijaga kerahasiaannya.
5. Link skala uji coba <https://forms.gle/9w8sN6W4geEd12Zi7>

**SELAMAT MENGERJAKAN**

### Skala Fear of Missing Out

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya membandingkan kehidupan sosial saya dengan teman di media sosial				
2	Saya merasa ditinggalkan saat teman-teman membahas kegiatan yang tidak saya ikuti				
3	Saya kurang memperhatikan story atau postingan orang lain di media sosial				
4	Saya baik-baik saja saat ditinggalkan teman saya pada suatu kegiatan				
5	Setiap membuka media sosial, saya memastikan melihat story teman saya				
6	Saya cemas saat tidak mengecek media sosial untuk mengetahui informasi terkini				
7	Saya fokus pada pekerjaan saya tanpa terdistraksi oleh media sosial				
8	Saya merasa kesal saat media sosial saya tidak menampilkan informasi atau berita yang sedang viral				
9	Saya memilih mencari kegiatan lain saat tidak dilibatkan pada suatu kegiatan				
10	Saya membandingkan prestasi saya dengan teman di media sosial				
11	Saya enggan membandingkan kehidupan sosial saya dengan teman di media sosial				
12	Saya membandingkan bagaimana teman saya disukai banyak orang di media sosial daripada saya				
13	Saya membandingkan apa yang saya lakukan dengan apa yang dilakukan teman di media sosial				
14	Saya merasa tersisih oleh teman yang tidak melibatkan saya dalam kegiatan				
15	Saya merasa renggang dengan teman saat melewati suatu kegiatan atau acara bersama				
16	Saya dekat dengan teman walaupun saya melewatkan kegiatan bersama				
17	Saat bermain media sosial saya sulit berhenti				
18	Saya menggunakan media sosial hanya saat waktu luang				
19	Saya merasa cukup membuka media sosial sekali sehari dalam waktu singkat				
20	Saya merasa senang jika fyp atau beranda saya tidak memunculkan informasi yang kurang bermanfaat				

21	Saya menyalahkan diri sendiri saat melewati suatu kegiatan				
22	Saya baik-baik saja saat melewati suatu kegiatan				
23	Saya merasa cemas saat tidak ada story dari teman				
24	Saat melewati suatu kegiatan dengan teman, saya merasa telah melewati sesuatu yang penting				

### Skala Kepuasan Hidup

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Sejauh ini saya telah mendapatkan hal-hal penting yang saya inginkan dalam hidup saya				
2	Saya berkeinginan untuk belajar lebih giat lagi agar hidup saya lebih baik				
3	Saya yakin akan menjalani kehidupan saya dengan baik				
4	Saya menolak evaluasi dari orang terdekat saya mengenai kehidupan saya				
5	Saya percaya hidup saya akan sukses untuk kedepannya				
6	Saya berani untuk mencoba belajar hal-hal baru				
7	Saya menilai kehidupan saya saat ini tidak berjalan lancar				
8	Saya akan sulit mencapai impian saya				
9	Saya senang mendapat masukan dari orang terdekat saya				
10	Hidup saya mendekati ideal pada sebagian besar aspek hidup saya				
11	Saya puas dengan hidup yang saya jalani				
12	Kondisi dalam kehidupan yang saya jalani sudah baik				
13	Evaluasi dari orang terdekat sedikit membantu hidup saya menjadi lebih baik				
14	Saya enggan mengubah situasi saat ini menjadi lebih baik				
15	Saya tidak dapat mencapai keseimbangan hidup yang baik				
16	Saya merasa gagal mencapai tujuan saya				
17	Saya tidak memiliki tujuan dalam hidup				
18	Saya mempunyai keinginan meningkatkan kemampuan untuk mencapai tujuan hidup yang lebih baik				
19	Saya akan mempertimbangkan pendapat orang terdekat mengenai kehidupan saya				
20	Meskipun saya berusaha, saya merasa tidak akan ada perubahan dalam hidup saya				
21	Saya bukan orang yang berprestasi				
22	Saya tidak membuat persiapan untuk masa depan				
23	Saya acuh tak acuh saat mendapat masukan dari orang terdekat mengenai kehidupan saya				

24	Tujuan hidup yang saya tentukan akan dapat saya capai				
----	---	--	--	--	--

### Skala Kontrol Diri

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya tidak membiarkan konten atau informasi yang sedang viral memengaruhi saya dalam bertindak				
2	Saya mengurangi intensitas melihat unggahan orang lain yang dapat memberi pengaruh buruk				
3	Saya sulit berhenti bermain media sosial				
4	Saya menelan semua informasi yang ada				
5	Saya terlebih dahulu mencari informasi mengenai media sosial yang akan saya gunakan				
6	Saya akan berhenti memainkan media sosial jika membawa pengaruh buruk bagi saya				
7	Saya senang dengan banyaknya konten yang dapat memberikan ilmu yang bermanfaat				
8	Saya yakin apa yang saya ikuti di media sosial dapat berguna untuk diri saya				
9	Saya dapat memilih hal yang ingin diikuti di media sosial				
10	Informasi dari orang lain belum tentu benar sehingga saya menyaring informasi yang saya dapat				
11	Saya mengikuti semua tren yang ada				
12	Setiap beraktivitas saya membuka media sosial				
13	Saya tahu kapan saya harus berhenti bermain media sosial				
14	Saya dapat mengatur waktu saya untuk bermain media sosial				
15	Saya harus mempunyai barang tren yang juga dimiliki teman saya				
16	Saya dapat menentukan media sosial yang berguna untuk diri sendiri				
17	Saya membuat aturan untuk waktu bermain media sosial				
18	Saya sulit memilih konten di media sosial untuk saya ikuti				

## Lampiran 4

### Skor Responden

#### SKOR RESPONDEN

No.	Fear of Missing Out (Y)	Kepuasan Hidup ( $X_1$ )	Kontrol Diri ( $X_2$ )
1	62	80	65
2	67	73	70
3	63	64	66
4	61	75	61
5	50	68	51
6	53	78	56
7	57	83	58
8	59	73	64
9	54	67	59
10	63	71	58
11	55	80	61
12	51	69	59
13	70	66	36
14	52	81	54
15	52	83	58
16	58	69	58
17	61	60	57
18	62	71	66
19	67	57	48
20	63	66	65
21	61	60	47
22	57	90	55
23	57	64	44
24	71	64	53
25	60	77	42
26	57	76	53
27	56	74	61
28	53	68	59
29	57	69	49
30	65	65	61
31	53	73	57
32	52	76	36
33	54	69	44
34	71	69	61
35	74	75	48
36	52	73	66
37	48	70	56
38	64	75	30
39	56	85	65
40	61	57	49
41	58	81	63

42	55	76	56
43	64	73	50
44	66	57	48
45	66	62	48
46	61	71	47
47	54	77	57
48	59	65	50
49	66	61	50
50	52	62	53
51	49	70	51
52	81	52	48
53	62	70	52
54	52	85	59
55	57	68	51
56	62	65	46
57	62	67	58
58	67	72	49
59	63	74	50
60	61	84	52
61	54	79	52
62	61	56	52
63	74	74	40
64	57	91	59
65	54	85	50
66	60	65	44
67	58	71	56
68	69	56	47
69	62	59	41
70	59	66	46
71	51	80	64
72	50	79	59
73	62	82	55
74	55	75	58
75	49	62	50
76	54	75	53
77	59	65	47
78	62	74	53
79	61	65	46
80	75	64	50
81	61	65	49
82	66	77	54
83	76	75	39
84	62	61	48
85	48	76	61
86	58	59	42
87	55	59	44
88	59	61	46
89	55	76	55

90	55	70	49
91	56	62	53
92	55	65	51
93	71	84	55
94	50	92	70
95	49	86	55
96	59	83	61
97	65	70	52
98	56	75	58
99	60	87	62
100	63	69	52
101	52	80	54
102	53	78	56
103	57	68	40
104	51	77	51
105	55	69	57
106	49	81	58
107	50	61	44
108	61	61	59
109	49	78	36
110	48	75	54
111	54	71	62
112	63	72	58
113	61	76	57
114	65	81	66
115	52	70	48
116	58	68	54
117	64	68	47
118	54	73	55
119	56	77	44
120	63	76	53
121	71	56	42
122	63	70	53
123	59	69	61
124	49	76	59
125	66	59	49
126	63	65	61
127	50	84	57
128	58	77	36
129	56	70	44
130	55	67	61
131	47	75	48
132	52	79	66
133	41	89	56
134	47	81	30
135	51	69	53
136	69	53	42
137	54	83	60

138	47	80	67
139	48	70	54
140	64	75	54
141	56	85	65
142	61	57	49
143	58	81	63
144	55	76	56
145	64	73	50
146	66	57	48
147	66	62	48
148	61	71	47
149	54	85	50
150	60	65	44
151	58	71	56
152	69	56	47
153	62	59	41
154	59	66	46
155	51	80	64
156	47	79	59
157	62	82	55
158	55	75	58
159	49	62	50
160	54	75	53
161	59	65	47
162	62	74	53
163	61	65	46
164	75	64	50
165	61	65	49
166	66	77	54
167	76	75	39
168	63	64	51
169	61	75	49
170	50	68	48
171	53	78	66
172	57	83	57
173	59	73	49
174	54	67	55
175	63	71	55
176	55	80	66
177	51	69	55
178	70	66	45
179	52	81	60
180	52	83	59
181	58	69	49
182	61	69	53
183	57	71	61
184	57	57	54
185	57	66	60

186	65	60	54
187	57	90	57
188	44	84	52
189	54	79	64
190	61	56	52
191	64	68	67
192	57	91	59
193	54	85	57
194	60	65	66
195	58	71	59

## Lampiran 5

### Hasil Statistik Deskriptif

#### HASIL STATISTIK DESKRIPTIF

##### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kepuasan Hidup	195	52	92	71,68	8,614
Kontrol Diri	195	30	70	53,30	7,570
Fear of Missing Out	195	41	81	58,45	6,769
Valid N (listwise)	195				

##### Kategori Fear of Missing Out

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	23	11,8	11,8	11,8
	Sedang	141	72,3	72,3	84,1
	Tinggi	31	15,9	15,9	100,0
	Total	195	100,0	100,0	

##### Kategori Kepuasan Hidup

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	32	16,4	16,4	16,4
	Sedang	123	63,1	63,1	79,5
	Tinggi	40	20,5	20,5	100,0
	Total	195	100,0	100,0	

##### Kategori Kontrol Diri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	25	12,8	12,8	12,8
	Sedang	135	69,2	69,2	82,1
	Tinggi	35	17,9	17,9	100,0
	Total	195	100,0	100,0	

## Lampiran 6

### Hasil Uji Normalitas

#### HASIL UJI NORMALITAS One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kepuasan Hidup	Kontrol Diri	Fear of Missing Out
N		195	195	195
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	71,68	53,30	58,45
	Std. Deviation	8,614	7,570	6,769
Most Extreme Differences	Absolute	,055	,044	,061
	Positive	,050	,038	,061
	Negative	-,055	-,044	-,047
Test Statistic		,055	,044	,061
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 <sup>c,d</sup>	,200 <sup>c,d</sup>	,076 <sup>c</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

**Lampiran 7**

Hasil Uji Linearitas

**HASIL UJI LINEARITAS**

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Fear of Missing Out * Kepuasan Hidup	Between Groups	(Combined)	3722,829	35	106,367	3,273	,000
		Linearity	1510,789	1	1510,789	46,487	,000
		Deviation from Linearity	2212,040	34	65,060	2,002	,002
	Within Groups		5167,356	159	32,499		
	Total		8890,185	194			

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Fear of Missing Out * Kontrol Diri	Between Groups	(Combined)	2617,337	30	87,245	2,281	,001
		Linearity	563,240	1	563,240	14,726	,000
		Deviation from Linearity	2054,098	29	70,831	1,852	,009
	Within Groups		6272,847	164	38,249		
	Total		8890,185	194			

## Lampiran 8

### Hasil Uji Hipotesis

#### HASIL UJI HIPOTESIS

		Kepuasan Hidup	Fear of Missing Out
Kepuasan Hidup	Pearson Correlation	1	-,412**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	195	195
Fear of Missing Out	Pearson Correlation	-,412**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	195	195
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

		Kontrol Diri	Fear of Missing Out
Kontrol Diri	Pearson Correlation	1	-,252**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	195	195
Fear of Missing Out	Pearson Correlation	-,252**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	195	195
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			Sig. F Change
						F Change	df1	df2	
1	,425 <sup>a</sup>	,180	,172	6,161	,180	21,106	2	192	,000

a. Predictors: (Constant), Kontrol Diri, Kepuasan Hidup

## Lampiran 9

### Surat Izin Penelitian

	<b>KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA</b> <b>UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG</b> <b>FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN</b> Jalan. Prof. Dr. Hamka Km.01, Kampus III, Ngaliyan, Semarang 50185. Telepon (024) 76433370, Website : fpk.walisongo.ac.id, Email : fpk@walisongo.ac.id
---	---

---

Nomor : 710/Un.10.7/D1/KM.00.01/02/2023  
Lamp. : -  
Hal : Permohonan Lokasi Penelitian

27 Februari 2023

Kepada Yth. :  
Kepala Sekolah SMA N 6 Bogor  
di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

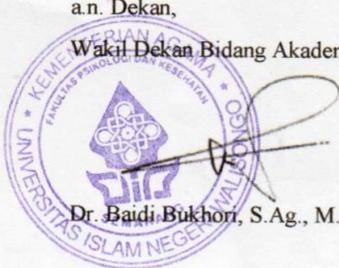
Dengan hormat kami sampaikan bahwa dalam rangka untuk memenuhi tugas penulisan skripsi bagi mahasiswa Program S1 pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang, maka kami mohon perkenan untuk memberikan ijin penelitian kepada :

1. Nama	: Wulan Sari
2. Nim	: 1907016120
3. Jurusan	: Psikologi
4. Fakultas	: Psikologi dan Kesehatan
5. Lokasi Penelitian	: SMA N 6 Bogor
6. Judul Skripsi	: Hubungan Antara Kepuasan Hidup dan Kontrol Diri Dengan Fear Of Missing Out Pada Siswa SMA Negeri 6 Bogor

Demikian surat permohonan penelitian kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

a.n. Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Akademik & Kelembagaan



Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si.

Tembusan Yth :  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo (sebagai laporan).

## Lampiran 10

Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

	<b>PEMERINTAH DAERAH PROVINSI JAWA BARAT</b>
	<b>DINAS PENDIDIKAN</b>
	<b>CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH II</b>
	<b>SMA NEGERI 6 KOTA BOGOR</b>
	Jalan Walet No. 13 Tanah Sareal ☎/Fax. 0251. 8331-732
	Website: <a href="http://www.smansixbo.sch.id">www.smansixbo.sch.id</a> Email: <a href="mailto:smanenamkotabogor@gmail.com">smanenamkotabogor@gmail.com</a>
	Kota Bogor 16161

---

**SURAT KETERANGAN**  
**Nomor : 423/PK.02/SMAN.6**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: H. Denty Dentrijadi, S.Pd, M.M
NIP	: 19661213 198812 1 001
Jabatan	: Kepala Sekolah

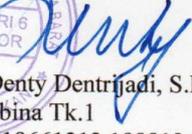
Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

N a m a	: Wulan Sari
NIM	: 1907016120
Jurusan	: Psikologi
Perguruan Tinggi	: Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
Fakultas	: Psikologi dan Kesehatan

Adalah benar telah melaksanakan Penelitian di SMA Negeri 6 Bogor dengan judul ***“Hubungan Antara Kepuasan Hidup dan Kontrol Diri dengan Fear Of Missing Out Pada Siswa SMA Negeri 6 Bogor ”*** pada tanggal 9 s.d 11 Juni 2023.

Demikian surat keterangan ini kami sampaikan, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kota Bogor, 3 Juli 2023  
Kepala Sekolah,

	
H. Denty Dentrijadi, S.Pd, M.M	
Pembina Tk.1	
NIP.19661213 198812 1 001	

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Wulan Sari  
Tempat, Tanggal Lahir : Tasikmalaya, 9 Desember 2000  
Alamat : Jl. Pesantren RT 01/12 Kedunghalang, Bogor  
Utara, Kota Bogor, Jawa Barat  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Email : wulansrr@gmail.com  
Nama Ayah : Iman Nuansyah  
Nama Ibu : Ika Rostika  
Riwayat Pendidikan

### A. Pendidikan Formal

1. SDN Kedunghalang 3 Bogor
2. SMPN 8 Bogor
3. SMAN 6 Bogor

Semarang, 19 Juni 2023



Wulan Sari