

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DENGAN *FEAR OF
MISSING OUT* PADA SISWA SMA NEGERI 2 SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S1) dalam Ilmu Psikologi
(S.Psi)



**Diajukan Oleh:
RIO ADI WIBOWO SAPUTRO S
NIM : 1707016057**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2021**

LEMBAR 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

LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Rio Adi Wibowo Saputro S
NIM : 1707016057
Fakultas/jurusan : Psikologi dan Kesehatan/Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Antara Regulasi Diri dan *Psychological Well-Being* dengan *Fear of Missing Out* pada Siswa SMA Negeri 2 Semarang.

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo pada tanggal 31 Desember 2021 dan diterima sebagai tanda terselesaikannya studi Program Sarjana Strata 1 guna memperoleh gelar sarjana Psikologi.

Semarang, 31 Desember 2021

DEWAN PENGUJI

Ketua Sidang

Prof. Dr. Svamsul Maarif, M.Ag.
NIP. 197410302002121002

Sekretaris Sidang

Siti Khikmah, S.Psi, M.Si
NIP. 197502052006042003



Penguji I

Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., MSI.
NIP. 197304271996031001

Penguji II

Nadva Arivani H. N. M.Psi., Psikolog
NIP : 199201172019032019

Pembimbing I

Siti Khikmah, S.Psi, M.Si
NIP. 197502052006042003

Pembimbing II

Lainatul Mudzkiyyah, M.Psi., Psikolog
NIP. -

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Rio Adi Wibowo Saputro S

NIM : 1707016057

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*
DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* PADA SISWA SMA NEGERI 2 SEMARANG**

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

Semarang, 10 Desember 2021

Pembuat Pernyataan



Rio Adi Wibowo Saputro S

NIM. 1707016057

NOTA 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 proposal skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN PSYCHOLOGICAL
WELL-BEING DENGAN FEAR OF MISSING OUT PADA SISWA
SMA NEGERI 2 SEMARANG

Nama : Rio Adi Wibowo Saputro S

NIM : 1707016057

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,

Siti Hikmah, S.Psi., M.Si.
NIP. 19750205 200604 2 003

Semarang, 9 Desember 2021
Yang bersangkutan

Rio Adi Wibowo Saputro S
1707016057

NOTA 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 proposal skripsidengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN PSYCHOLOGICAL
WELL-BEING DENGAN FEAR OF MISSING OUT PADA SISWA
SMA NEGERI 2 SEMARANG

Nama : Rio Adi Wibowo Saputro S

NIM : 1707016057

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,

Lainatul Mudzkiyyah, S. Psi., M. Psi., Psikolog.
NIP. -

Semarang, 9 Desember 2021
Yang bersangkutan

Rio Adi Wibowo Saputro S
1707016057

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabilalamin.

Puji syukur senantiasa saya sampaikan kepada Allah SWT yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Diri dan *Psychological Well-Being* dengan *Fear of Missing Out* pada Siswa SMA Negeri 2 Semarang”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan memperoleh gelar Sarjana (S1) dalam ilmu Psikologi (S.Psi) Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

Proses penelitian dan penyusunan laporan skripsi juga memiliki kendala dan kekurangan. Namun kendala tersebut dalam peneliti selesaikan dengan cara berdiskusi dengan dosen pembimbing serta dukungan dan semangat dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada: Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, serta inayahnya yang sudah dilimpahkan sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.
2. Bapak Prof. Dr. KH. Imam Taufiq, M.Ag selaku Rektor UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya,
3. Bapak Prof. Dr. Syamsul Ma^{*}arif, M.Ag selaku Dekan Fakultas Psikologi & Kesehatan UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya,
4. Ibu Wening Wihartati, S.Psi., M.Si., selaku Ketua Jurusan Psikologi,
5. Ibu Siti Hikmah, S.Psi., M.Si. selaku dosen pembimbing I dan Ibu Lainatul Mudzkiyyah, S. Psi., M. Psi., Psikolog. selaku dosen wali sekaligus pembimbing II yang telah memberikan

- bimbingan, dukungan, arahan, motivasi dan waktunya selama proses penyusunan skripsi.
6. Dosen Fakultas Psikologi & Kesehatan UIN Walisongo yang telah memberikan ilmunya, membimbing serta memberikan saran kepada penulis,
 7. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang,
 8. Orang keluarga tercinta, Kedua orang tua saya, Ibu Siti Badriyah dan Bapak Triadi Sucipto dan saudara saya adik Vicky Adiansyah yang selalu mendukung, mendoakan, dan selalu memberi semangat.
 9. Kepada semua pihak yang namanya tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis mengakui pada penelitian ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Akan tetapi penulis berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangan serta manfaat bagi berbagai siapapun.

Semarang, 10 Desember 2021

Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Rio Adi Wibowo Saputro S', with a horizontal line drawn through the middle of the signature.

Rio Adi Wibowo Saputro S

NIM: 1707016057

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Allah SWT
2. Nabi besar Muhammad SAW
3. Ibu Siti Hikmah, S.Psi., M.Si. selaku dosen wali sekaligus dosen pembimbing I yang telah banyak membantu, membimbing dan mengarahkan selama menempuh studi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan.
4. Ibu Lainatul Mudzkiyyah, S. Psi., M. Psi., Psikolog. selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, motivasi dan waktunya selama proses penyusunan skripsi.
5. Bapak Triadi Sucipto dan Ibu Siti Badriyah serta adik Vicky Adiansyah beserta seluruh saudara dan keluarga tercinta yang selalu mendukung, mendoakan, dan selalu memberi semangat kepada penulis.
6. Seluruh teman-teman seperguruan, seperjuangan dan seperangkatan 2017 Fakultas Psikologi dan Kesehatan khususnya teman-teman Psikologi B yang telah menemani, menghibur, memotivasi dan membantu selama ini.
7. Kepada seluruh pihak SMA Negeri 2 Semarang dari guru maupun karyawan yang memberikan izin untuk menjadi tempat penelitian penulis, serta siswa kelas X, XI, dan XII yang bersedia menjadi subjek penelitian penulis,
8. Kepada guru BK SMA Negeri 2 Semarang Ibu Astrid yang membimbing dan membantu saya dalam penelitian,
9. Kepada sahabat-sahabat kompek saya (Aulia Habsari, Anisa Dinda Salsabila, dan Sevilla Julieta Arisanti),
10. Kepada sahabat-sahabat dekat saya dari SMA (Surya Cipta Primadi, Bachtiar Kurnia, Muhammad Arif Ferdianto, Rifqi

Nova Ali Mustofa, Hanif Muhammad Fauzi, Yusril Rida Pratama, Faiz Miftaqur Rosyid, Muhammad Refi, Muhammad Roychannul Faruq Noor, dan Rizal Mufti Abiyyunawan),

11. Kepada Anisatul Inayah, Muhammad Arif Hidayat, Bima Andi Wijaya, Intan Mahdiana Firdaus, Ilham Latief, Naufal Lathip, Alfin Maulana Rizqi, Ade Yulian Budiono, Febrian Dicky, Muhammad Dony Maulana, Muhammad Farell Varian, Bagus Diky Prayogo, Khoirurrozikin, Arjun Maida, Nihayatul Khusna, Fina Tahiyatun Nihayah, Nabila Rochsa Nur Safitri, Ihda Hanifatun Nisa, dan Umniyatun Nafisyang selalu memberikan semangat dan dukungan selama perkuliahan.
12. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebut satu-persatu dan telah berkontribusi dalam penyelesaian skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap bahwa skripsi ini dapat berguna bagi banyak orang.

Semarang, 10 Desember 2021

Penulis,



Rio Adi Wibowo Saputro S

NIM: 1707016057

MOTTO

“Tidak ada kata meyerah dalam hidup. Ubahlah kata menyerah dengan berani, siap, dan semangat.”

-Rio Adi Wibowo Saputro S-

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
NOTA PEMBIMBING.....	iii
KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
ABSTRACT.....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah.....	15
C. Tujuan Penelitian.....	15
D. Manfaat Penelitian.....	16
E. Keaslian Penelitian.....	17
BAB II LANDASAN TEORI.....	26
A. Konseptualisasi Variabel Fear Of Missing Out (FoMO).....	26
1. Pengertian Fear of Missing Out (FoMO).....	26

2.	Aspek – Aspek <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	29
3.	Faktor – Faktor yang Mempengaruhi <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	32
4.	<i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) dalam Perspektif Islam.....	35
B.	Konseptualisasi Variabel Regulasi Diri.....	38
1.	Pengertian Regulasi Diri	38
2.	Aspek – Aspek Regulasi Diri	40
3.	Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri.....	43
4.	Regulasi Diri dalam Perspektif Islam	46
C.	Konseptualisasi Variabel Psychological Well-Being	49
1.	Pengertian Psychological Well-Being	49
2.	Aspek – Aspek Psychological Well-Being	50
3.	Faktor – Faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Well-Being</i>	53
4.	Psychological Well-Being dalam Perpektif Islam.....	54
D.	Hubungan Antara Regulasi Diri dan Psychological Well-Being dengan <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	57
E.	Skema Hubungan Antara Regulasi Diri dan Psychological Well-Being dengan <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) pada Siswa SMA Negeri 2 Semarang.....	61
F.	Hipotesis	62
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....		63
A.	Jenis dan Pendekatan Penelitian	63

B.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	63
1.	Variabel Penelitian	63
2.	Definisi Operasional.....	64
C.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	66
1.	Tempat Penelitian.....	66
2.	Waktu Penelitian	66
D.	Sumber dan Jenis Data	67
E.	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	67
1.	Populasi	67
2.	Sampel	70
3.	Teknik Sampling	72
F.	Teknik Pengumpulan Data	73
1.	Skala <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	74
2.	Skala Regulasi Diri.....	76
3.	Skala <i>Psychological Well-Being</i>	79
G.	Validitas dan Reliabilitas.....	84
1.	Validitas.....	84
2.	Reliabilitas	85
H.	Teknik Analisis Data.....	86
1.	Uji Normalitas.....	86
2.	Uji Linieritas	87
3.	Uji Hipotesis	87

I.	Hasil Uji Coba Alat Ukur	88
1.	Validitas Alat Ukur.....	88
2.	Reliabilitas Alat Ukur	98
J.	Teknik Analisis Data.....	100
1.	Uji Normalitas	100
2.	Uji Liniaritas	100
3.	Uji Hipotesis	100
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		104
A.	Hasil Penelitian	104
1.	Deskripsi Tempat Penelitian	104
2.	Deskripsi Subjek	104
3.	Kategorisasi Variabel Penelitian	106
4.	Hasil Uji Asumsi	112
5.	Hasil Analisis Data.....	116
B.	Pembahasan	121
1.	Hubungan Regulasi Diri dengan <i>Fear of Missing Out</i> pada Siswa SMA Negeri 2 Semarang.	122
2.	Hubungan <i>Psychological Well-Being</i> dengan <i>Fear of Missing Out</i> pada Siswa SMA Negeri 2 Semarang.....	124
3.	Hubungan Regulasi Diri dan <i>Psychological Well-Being</i> dengan <i>Fear of Missing Out</i> pada Siswa SMA Negeri 2 Semarang.	125
BAB V PENUTUP		129

A. Kesimpulan.....	129
B. Saran.....	129
DAFTAR PUSTAKA.....	131
LAMPIRAN.....	135

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Data jumlah siswa Kelas X SMA Negeri 2 Semarang.....	68
Tabel 2 Data jumlah siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Semarang.....	68
Tabel 3 Data jumlah siswa kelas XII SMA Negeri 2 Semarang.....	69
Tabel 4 Data jumlah keseluruhan jumlah populasi siswa SMA Negeri 2 Semarang	70
Tabel 5 Data perhitungan sampel menggunakan teknik <i>proportionate stratified random sampling</i>	73
Tabel 6 Kriteria skor penilaian skal	74
Tabel 7 Blue Print Skala <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	75
Tabel 8 Blue Print Skala Regulasi Diri	76
Tabel 9 Blue Print Skala <i>Psychological Well-Being</i>	79
Tabel 10 <i>Blue Print</i> skala <i>Fear of Missing Out</i> yang dijadikan alat ukur penelitian.....	88
Tabel 11 <i>Blue Print</i> skala Regulasi Diri yang dijadikan alat ukur penelitian	90
Tabel 12 <i>Blue Print</i> skala <i>Psychological Well-Being</i> yang dijadikan alat ukur penelitian	94
Tabel 13 Reliabilitas Skala <i>Fear of Missing Out</i>	98
Tabel 14 Reliabilitas Skala Regulasi Diri.....	99
Tabel 15 Reliabilitas Skala <i>Fear of Missing Out</i>	99
Tabel 16 Interval koefisien korelasi	101
Tabel 17 Deskripsi Data Variabel Penelitian.....	107
Tabel 18 Kategorisasi Skor Variabel Regulasi Diri	108
Tabel 19 Tabel Distribusi Regulasi Diri.....	109
Tabel 20 Kategorisasi Skor Variabel <i>Psychological Well-Being</i>	109
Tabel 21 Tabel Distribusi <i>Psychological Well-Being</i>	110
Tabel 22 Kategorisasi Skor Variabel <i>Psychological Well-Being</i>	111
Tabel 23 Tabel Distribusi <i>Fear of Missing Out</i>	112
Tabel 24 Tabel Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorof-Smirnov</i>	113

Tabel 25 Hasil Uji Linearitas Variabel Regulasi Diri Dengan Variabel <i>Fear of Missing Out</i>	115
Tabel 26 Hasil Uji Linearitas Variabel <i>Psychological Well-Being</i> Dengan Variabel <i>Fear of Missing Out</i>	116
Tabel 27 Hasil Uji Hipotesis Variabel Regulasi Diri Dengan Variabel <i>Fear of Missing Out</i>	117
Tabel 28 Hasil Uji Hipotesis Variabel <i>Psychological Well-Being</i> Dengan Variabel <i>Fear of Missing Out</i>	119
Tabel 29 Hasil Uji Hipotesis Regulasi diri dan <i>Psychological Well-Being</i> Dengan <i>Fear of Missing Out</i>	120

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Skema Hubungan Antara Regulasi Diri dan <i>Psychological Well-Being</i> dengan <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) pada Siswa SMA Negeri 2 Semarang	61
Gambar 2 Presentase Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	105
Gambar 3 Presentase Subjek Berdasarkan Usia.....	105
Gambar 4 Presentase Subjek Berdasarkan Usia.....	106
Gambar 5 Hasil Uji Normalitas <i>Probability Plot</i>	114

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Skala Uji Coba.....	135
LAMPIRAN 2 Validitas dan Realibilitas	148
LAMPIRAN 3 Skala Penelitian	159
LAMPIRAN 4 Data Deskriptif	167
LAMPIRAN 5 Uji Normalitas	171
LAMPIRAN 6 Uji Linieritas.....	173
LAMPIRAN 7 Uji Hipotesis.....	174
LAMPIRAN 8 Surat Izin Penelitian.....	176
LAMPIRAN 9 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	177
LAMPIRAN 10 Riwayat Hidup	178

THE CORRELATION BETWEEN SELF REGULATION AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING WITH FEAR OF MISSING OUT IN SMA NEGERI 2 STUDENTS

ABSTRACT

Abstract: This study aims to empirically examine the correlation between self-regulation and psychological well-being with fear of missing out in SMA Negeri 2 Semarang students. The hypothesis proposed by the researcher is that there is a correlation between self-regulation and psychological well-being with fear of missing out in SMA Negeri 2 Semarang students. The research sample included in this study was 100 students of SMA Negeri 2 Semarang. The measuring instrument uses three scales, self-regulation scale, psychological well-being, and fear of missing out. The data analysis method used multiple correlation analysis. The results showed that the correlation between self-regulation and psychological well-being with fear of missing out in SMA Negeri 2 Semarang students with a p significance value of 0.000 with a correlation coefficient value of 0.537.

ABSTRAK

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris mengenai hubungan regulasi diri dan *psychological well-being* dengan *fear of missing out* pada siswa SMA Negeri 2 Semarang. Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah adanya hubungan antara regulasi diri dan *psychological well-being* dengan *fear of missing out* pada siswa SMA Negeri 2 Semarang. Sampel penelitian yang termasuk dalam penelitian ini adalah 100 siswa SMA Negeri 2 Semarang. Alat ukur menggunakan tiga skala yaitu, skala regulasi diri, *psychological well-being*, dan *fear of missing out*. Metode analisis data menggunakan analisis korelasi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara regulasi diri dan *psychological well-being* dengan *fear of missing out* pada siswa SMA Negeri 2 Semarang dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000 dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,537.

Kata kunci: regulasi diri, *psychological well-being*, dan *fear of missing out*.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Dalam periode ini individu mengalami perubahan dalam hal pertumbuhan fisik serta perkembangan psikisnya. Dalam segi pertumbuhan dan perkembangan remaja jauh berbeda dengan ketika individu masih anak-anak, baik dalam perubahan pada bentuk badan, cara berfikir, melakukan tindakan, serta dalam menentukan keputusan.

Hurlock (1980) menjelaskan bahwa dalam perkembangannya remaja harus mampu memuat berbagai aspek dalam perkembangan sosialnya. Dalam proses perkembangan sosial, individu akan dengan sendirinya berupaya untuk mempelajari proses penyesuaian diri baik penyesuaian diri terhadap lingkungannya, lingkungan keluarga, masyarakat maupun teman sebaya. Perkembangan sosial individu bergantung pada individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya serta kemampuan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapinya. Karena remaja dalam proses perkembangan sosialnya lebih menekankan hubungan dengan rekan sebaya, maka pengaruh rekan sebaya dalam perkembangan dalam hal sikap,

pembahasan, minat, penampilan, serta dalam berperilaku lebih besar daripada dalam proses perkembangan sosial di lingkungan keluarga.

Di sisi lain perkembangan teknologi juga berpengaruh terhadap perkembangan pada remaja. Teknologi mampu menarik perhatian dan minat remaja untuk menggunakannya dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu teknologi yang diminati remaja saat ini adalah internet. Internet yang digunakan sehari-hari baik itu untuk bermain video game, belajar, serta pada kalangan remaja lebih sering menggunakan internet untuk berselancar di media sosial sebagai akses penghubung dengan teman sebaya atau sekedar mencari informasi yang sedang berkembang di jagat dunia maya.

Berdasarkan laporan terbaru dari Hootsuite dan We Are Social, mencatat hingga pada bulan Januari tahun 2021 jumlah individu yang menggunakan internet di negara Indonesia mencapai 202,6 juta orang atau 73,7% dari jumlah populasi masyarakat Indonesia, berdasarkan jumlah populasi penduduk Indonesia yang berjumlah 274,9 juta orang. Hootsuite dan We Are Social juga melakukan survei pada tahun yang sama

mengenai layanan internet yang banyak diakses oleh sebagian besar penduduk Indonesia yaitu sosial media sebanyak 170 juta atau sekitar 61,8% dari total populasi penduduk negara Indonesia. Serta rata-rata pengguna internet di Indonesia menghabiskan waktu sampai 8 jam 52 menit untuk mengakses internet, dan 3 jam 14 menit untuk berselancar di sosial media. Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah dari jumlah masyarakat Indonesia terhubung dengan internet setiap harinya dan lamanya durasi pemakaian internet pada masyarakat Indonesia.

Pandemi Covid-19 yang melanda di seluruh negara di berbagai belahan dunia yang muncul pertama kali pada akhir tahun 2019 tepatnya di Provinsi Wuhan, Tiongkok dan akhirnya hingga saat ini tersebar luas ke seluruh negara termasuk di negara Indonesia membawa pengaruh besar terhadap penggunaan *smartphone* dan internet pada remaja, karena saat ini proses belajar mengajar seluruhnya menggunakan metode pembelajaran campuran antara pembelajaran tatap muka langsung dan dengan metode pembelajaran jarak jauh sehingga siswa diwajibkan untuk menggunakan perangkat serta internet untuk mengakses bahan pembelajaran dari sekolah. Selain digunakan untuk mengakses bahan pembelajaran, saat ini dengan segala kemudahan dan kepraktisan dalam mengakses internet dan berselancar di

dunia maya, secara tidak langsung mempengaruhi perkembangan sosial pada remaja. Remaja yang masih memiliki tingkat emosional yang belum stabil dan membutuhkan strategi pengelolaan diri karena informasi di media sosial yang setiap hari selalu berkembang mengikuti arus yang ada menyebabkan remaja rentan mengalami kecemasan dalam hal penggunaan media sosial yang berkaitan dengan hubungan mereka dengan teman sebaya serta lemahnya kontrol dalam menerima informasi yang beredar di media sosial. Hal ini memicu remaja merasa selalu ingin terhubung dengan teman sebayanya karena khawatir jika mereka ketinggalan informasi atau peristiwa penting yang menyangkut hubungan mereka dengan teman sebayanya, serta banyaknya informasi yang belum sepenuhnya dapat diterima. Situasi seperti ini disebut dengan *Fear of Missing Out* atau FoMO.

Menurut Przyblyski (2013) *Fear of Missing Out* (FoMO) diartikan sebagai perasaan takut yang dialami individu ketika individu tersebut tidak mengetahui momen atau peristiwa menarik dari orang lain sehingga mendorong individu untuk selalu berkeinginan untuk mengakses jejaring sosial medianya semata-mata agar dapat selalu terhubung dengan apa yang orang lain lakukan di media sosial. Atau secara garis besar *Fear of Missing Out* (FoMO)

merupakan perasaan takut yang timbul dari dalam diri individu karena takut ketinggalan informasi penting dan menarik di dunia maya menyangkut dengan aktivitas yang dilakukan orang lain sehingga menyebabkan individu selalu ingin terhubung dengan media sosial agar tetap mengetahui perkembangan yang ada dan terjadi di sekitar mereka serta tidak dianggap kudet (kurang update). *Fear of Missing Out* (FoMO) muncul dari kemajuan teknologi, media informasi, serta kemudahan dalam mengakses media sosial yang semakin berkembang. Berbagai macam bentuk informasi saat ini dengan mudah diperoleh melalui akses internet, salah satunya adalah informasi sosial dimana internet memberikan akses bagi individu untuk terhubung melalui media sosial dan dapat melakukan komunikasi dengan orang lain tanpa harus bertatap muka secara langsung.

Seiring kemajuan teknologi yang terus berkembang serta diiringi dengan perkembangan internet yang saat ini memberikan kemudahan untuk berbagai aktivitas individu untuk mengetahui berbagai hal dan informasi dengan mudah dan praktis. Internet juga tidak hanya memberikan informasi, banyak sekali keuntungan lain yang didapat dari internet, misalnya untuk akses bermain game online, membuka alamat website yang digunakan untuk mencari informasi yang kita butuhkan, serta menyuguhkan media untuk berinteraksi

dengan orang lain kapanpun dan dimanapun dengan mudah. Saat ini internet tidak hanya dapat diakses melalui komputer dan laptop, tetapi juga dapat diakses melalui smartphone. Smartphone jauh lebih praktis karena bisa dibawa kemana saja dan kapan saja. Smartphone juga menyuguhkan beberapa fasilitas sebagai penunjang media untuk berkomunikasi menggunakan aplikasi sosial media yang dapat diunduh melalui aplikasi *store* bawaan yang ada di smartphone yang berfungsi untuk mempermudah individu untuk berinteraksi dengan orang lain, contohnya seperti aplikasi Whatsapp, LINE Massanger, Instagram, Twitter, Telegram, YouTube dan lain sebagainya.

Dari penelitian yang telah dilakukan oleh Santika pada tahun 2015 diketahui bahwa terdapat hubungan yang positif antara FoMO (*Fear of Missing Out*) dengan kecanduan internet pada siswa SMAN 4 Bandung. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja di sekolah tersebut terindikasi mengalami peningkatan toleransi dalam hal penggunaan internet. Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Fuster pada tahun 2017 menunjukkan bahwa mengakses media sosial melalui ponsel dapat memicu perilaku adiktif dan erat hubungannya dengan *Fear of Missing Out*. Dari hasil penelitian tersebut, sebanyak 7,6% dari sampel beresiko mengalami ketergantungan terhadap media sosial.

Penggunaan yang berlebihan terhadap media sosial pada remaja dapat memicu perilaku kompulsif dan ketergantungan sehingga dapat memicu individu untuk berperilaku negatif. Subathra, Nimisha, & Hakeem (2013) menyatakan bahwa ketergantungan terhadap jejaring media sosial dapat membuat individu merasa terdorong untuk selalu melakukan kegiatan tertentu secara berulang kali dan kemudian akan dapat mengganggu aktivitas penting mereka seperti dalam bekerja atau belajar. Xu dan Tan (2013) juga menyatakan bahwa individu yang sering terlibat dalam media sosial justru dapat mengakibatkan mereka menjadi pribadi yang jauh dari kehidupan nyata. Bagi individu yang sudah memiliki ketergantungan dalam menggunakan media sosial dan selalu menggunakannya secara terus-menerus dapat mengakibatkan banyak masalah yang timbul seperti mengabaikan hubungan mereka dengan kehidupan yang mereka jalani di dunia nyata.

Berdasarkan hasil pra riset oleh peneliti yang dilaksanakan di SMA Negeri 2 Semarang dengan menggunakan media angket yang dibagikan oleh peneliti yang berguna untuk mengetahui tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa SMA Negeri 2 Semarang pada tanggal 25 Mei - 2 Juni 2021 dengan melibatkan responden yang berjumlah 30 siswa, maka diperoleh hasil data bahwa (46%) responden yang memiliki keinginan untuk selalu terhubung

dengan orang lain, (30%) memiliki keinginan untuk lebih memiliki kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain, serta (60%) merasa cemas karena tidak memiliki ikatan yang kuat dengan orang lain/tidak dapat membaur dengan orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa siswa SMA Negeri 2 Semarang terdapat beberapa siswa yang memiliki kecenderungan terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO), serta diperkuat dengan hasil wawancara dengan beberapa siswa SMA Negeri 2 Semarang dimana 8 dari 12 siswa menunjukkan sikap FoMO karena individu selalu ingin selalu memperoleh informasi dari orang lain di media sosial sehingga mendorong individu untuk selalu terhubung dengan orang lain di internet dan sosial media.

Saat ini individu terutama yang berusia remaja hidup berdampingan dengan internet dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari, namun dibalik itu remaja yang dalam perkembangan emosinya belum sempurna dalam menyikapi derasnya arus informasi yang beredar di internet dan media sosial akan berdampak pada menurunnya produktivitas, motivasi belajar, prestasi akademik, dan meningkatnya durasi pemakaian ponsel yang dapat menyebabkan kecemasan sehingga dapat mengganggu aktivitas belajar mereka. Hidup dengan derasnya arus informasi yang beredar di internet dan media sosial membuat individu menjadikan banyak stimulus

yang dapat mendorong individu untuk selalu mengetahui hal-hal tertentu, hal ini sesuai pada salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya *Fear of Missing Out* (FoMO) pada individu yaitu semakin banyaknya stimulus yang mendorong untuk mengetahui informasi tertentu dimana hal tersebut dapat menimbulkan sikap FoMO pada individu. Maka dari itu perlu adanya kemampuan untuk menyusun strategi dalam menghadapi serta menghindari berbagai hambatan dalam aktivitas sehari-hari termasuk terhindar dari perilaku yang menggambarkan sikap FoMO. Maka dalam upaya mencegah dan terhindar dari perilaku yang menggambarkan sikap FoMO diperlukan kemampuan serta strategi dalam menetapkan perilaku yang mendukung dan mengarahkan individu dalam mengatasi hambatan sehingga dapat mencapai tujuan yang diinginkan atau disebut dengan regulasi diri.

Zimmerman (2012) menjelaskan bahwa individu disebut memiliki regulasi diri jika mampu mengendalikan pikiran dan perilakunya, bukan malah dikendalikan oleh orang lain dan lingkungannya. Di sisi lain Huang (2011) menyatakan individu yang mengalami FoMO disebabkan karena individu tidak dapat mengelola waktu luang yang ada, sehingga menimbulkan kejenuhan yang mengakibatkan individu lebih memilih untuk menghabiskan waktu luang yang ada untuk mengakses dan terhubung di media sosial. Kondisi seperti ini

menuntut individu untuk dapat keluar dari zona nyamannya serta dapat menyusun strategi dalam menghadapi dan menghindari perilaku yang dapat menghambat produktivitasnya sehari-hari. Kemampuan untuk menyusun strategi dalam menetapkan perilaku secara berkelanjutan dalam upaya mencapai tujuan yang diinginkan ini disebut regulasi diri (Bandura; 2010). Individu yang memiliki regulasi diri yang baik mampu mengendalikan kecemasan yang dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya serta stimulus-stimulus yang ada di sekitar individu yang dapat menyebabkan munculnya *Fear of Missing Out* (FoMO) pada individu dan berupaya untuk mengelola segala bentuk perilaku dalam kehidupan sehari-hari agar tetap berada pada lintasan yang benar sebagai upaya untuk mencapai tujuan yang individu inginkan.

Dalam hal ini salah satu aspek yang mempengaruhi munculnya sikap FoMO pada individu adalah tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis *self* pada individu. Kebutuhan psikologis *self* pada individu dibagi menjadi dua komponen yaitu *competence* dan *autonomi*. *Competence* secara garis besar merupakan kemampuan individu untuk bertindak secara efektif dan efisien, sedangkan *autonomi* merupakan kemampuan individu dalam menentukan keputusan yang sesuai dengan kehendak individu. Dalam

hal ini jika kebutuhan psikologis akan self pada individu tidak terpenuhi, maka individu akan menyalurkannya melalui internet dan media sosial untuk mendapatkan informasi dan untuk dapat berhubungan dengan orang lain. Hal tersebut mendorong individu untuk selalu mencari apa yang terjadi pada orang lain melalui media sosial. Jika diteruskan akan menyebabkan individu menjadi ketergantungan dengan media sosial karena keinginan individu untuk dapat selalu terhubung dengan apa yang terjadi pada orang lain di media sosial. Hal ini merupakan bentuk rendahnya tingkat *psychological well-being* pada individu dalam penguasaan diri dan mengarahkan tindakannya dalam hal penggunaan sosial media serta selalu melibatkan individu lain dalam setiap tindakannya. Maka dari itu erat kaitannya peran *psychological well-being* terutama dalam aspek otonomi dimana hal tersebut merupakan kemampuan individu dalam menguasai dirinya sendiri serta mengarahkan tindakan untuk mencegah keinginan individu untuk selalu mencari mengenai apa yang terjadi di sosial media sehingga mendorong individu untuk selalu terhubung dengan orang lain di sosial media yang dalam hal ini dapat memunculkan sikap FoMO terhadap individu. Hal tersebut diperkuat dengan penelitian terdahulu yang mengorelasikan kesejahteraan psikologis dengan berbagai variabel yang

berkaitan dengan kecemasan, salah satunya adalah mengenai *Fear of missing out* yaitu pada penelitian Purba, Matulesy, dan Aulia (2021) yang diperoleh hasil bahwa semakin tinggi tingkat *psychological well-being* pada seseorang maka dapat mencegah perilaku yang menunjukkan sikap FoMO dan sebaliknya.

Ryff (2019) menjelaskan bahwa *Psychological Well-Being* adalah sebuah kondisi individu memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat menentukan keputusan sendiri dan dapat mengatur perilakunya sendiri, mampu menciptakan dan mengatur lingkungan sesuai dengan kebutuhan individu, memiliki tujuan hidup yang jelas sehingga individu dapat menilai bahwa kehidupannya lebih bermakna, serta senantiasa mengeksplor dan mengembangkan potensi yang ada pada diri individu. Sedangkan FoMO diartikan sebagai perasaan takut yang dialami individu ketika individu tersebut tidak mengetahui momen atau peristiwa menarik dari orang lain sehingga mendorong individu untuk selalu berkeinginan untuk mengakses jejaring sosial medianya semata-mata agar dapat selalu terhubung dengan apa yang orang lain lakukan di media sosial. Dari hal tersebut munculah perasaan takut, cemas, dan khawatir dari dalam diri individu yang membuat individu tidak mampu untuk menguasai lingkungan di

sekitarnya, menghambat hubungan yang baik individu dengan oranglain, serta memiliki tingkat penerimaan diri yang rendah karena merasa dirinya tidak seperti orang lain menjadi penyebab rendahnya tingkat *psychological well-being* pada individu. Pada penelitian olehPrzybylski*etal*(2016)yangmenyatakan bahwa individu dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung mengalami perasaan yang bermacam-macam ketika menggunakan media sosial,sehingga hal tersebut mendorong individu untuk selalu terhubung dengan individu lain di media sosial.

Individu yang memiliki tingkat *psychological well-being* tinggi mampu mencegah dan mengurangi terjadinya FoMOyang bersifat merugikan dan hanya membuang waktu bagi individu dan lebih memilih melakukan aktivitas yang lebih bermanfaat bagi individu dan orang lain. Sebaliknya jika individu memiliki tingkat *psychological well-being* rendah akan menjadi celah untuk FoMO itu terjadi pada diri individu karena semakin derasnya arus informasi yang ada di media sosial.

Dengan mulai diberlakukannya sistem pembelajaran secara *blanded* (campuran) maka siswa membuat pelajar tetap menggunakan perangkat *smartphone* atau perangkat elektronik lain sebagai media pembelajaran serta akses internet untuk mengakses bahan pembelajaran. Dalam

menggunakan perangkat gawai serta akses internet tidak hanya menggunakannya untuk mengakses bahan pembelajaran, tetapi juga digunakan untuk mengakses sosial media untuk melihat atau mencari tahu apa yang terjadi di dunia maya. Dalam mengakses sosial media banyak sekali informasi yang diterima dan tidak semua informasi yang diterima itu baik untuk mereka, mereka juga harus bisa menyaring mana informasi yang benar dan informasi yang salah, mana informasi yang baik untuk dirinya dan mana informasi yang menurut dirinya tidak baik untuk dirinya.

Berdasarkan data hasil pra riset yang dilakukan oleh peneliti mengenai tingkat FoMO siswa di SMA Negeri 2 Semarang dengan melibatkan responden yang berjumlah 30 siswa, maka diperoleh hasil data bahwa (46%) responden yang memiliki keinginan untuk selalu terhubung dengan orang lain, (30%) memiliki keinginan untuk lebih memiliki kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain, serta (60%) merasa cemas karena tidak memiliki ikatan yang kuat dengan orang lain/tidak dapat membaur dengan orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa siswa SMA Negeri 2 Semarang terdapat beberapa siswa yang memiliki kecenderungan terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) serta diperkuat dengan hasil wawancara dengan beberapa siswa SMA Negeri 2 Semarang dimana 8 dari 12 siswa menunjukkan sikap FoMO karena

individu selalu ingin selalu memperoleh informasi dari orang lain di media sosial sehingga mendorong individu untuk selalu terhubung dengan orang lain di internet dan sosial media.

Dengan demikian tingkat regulasi diri dalam menerima segala informasi yang ada di sosial media menjadi hal yang penting bagi penting bagi remaja atau dalam hal ini siswa agar individu dapat mengelola diri sendiri untuk senantiasa menyaring segala informasi yang ada di media sosial dengan baik serta dapat mengelola dan mengendalikan dirinya serta mengontrol lingkungan sekitarnya. Sehingga apabila remaja mampu mengelola, mengatur dan mengendalikan segala aspek yang ada di kehidupannya atau dengan kata lain dapat meregulasi diri di kehidupannya. Hal positif dari individu yang dapat meregulasi dirinya dengan baik dapat meningkatkan emosi positif pada diri individu, dimana hal tersebut berkaitan dengan kesehatan mental pada individu serta hal tersebut dapat meningkatkan kualitas *psychological well-being* pada individu. Hal tersebut sejalan dengan penelitian ini yang menjelaskan apabila siswa memiliki tingkat regulasi diri dan *psychological well-being* yang baik, akan dapat membantu mereka dalam mencegah terjadinya *Fear of Missing Out* (FoMO) karena kekhawatiran mereka atas hal-hal yang membuat mereka merasa takut karena ketinggalan informasi atau peristiwa yang menarik yang

berhubungan dengan lingkungan sekitarnya yang membuat mereka selalu ingin terhubung dengan orang lain melalui media sosial.

Berdasarkan hasil pra riset yang dilakukan peneliti dalam kaitan dengan permasalahan FoMO maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai Hubungan Antara Regulasi Diri dan *Psychological Well-Being* dengan *Fear of Missing* pada Siswa SMA Negeri 2 Semarang.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Adakah hubungan antara regulasi diri dengan *fear of missing out* pada siswa SMA Negeri 2 Semarang?
2. Adakah hubungan antara *psychological well-being* dengan *fear of missing out* pada siswa SMA Negeri 2 Semarang?
3. Adakah hubungan antara regulasi diri dan *psychological well-being* dengan *fear of missing out* pada siswa SMA Negeri 2 Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang serta rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan dari penelitian ini ialah:

1. Untuk menguji secara empiris mengenai hubungan antara regulasi diri dengan *fear of missing out* pada siswa SMA Negeri 2 Semarang.
2. Untuk menguji secara empiris mengenai hubungan antara *psychological well-being* dengan *fear of missing out* pada siswa SMA Negeri 2 Semarang.
3. Untuk menguji secara empiris mengenai hubungan antara regulasi diri dan *psychological well-being* dengan *fear of missing out* pada siswa SMA Negeri 2 Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - A. Sebagai bahan acuan untuk penelitian sejenis yang mungkin akan melakukan penelitian serupa.
 - B. Sebagai sumber tambahan literatur di bidang psikologi yang membahas mengenai regulasi diri, *psychological well-being*, dan *fear of missing out*.
 - C. Sebagai referensi bagi mahasiswa untuk menambah dan meningkatkan pengetahuan terutama dalam bidang psikologi mengenai regulasi diri, *psychological well-being*, dan *fear of missing out*.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu mengatasi kesenjangan yang dihadapi oleh siswa terutama siswa SMA Negeri 2 Semarang mengenai *fear of missing out* serta agar siswa mampu mengurangi dampak dan kecenderungan dari kesenjangan tersebut.

E. Keaslian Penelitian

Untuk menghindari terjadinya pengulangan hasil temuan yang membahas permasalahan yang sama dari berbagai pihak baik dalam bentuk skripsi, jurnal, ataupun dalam bentuk karya tulis lainnya. Maka penulis dalam bagian ini akan memberikan informasi dan mendeskripsikan mengenai hubungan antara permasalahan yang penulis angkat sebagai bahan penelitian dengan penelitian terdahulu yang relevan dan telah ada, serta peneliti akan mejabarkan mengenai berbagai hasil dari penelitian terkait dengan penelitian yang akan dilakukan, seperti yang telah dicantumkan pada tabel diatas. Penelitian yang memiliki hubungan dan korelasi dengan penelitian ini ialah, sebagai berikut:

1. Pada bagian penelitian pertama merupakan penelitian dari Nicho Alinton Sianipar & Dian Veronika Sakti Kaloeti (2019) mahasiswa Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro Semarang, dengan judul: *Hubungan Antara*

Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan Fear of Missing Out pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Korelasi negatif yang berarti semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah level Fear of Missing Out yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut dan berlaku sebaliknya. Terdapat perbedaan dan persamaan pada penelitian terdahulu dan penelitian saya. Persamaan pada penelitian terdahulu dengan penelitian saya terletak pada pembahasan yang membahas mengenai hubungan antara regulasi diri dengan *fear of missing out*, menggunakan metode penelitian kuantitatif, dan menggunakan analisis hubungan. Sedangkan perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian saya, pada penelitian saya menambahkan variabel *psychological well-being* dan menggunakan subjek siswa SMA.

2. Pada penelitian kedua, Putri Dianda Utami & Yolivia Irna Avian (2021) mahasiswa Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Padang, dengan judul: *Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (Fomo) pada Remaja*

Pengguna Instagram. Berdasarkan hasil penelitian dari pengujian hipotesis mengenai hubungan regulasi diri dengan FoMO pada remaja pengguna Instagram, maka dapat diambil kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja pengguna Instagram. Sehingga, dapat diasumsikan bahwa terdapat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi terbentuknya FoMO. Terdapat perbedaan dan persamaan pada penelitian terdahulu dan penelitian saya. Persamaan pada penelitian terdahulu dengan penelitian saya terletak pada pembahasan yang membahas mengenai hubungan antara regulasi diri dengan *fear of missing out*, menggunakan metode penelitian kuantitatif, dan menggunakan analisis hubungan. Sedangkan perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian saya, pada penelitian saya menambahkan variabel *psychological well-being* dan subjek lebih spesifik yaitu siswa SMA.

3. Pada penelitian ketiga, Otniel Binsar Purba, Andik Matulesy, dan Sayyidah Aulia ul Haque (2021) mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, dengan judul: *Fear of Missing Out dan Psychological Well-Being dala Menggunakan Media Sosial*. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan

korelasi negatif dan signifikan antara kesejahteraan psikologis dengan FoMO pada pengguna sosial media. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis maka semakin rendah tingkat FoMO pada pengguna sosial media. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis maka semakin tinggi tingkat FoMO kesejahteraan psikologis pada pengguna sosial media. Terdapat perbedaan dan persamaan pada penelitian terdahulu dan penelitian saya. Persamaan pada penelitian terdahulu dengan penelitian saya terletak pada pembahasan yang membahas mengenai hubungan antara *psychological well-being* dengan *fear of missing out*, menggunakan metode penelitian kuantitatif, menggunakan analisis hubungan, dan menggunakan subjek siswa SMA. Sedangkan perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian saya, pada penelitian saya menambahkan variabel regulasi diri.

4. Pada penelitian keempat, Asri Wulandari (2020) mahasiswa program studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Raden Intan Lampung, dengan judul: *Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial*. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan korelasi negatif antara kontrol diri dengan fear of missing

out. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri, maka semakin rendah pula tingkat fear of missing out pada mahasiswa pengguna media sosial. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kontrol diri, maka semakin tinggi tingkat fear of missing out pada mahasiswa pengguna media sosial. Terdapat perbedaan dan persamaan pada penelitian terdahulu dan penelitian saya. Persamaan pada penelitian terdahulu dengan penelitian saya yaitu menggunakan analisis penelitian hubungan, menggunakan metode penelitian kuantitatif, membahas mengenai *fear of missing out*. Sedangkan perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian saya, Pada penelitian ini variabel kontrol diri diganti dengan variabel regulasi diri dan *psychological well-being* dan menggunakan subjek siswa SMA.

5. Pada penelitian kelima, Revina Citra Aditya (2019) mahasiswa Fakultas Psikologi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, dengan judul: *Pengaruh Parenting Style, Loneliness, Self Regulation, Fear of Missing Out, dan Konformitas Terhadap Smartphone Addiction Pada Remaja*. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, maka kesimpulan yang dapat diperoleh dari hasil penelitian ini adalah ditemukan adanya pengaruh yang signifikan dari dimensi variabel *parenting style* yaitu

permissive, authoritarian, dan authoritative, dimensi variabel *loneliness* yaitu kesepian sosial dan kesepian emosional, variabel *self regulation*, variabel *fear of missing out* dan konformitas terhadap *smartphone addiction* pada remaja Jabodetabek dengan sumbangan yang signifikan. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis mayor yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan *parenting style, loneliness, self-regulation, fear of missing out* dan konformitas terhadap remaja Jabodetabek diterima. Terdapat perbedaan dan persamaan pada penelitian terdahulu dan penelitian saya. Persamaan pada penelitian terdahulu dengan penelitian saya yaitu Menggunakan metode penelitian kuantitatif dan membahas mengenai *fear of missing out*. Sedangkan perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian saya, Pada penelitian saya menggunakan analisis hubungan, selain membahas mengenai *fear of missing out*, pada penelitian saya juga membahas mengenai regulasi diri dan *psychological well-being*, serta subjek pada penelitian ini lebih spesifik yaitu remaja yang duduk di bangku SMA.

6. Pada penelitian keenam, Aisyah Fidaus Hariadi (2018) mahasiswa prodi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel Surabaya, dengan judul: *Hubungan Antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan*

Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. Berdasarkan penelitian mengenai hubungan antara Fear of Missing Out dengan kecanduan media sosial di MAN Surabaya melalui metode penelitian korelasional pada 120 sampel siswa MAN Surabaya, disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara Fear of Missing Out dengan kecanduan media sosial pada remaja siswa MAN Surabaya, dengan korelasi bersifat positif. Hal ini berarti semakin tinggi Fear of Missing Out maka semakin tinggi kecanduan media sosial, begitu pula sebaliknya. Terdapat perbedaan dan persamaan pada penelitian terdahulu dan penelitian saya. Persamaan pada penelitian terdahulu dengan penelitian saya yaitu menggunakan analisis penelitian hubungan, menggunakan metode penelitian kuantitatif, membahas mengenai *fear of missing out*. Sedangkan perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian saya, Pada penelitian saya lebih berfokus membahas regulasi diri, *psychological well-being*, dan *fear of missing out* serta Subjek pada penelitian ini yaitu remaja yang duduk di bangku SMA.

7. Pada penelitian ketujuh, Riska Christina, Muhammad Salis Yuniardi, & Adhyatman Prabowo (2019) mahasiswa Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, yang berjudul: *Hubungan Tingkat Neurotisme dengan*

Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. Berdasarkan analisis dari penelitian yang telah dilakukan, didapati hasil bahwa neurotismeberhubungan positif dan signifikan terhadap FoMO. Hal tersebut berarti hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan positif antara variabel bebas dan terikat yakni neurotisme dengan FoMO dapat diterima. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa remaja yang memiliki kecenderungan tinggi untuk berperilaku berdasarkan emosi-emosi negatif memiliki risiko lebih tinggi mengalami kekhawatiran mendalam akibat penggunaan media sosial. Adapun kekhawatiran yang dimaksud ialah khawatir bahwa orang lain di luar sana sedang melakukan sesuatu atau mengalami peristiwa yang lebih menyenangkan tanpa dirinya. Terdapat perbedaan dan persamaan pada penelitian terdahulu dan penelitian saya. Persamaan pada penelitian terdahulu dengan penelitian saya yaitu menggunakan analisis penelitian hubungan, menggunakan metode penelitian kuantitatif, membahas mengenai *fear of missing out*..Sedangkan perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian saya, pada penelitian saya variabel tingkat neurositisme diganti dengan variabel regulasi diri dan *psychological well-being*

serta subjek pada penelitian ini lebih spesifik yaitu remaja yang sedang duduk di bangku SMA.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseptualisasi Variabel Fear Of Missing Out (FoMO)

1. Pengertian Fear of Missing Out (FoMO)

Kemajuan teknologi mampu mengarah kepada dua hal yang berbeda yaitu positif dan negatif. Individu yang tertambat dalam teknologi cenderung ingin selalu berkomunikasi dan terhubung dengan teknologi dalam hal berkomunikasi sehingga hal tersebut dapat mengganggu aktivitas sosial dan pengalaman sosial yang terjadi di lingkungan sekitarnya. Kecenderungan individu yang ingin selalu terhubung dengan individu lain melalui teknologi karena takut kehilangan momen dan pengalaman yang terjadi di sekitarnya disebut dengan *Fear of Missing Out* (FoMO).

Przybylski, dkk(2013) mendefinisikan *Fear of Missing Out* (FoMO) sebagai perasaan takut yang dialami individu ketika individu tersebut tidak mengetahui momen atau peristiwa menarik dari orang lain sehingga mendorong individu untuk selalu berkeinginan untuk mengakses jejaring sosial medianya semata-mata agar dapat selalu terhubung dengan apa yang orang lain lakukan di media sosial. Przybylski mengemukakan

bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah daya yang mendorong individu agar selalu mengakses internet dan sosial media, tingkat FoMO tertinggi dialami oleh individu yang memasuki periode remaja dan dewasa awal, kesenjangan ini muncul akibat rendahnya tingkat kepuasan individu dalam hidup yang dapat mendorong tingkat FoMO pada individu menjadi tinggi, serta tingkat FoMO yang tinggi juga diakibatkan karena individu sering mengakses internet dan sosial media tidak pada waktu yang ditentukan dan cenderung menggunakannya pada waktu belajar atau bekerja sehingga mengakibatkan turunya produktivitas pada individu.

Selaras dengan pendapat yang dikemukakan oleh Przyblyski yaitu menurut James Walter Thompson Intelligence (2012) mengungkapkan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan ketakutan yang dialami oleh individu dikarenakan anggapan bahwa individu lain mungkin sedang mengalami peristiwa atau momen yang menyenangkan, namun individu tersebut tersebut tidak ikut serta merasakan momen tersebut. Pada dasarnya FoMO muncul karena sindrom masyarakat modern saat ini

yang selalu ingin tetap terhubung dengan satu sama lain, atau dengan kata lain FoMO dapat diartikan sebagai kecemasan yang dirasakan individu karena takut ketinggalan informasi atau hal-hal yang menarik di luar sana melalui media sosial atau takut dianggap kudet (kurang update) dengan apa yang terjadi di sekitarnya.

Alt (2015) menjelaskan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan perasaan takut yang dirasakan oleh individu karena merasa jika orang lain mendapatkan pengalaman yang menyenangkan namun individu tersebut tidak dapat terlibat secara langsung sehingga mendorong individu untuk berusaha agar tetap terhubung dengan orang lain lakukan melalui media sosial dan internet. *Fear of Missing Out* (FoMO) dalam kamus Oxford didefinisikan sebagai bentuk kecemasan yang dialami oleh individu karena anggapan jika di tempat lain terjadi peristiwa yang menarik, kecemasan ini muncul oleh hal yang dibagikan di dalam media sosial seseorang atau dengan kata lain FoMO merupakan *syndrom* bagi masyarakat modern yang ingin selalu terhubung dengan orang lain sepanjang waktu.

Berdasarkan berbagai pengertian dan penjelasan di atas, maka dapat ditarik garis besar bahwa pengertian dari *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan keadaan dimana

individu merasa takut karena tidak mengetahui informasi atau peristiwa menarik yang terjadi di luar sana, sehingga menyebabkan individu terdorong untuk selalu terhubung dengan orang lain di sekitarnya melalui internet dan sosial media.

2. Aspek – Aspek *Fear of Missing Out (FoMO)*

Menurut Prybylski (2013) mengenai aspek-aspek *Fear of Missing Out*, yaitu:

A. *Relatedness*

Relatedness (Keinginan untuk terhubung dengan oranglain) adalah kebutuhan individu untuk dapat merasakan perasaan terhubung dengan orang lain. Kondisi hubunganyang baik mampu memperkuat perasaan individu untuk selalu terhubung dengan orang-orang di sekitarnya,sehinggaindividumerasa selalu ingin memiliki kesempatanlebihdalam berinteraksi dengan orang lain yang individu anggap penting dalam kehidupannya.

B. *Self*

Kebutuhan psikologis akan *self* (diri sendiri) pada individu berkaitan dengan *competence* dan *autonomy*. *Competence* diartikan sebagai dorongan pada individu yang melekatuntukmerasamaksimal dalam

berinteraksi dengan lingkungan di sekitar individu yang menggambarkan kebutuhan untuk melatih kemampuan dan mencari tantangan yang optimal. Sedangkan *autonomy* didefinisikan sebagai pengalaman merasakan adanya pilihan, dukungan, dan kemauan yang berkaitan dengan keterlibatan individu dengan orang lain dimana hal ini erat hubungannya dengan memulai, menjaga, dan mengakhiri keterlibatan perilaku. Apabila kebutuhan psikologis akan self tidak terpenuhi, maka individu cenderung menyalurkan melalui internet untuk mendapatkan berbagai macam informasi dan berhubungan dengan orang lain. Hal ini akan mendorong individu untuk berusaha mencari apa yang sedang terjadi pada orang lain melalui internet dan sosial media.

Sedangkan menurut Reagle (2015) aspek-aspek *fear of missing out* dibagi menjadi empat aspek sebagai berikut:

A. *Comparison with Friends*

Merupakan munculnya perasaan negatif karena melakukan perbandingan dengan orang lain.

B. *Being Left Out*

Merupakan munculnya perasaan negatif karena tidak dilibatkan dalam interaksi atau perbincangan dengan orang lain.

C. *Missed Experiences*

Merupakan munculnya perasaan negatif karena tidak dapat terlibat dalam suatu kegiatan atau aktivitas dengan orang lain.

D. *Compulsion*

Merupakan perilaku untuk mengecek secara berulang-ulang mengenai aktivitas yang orang lain lakukan untuk menghindari perasaan tertinggal dari apa yang terjadi saat ini.

Berdasarkan pemaparan mengenai aspek-aspek pada *fear of missing out* terdapat 6 aspek yaitu *relatedness, self, comparasion with friends, being left out, missed experiences*, dan *compulsion*. Dari enam aspek-aspek mengenai FoMO dua diantaranya dikemukakan oleh Pribylsky, dan empat sisanya dikemukakan oleh Reagle.

3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi *Fear of Missing Out* (FoMO)

Menurut James Walter Thompson Intelligence(2012) terdapat enam faktor mempengaruhi munculnya *Fear of Missing Out* yaitu:

A. Keterbukaan di Media Sosial

Penggunaan media sosial melalui gadget/gawai menjadikan kehidupan semakin terbuka dengan cara menunjukkan apa yang sedang terjadi saat ini di dunia maya. Derasnya informasi yang ada di sosial media menyebabkan perubahan mengenai keterbukaan informasi yang mengubahbudaya masyarakat yang semula bersifat privasi menjadi budaya yang lebih terbuka.

B. Usia

Periode rentang usia 13-33 tahun merupakan usia yang memiliki level *Fear of Missing Out* tertinggi berdasarkan survey yang dilakukan oleh JWT Intelligence (2012). Masyarakat yang peka terhadap dunia digitalmerupakan masyarakat yang mahir dalam menggunakan dan mengakses internet, merupakan salah satu hal yang menonjol dari kelompok pada rentang usia 13-33 tahun. Keberadaan kelompok masyarakat yang peka terhadap dunia digital memiliki

jumlah pengguna dan pengakses terbanyak di media sosial dibandingkan generasi lainnya dan menjadikan internet dan media sosial menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari.

C. *Social One – Upmanship*

Berdasarkan kamus daring Merriam-Webster, social one-upmanship merupakan perilaku dimana seseorang yang berusaha untuk melakukan perbuatan untuk membuktikan bahwa dirinya layak diakui lebih baik dibandingkan dengan orang lain. FoMO dipengaruhi karena adanya dorongan untuk menjadi paling menonjol dibanding orang lain. Aktivitas membagikan peristiwa yang cenderung melihatkan kelebihan individu di media sosial menjadikan pemicu munculnya *Fear of Missing Out* pada orang lain.

D. Peristiwa yang Disebarkan di Media Melalui Fitur Hastag (#)

Peristiwa yang dibagikan di media sosial akan lebih sering muncul jika disebarakan dengan menambahkan fitur tertentu, seperti penambahan fitur hastag (#) pada media sosial yang dapat menaikkan jumlah penonton karena fitur tersebut membantu peristiwa yang disebarakan melalui media sosial selalu

berada di atas dari hasil pencarian. Contohnya seperti penggunaan fitur hastag (#) pada sosial media Twitter dimana penggunaan hastag berpengaruh terhadap posisi berita/peristiwa yang muncul di kolom pencarian.

E. Kondisi Deprivasi Relatif

Kondisi deprivasi relatif merupakan kondisi yang menggambarkan ketidakpuasan individu ketika membandingkan kondisinya dengan orang lain. Festinger (2009) menyatakan dalam teori perbandingan sosialnya, individu melakukan penilaian mengenai apa yang ada pada dirinya dengan cara membandingkan kondisinya dengan kondisi orang lain. Perasaan *missing out* dan tidak puas dengan apa yang individu miliki, muncul ketika individu pengguna media sosial saling membandingkan kondisi dirinya sendiri dengan kondisi pada orang lain di media sosial.

F. Banyak Stimulus yang Mendorong untuk Mengetahui Informasi Tertentu

Saat ini seiring dengan kemajuan dunia yang serba digital memberikan kemudahan pada individu untuk dapat mengakses informasi yang menarik di internet dan media sosial tanpa memerlukan usaha

yang keras. Tetapi di sisi lain munculnya stimulus-stimulus dan dorongan yang ada mengakibatkan individu ingin tetap terus mengikuti apa yang terjadi saat ini. Keinginan untuk tetap terus mengikuti apa yang terjadi saat ini yang memunculkan sikap FoMOpada diri individu.

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

Fear of Missing Out (FoMO) yang merupakan keadaan dimana individu merasa takut karena merasa tidak mengetahui informasi atau peristiwa menarik yang terjadi di luar sana, sehingga menyebabkan individu terdorong untuk selalu terhubung dengan orang lain di sekitarnya melalui internet dan sosial media.

Dalam Al Qur'an surah Al-Imran ayat 175 Allah berfirman:

إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ ۗ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُوا مِنِ إِن كُنْتُمْ
مُؤْمِنِينَ

Artinya:

“*Sesungguhnya mereka itu tidak lain hanyalah syaitan yang menakut-nakuti (kamu) dengan kawan-kawannya (orang-orang musyrik Quraisy), karena itu janganlah kamu takut kepadamereka, tetapi takutlah kepada-Ku, jika kamu benar-benar orang yang beriman*” (QS. Al-Imran: 175).”

Surah Al-Imran ayat 175 menjelaskan bahwa sesungguhnya yang menakut-nakuti manusia itu hanyalah tipu daya yang diciptakan syaitan untuk menguji keimanan dari manusia termasuk dalam hal tipu daya yang menyebabkan manusia menjadi takut akan ketinggalan pengalaman di lingkungan sekitarnya dimana menjadikan manusia selalu ingin terhubung dengan manusia lainnya setiap saat serta selalu menggunakan perangkat elektroniknya agar selalu dapat terhubung dengan manusia lainnya sehingga melupakan kewajiban mereka sebagai makhluk yang diciptakan Allah SWT dengan penuh kesempurnaan yaitu dalam hal beribadah kepada Allah SWT. Dan sesungguhnya manusia hanya boleh takut kepada sang pencipta yaitu Allah SWT karena tanda orang beriman adalah senantiasa hanya takut kepada Allah SWT.

Dalam ilmu tauhid terdapat berberapa macam ketakutan pada individu yang menyangkut dalam kehidupannya yaitu ketakutan alamiah (Khauf thabi'i), ketakutan yang bernilai ibadah (Khauf ibadah), ketakutan yang bersifat tersembunyi (Khauf as-Sirri). Dalam kaitannya dengan permasalahan *Fear of Missing Out* (FoMO) dalam ilmu tauhid merupakan bagian dari Khauf thabi'i (ketakutan yang bersifat alamiah). Dalam ilmu tauhid Khauf Thabi'i merupakan perasaan takut yang muncul alamiah karena tabiat manusia seperti takut tenggelam, takut ketinggian, takut kegelapan, takut dengan panasnya api, takut dengan binatang buas, dan lain sebagainya. *Fear of Missing Out* (FoMO) termasuk dalam jenis Khauf Thabi'i karena perasaan takut yang muncul karena seseorang tidak ingin ketinggalan informasi yang

sedang terjadi di sekitarnya melalui media sosial, hal ini muncul karena individu memiliki kebiasaan untuk selalu menggunakan gawainya untuk mengakses media sosial setiap saat hingga akhirnya lupa waktu dan lupa untuk menunaikan kewajibannya untuk beribadah kepada Allah SWT dan menggunakan waktu mereka untuk selalu terhubung di media sosial setiap saat, karena jika melewatkan hal tersebut maka individu akan merasa cemas dan takut karena ketinggalan informasi yang terjadi di sekitar mereka melalui media sosial.

Dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa ketika kita merasakan takut karena merasa tidak ingin ketinggalan informasi yang ada di sosial media selama itu tidak mengganggu dan mempengaruhi aktivitas kita dan iman kita kepada Allah SWT itu tidak dikatakan perbuatan yang tercela, tetapi hal itu bisa merugikan kita karena dapat membuang-buang waktu kita yang seharusnya dapat digunakan untuk melakukan aktivitas yang lebih berguna untuk kita dan individu di sekitar kita. Namun jika kita terlalu takut apabila kita ketinggalan informasi di media sosial dan kita selalu menggunakan gawai dan mengakses media sosial setiap saat hingga melupakan kewajiban kita untuk senantiasa beribadah kepada Allah SWT maka celakalah dia karena dia lebih mementingkan dunia daripada imannya kepada Allah SWT. Tidak jauh berbeda dengan mereka yang selalu mengakses sosial media dan melihat apa yang terjadi di sekitar mereka dan malah membuat rasa iri dan dengki saat melihat sesuatu yang terjadi merupakan hal yang tercela dan celakalah juga mereka karena sesungguhnya Allah SWT membenci sifat iri dan dengki kepada sesama

umat manusia, Karena Allah SWT telah mengatur segala hal di kehidupan kita termasuk rezeki yang kita peroleh. Maka dari itu kita sebagai manusia yang diciptakan Allah SWT dengan akal yang sempurna sudah sepatutnya dapat mengontrol aktivitas kita di sosial media agar kita terhindar dari FoMO yang berlebihan serta menimbulkan perilaku buruk dan tercela yang dapat merugikan diri kita sendiri dan mendapatkan dosa.

B. Konseptualisasi Variabel Regulasi Diri

1. Pengertian Regulasi Diri

Regulasi diri adalah bentuk kemampuan individu untuk mengelola dan merencanakan apa yang ada di kehidupannya sebagai proses individu untuk mencapai tujuan yang individu inginkan. Zimmerman (1989) mengemukakan bahwa regulasi diri merupakan upaya individu dalam menghidupkan dan menjaga pikiran, perasaan, dan tindakannya dalam rangka untuk mencapai tujuan yang telah individu tetapkan. Zimmerman (1989) menyatakan bahwa regulasi diri erat kaitannya dengan upaya dalam rangka untuk peningkatan diri pada pikiran, perasaan, serta tindakanyang telah direncanakan serta mendapatkan *feedback* yang disesuaikan dengan pencapaian yang akan individu raih. Seseorang yang memiliki regulasi diri apabila pikiran dan perilakunya berada di bawah kendalinya sendiri, tanpa terpengaruh apalagi dikendalikan oleh orang lain dan lingkungan. Setiap individu pasti akan berupaya unruk dapat meregulasi dirinya sendiri dengan berbagai upaya untuk dapat mencapai tujuan yang ingin individu raih. Ketika individu mampu meregulasi fungsi dari dirinya dengan

baik, maka peluang individu untuk mampu untuk meraih tujuan yang ia inginkan akan terbuka lebar, sebaliknya jika individu tidak mampu untuk meregulasi fungsi dari dirinya sendiri dengan baik, maka sulit bagi individu untuk berpeluang besar dalam dapat meraih tujuan yang individu inginkan.

Bandura (2004) mengemukakan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk dapat mengontrol perilaku sendiri yang terdiri atas penggerak utama kepribadian manusia yang terdiri dari pengamatan, penilaian, dan respon diri. Hal ini selaras dengan pendapat Taylor (2009) yang menyatakan bahwa regulasi diri merupakan upaya individu dalam mengontrol dan mengarahkan tindakannya sendiri yang selanjutnya akan dilanjutkan pada pikiran, perasaan dan tindakan untuk mencapai tujuan yang ingin individu raih.

Baumister dan Heatherton (1996) menjelaskan bahwa regulasi dirimembahas mengenai bagaimana upaya individu untukmencegahagar respon individu tetap pada jalurnya agar dapat mencapai tujuan yang individu inginkan. Carver & Scheiler (1998) menjelaskan bahwa regulasi diri bekerja sebagai sistem yang mengatur koordinasi pada perilaku yang bergerak menuju ke arahyang ditentukan dan menjauh dari suatu hal yang dihindari. Perilaku tersebut muncul akibat proses kontrol terhadap respon yang diterima individu dari hasil kinerja yang dimunculkan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat ditarik garis besar mengenai definisi regulasi diri yang merupakan kemampuan inidividu dalam hal merencanakan, memotivasi, serta mengendalikan tingkah laku yang

berkaitan dengan proses pengelolaan diri pada individu sebagai upaya untuk mencapai tujuan yang individu inginkan.

2. Aspek – Aspek Regulasi Diri

Menurut Zimmerman (1989), Regulasi diri mencakup tiga aspek, yaitu:

A. Metakognitif

Matlin (1989), menyatakan metakognitif merupakan sebuah bentuk pemahaman dan kesadaran mengenai proses kognitif tentang berpikir. Proses kognisi dapat membimbing individu untuk mengatur atau mengelola peristiwa yang akan dihadapi serta untuk menentukan strategi yang tepat agar dapat meningkatkan kinerja kognitifnya secara berkelanjutan. Zimmerman dan Pons (1989) mengatakan bahwa pengetahuan tentang kognisi individu meliputi perencanaan, pemantauan, serta perbaikan dari perilakunya. Flavell(1976), menambahkan bahwa metakognisi mengacu pada pengetahuan seseorang terhadap kognisi yang dimilikinya dan pengaturan dalam kognisi tersebut.

B. Motivasi

Devi dan Ryan (2012) mengemukakan bahwa motivasi merupakan sebuah dorongan dari dalam individu untuk mengontrol kemampuan yang berkaitan dengan apa yang adapada dalam diri setiap individu. Zimmerman dan Pons(1989), menambahkan bahwa motivasi yang ada di dalam diri individu dapat memberikan keuntungan pada individu karena dapat memiliki motivasi instrinsik,

otonomi, dan kepercayaan diri tinggi terhadap kemampuan individu dalam melakukan suatu hal. Individu dengan motivasi tinggi berasumsi bahwa tantangan yang akan dihadapi mampu membuat individu semakin matang.

C. Perilaku

Zimmerman dan Pons(1989) mendefinisikan perilaku sebagai upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan untuk dapat mendukung aktivitas individu dalam rangka untuk mencapai tujuan yang ingin individu raih.

Sedangkan aspek-aspek regulasi diri menurut Bandura terdiri dari enam aspek, yaitu:

A. Standar dan Tujuan yang Ditentukan (*Self Determined standart and Goals*)

Setiap individu pasti memiliki standar tersendiri dalam mengatur diri yang cenderung menetapkan standar dalam menentukan perilaku. Menentukan standar yang menjadi ketentuan untuk mengevaluasi kemampuan dalam situasi tertentu sehingga dapat meraih tujuan ditentukan oleh individu. Seiring terpenuhinya standar dalam mengatur perilaku dan dapat mencapai tujuan yang memberi kepuasan kepada individu, meningkatkan *self-efficacy*, serta memicu individu untuk meraih keberhasilan yang lebih besar lagi.

B. Pengaturan Emosi (*Emotional Regulated*)

Merupakan upaya dalam mengelola setiap perasaan yang berlebih, seperti kebencian, amarah, atau kegembiraan yang berlebihan supaya terhindar

dari respon yang kontraproduktif.

C. Instruksi Diri (*Self-Intruccion*)

Merupakan perintah yang individu berikan kepada dirinya sendiri seraya melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi dirinya sendiri. Hal ini dilakukan sebagai sarana individu untuk mengingatkan kualitas tindakan yang akan dilakukan oleh diri mereka sendiri.

D. Monitoring Diri (*Self Monitoring*)

Merupakan bagian dari mengamati diri sendiri saat sedang melakukan suatu hal. Hal ini dilakukan untuk dapat menentukan seberapa penting hal yang individu lakukan dalam usaha untuk mencapai tujuan yang individu inginkan.

E. Evaluasi Diri (*Self-Evaluation*)

Selain mampu untuk mengatur diri sendiri, individu juga melakukan penilaian terhadap apa yang telah dilakukannya, hal ini berguna untuk dapat menentukan tindakan selanjutnya untuk dapat meraih tujuan yang individu tetapkan.

F. Kontingensi yang Ditetapkan Diri Sendiri (*Selfimposed Contingencies*)

Merupakan sebuah penguatan atau hukuman yang ditetapkan individu karena telah gagal dalam suatu pencapaian dan tidak merasa puas dengan kemampuannya. Hal ini penting karena dengan menetapkan suatu penguatan atau hukuman, individu diharapkan mampu merubah strategi dan lebih berhati-hati dalam bertindak.

Berdasarkan pemaparan mengenai aspek-aspek pada regulasi diri terdapat 9 aspek yaitu metakogitif,

motivasi, perilaku, standard dan tujuan yang ditentukan, pengaturan emosi, instruksi diri, monitoring diri, evaluasi diri, dan kontingensi yang ditetapkan diri sendiri. Dari sembilan aspek-aspek mengenai regulasi diri 6 diantaranya dikemukakan oleh Bandura, dan tiga sisanya dikemukakan oleh Zimmerman.

3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Menurut Zimmerman dan Pons (2012) mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi Regulasi Diri. Berikut faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri:

A. Individu

Faktor individu ini meliputi hal-hal di bawah ini:

1. Pengetahuan Individu

Semakin beragam pengetahuan yang dimiliki individu mengenai dirinya sendiri, maka hal ini akan membantu individu untuk dapat melakukan pengelolaan diri dengan baik.

2. Tingkat Kemampuan Metakognisi

Kemampuan metakognisi yang baik dapat membantu individu dalam menjalankan upaya pengelolaan diri pada individu.

3. Tujuan Individu

Ketika individu menetapkan sebuah tujuan pasti mendorong individu untuk semakin bersemangat dalam upaya pengelolaan diri untuk dapat meraih tujuan yang ditetapkan.

B. Perilaku

Perilaku mengacu pada upaya individu untuk dapat menggunakan kemampuannya yang dimilikinya. Semakin baik dan maksimal upaya individu dalam

mengatur dan mengelola aktivitas dan tindakan yang dilakukan sehari-hari maka besar peluang dalam meningkatkan regulasi diri pada diri individu.

C. Lingkungan

Lingkungan juga mempengaruhi upaya regulasi diri pada individu, terutama pada lingkungan sosial yang turut andil dalam upaya peningkatan pengelolaan diri pada individu. Kembali lagi dalam upaya lingkungan yang membantu individu dalam upaya meregulasi diri, bagaimana lingkungan dapat mendukung atau tidak mendukung upaya individu dalam meningkatkan pengelolaan diri.

Menurut Bandura (2009) mengatakan bahwa, tingkah laku manusia dalam upaya meregulasi diri merupakan hasil pengaruh pengaplikasian dari faktor internal dan faktor eksternal.

A. Faktor Eksternal

Faktor eksternal dalam regulasi diri meliputi dua cara, yaitu:

1. Standar

Standar yang ditentukan dari dalam diri individu serta berasal dari lingkungan sekitar berupaya untuk membentuk perilaku sebagai upaya dalam meregulasi diri.

2. Penguatan (*reinforcement*)

Penguatan merupakan salah satu faktor eksternal yang dapat mempengaruhi upaya individu untuk dapat meregulasi dirinya dengan baik. Penguatan yang berasal dari lingkungan individu mampu menjadi penguat individu untuk dapat melakukan hal yang sama atau lebih dalam

upaya meregulasi diri untuk dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

B. Faktor Internal

Bandura mengemukakan tiga bentuk faktor internal;

1. Proses Penilaian (*Judgemental Process*)

Merupakan proses untuk menilai kesesuaian tingkah laku dengan standar yang telah ditetapkan oleh individu, membandingkan tingkah laku yang telah dilakukan dengan standar yang telah ditetapkan oleh individu, membandingkan tingkah laku dengan norma yang ada atau membandingkan dengan tingkah laku dari orang lain. Individu yang berusaha keras dalam mencapai tujuan akan dapat percaya dengan kemampuan yang dimilikinya dalam upaya mencapai tujuan yang ingin individu capai, maka individu dapat siap bertindak dalam regulasi diri daripada orang yang tidak percaya terhadap kemampuannya sendiri.

2. Reaksi Diri (*Self Respon Process*)

Merupakan faktor intrinsik berdasarkan pada penilaian individu terhadap dirinya sendiri dan bagaimana individu mengevaluasi setiap tindakan yang individu lakukan secara positif atau negatif serta memberikan sesuatu yang menjadi penguat pada diri individu atau hukuman terhadap diri sendiri.

3. Observasi Diri (*Self Observation*)

Merupakan salah faktor internal individu untuk dapat meregulasi diri dengan baik

berdasarkan kualitas penampilan individu, kuantitas penampilan pada individu, serta bagaimana tindakan individu setelah melakukan suatu aktivitas atau setelah dapat mencapai suatu tujuan yang individu inginkan.

Berdasarkan pemaparan dari para ahli mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi terdapat beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri diantaranya faktor individu (pengetahuan individu, tingkat kemampuan metakognisi, tujuan individu), faktor perilaku, dan faktor lingkungan, faktor eksternal (standar an penguatan), faktor internal (proses penilaian, reaksi diri, dan observasi diri).

4. Regulasi Diri dalam Perspektif Islam

Allah berfirman dalam al-Qur'an surat al-Hasyr ayat 18 yang menjelaskan tentang regulasi diri sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya:

“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah Setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, Sesungguhnya Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan.”

Berdasarkan firman Allah dalam QS al-Hasyr ayat 18, manusia sebagai makhluk ciptaan Allah SWT

yang diciptakan dengan akal agar dapat merencanakan dengan baik mengenai apa yang harus dilakukannya selama ia hidup di dunia agar manusia kelak dapat selamat di dunia dan di akhirat kelak. Manusia sepanjang hidupnya harus memiliki rencana dan target di dalam kehidupannya, sehingga manusia memiliki tujuan dan arah hidup yang benar dan diridhoi Allah SWT. Perencanaan merupakan sebuah proses untuk menentukan kemana arah yang harus diambil oleh individu dan dengan mengidentifikasi setiap langkah agar memperoleh perumusan yang baik dan benar. Perencanaan dan perumusan yang tepat dan benar akan menghasilkan tatanan hidup yang terarah dan selalu diridhoi oleh Allah SWT menjadikan hidup manusia lebih baik, menjadikan insan yang bermanfaat serta selalu taat dan beriman kepada Allah SWT.

Hal ini sejalan dengan firman Allah SWT dalam surat ar-Ra'du ayat 11 juga menjelaskan tentang regulasi diri:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ
 مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ
 وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Artinya:

“Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya,

mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merobah Keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merobah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, Maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia”.

Dari ayat di atas, didapatkan bahwa manusia pada dasarnya meruakan makhluk yang berakal dan memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengontrol dirinya sendiri, baik dalam mengatur isi hatinya maupun mengatur perilaku yang dikendakinya. Dalam mengatur dan mengontrol segala hal yang ada di dirinya tersebut manusia memerlukan adanya motivasi yang kuat yang itu berasal dari dalam dirinya sendiri. Motivasi sangat berpengaruh dalam setiap hal yang kaitannya dengan perilaku seseorang. Peranan motivasi dari dalam diri manusia adalah untuk memberikan bimbingan dan arahan dalam melakukan segala sesuatu dalam hidupnya agar selalu senantiasa berada di jalan yang benar jalan yang diridhoi Allah SWT sehingga dari situ manusia dapat mengelola dengan baik segala tindakan mereka melalui kontrol yang baik dengan menetapkan tujuan yang bernilai, kemudian menggerakkan kemampuan serta usahanya agar dapat mencapai tujuan yang individu tetapkan.

C. Konseptualisasi Variabel *Psychological Well-Being*

1. Pengertian *Psychological Well-Being*

Ryff (1989) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai kondisi individu yang tidak hanya terbebas dari tekanan atau permasalahan mental saja, tetapi kondisi mental yang dianggap sehat dan berfungsi dengan maksimal. Sehat disini merupakan kondisi dimana individu mampu bersikap positif terhadap dirinya sendiri maupun dengan orang lain, mampu menentukan keputusan serta mengatur tindakannya sendiri, mampu menciptakan dan mengatur lingkungan sesuai dengan kebutuhan individu, memiliki tujuan hidup yang jelas sehingga mampu membuat hidup individu lebih bermakna, serta berusaha terus mengeksplorasi dan mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya.

Friedli (2009) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai gambaran mengenai kondisi individu yang mampu memahami kemampuan mereka sendiri, mampu mengatasi gangguan sehari-hari, lebih produktif, serta mampu berkontribusi terhadap lingkungan sekitar. Pendapat lain yang dikemukakan oleh Aspinwall (1998) mengemukakan bahwa *psychological well-being* atau bisa disebut dengan kesejahteraan psikologis merupakan gambaran mengenai aspek psikologis pada individu yang dapat berfungsi dengan baik.

Berdasarkan pengertian di atas dapat ditarik garis besar bahwa pengertian *psychological well-being* merupakan gambaran kondisi pada individu yang memiliki sikap positif terhadap dirinya, mampu memahami dan mengendalikan dengan baik seluruh aspek yang ada pada dirinya agar dapat menuju arah hidup yang lebih

bermakna, mampu mengatur dan berkontribusi baik bagi lingkungan sekitarnya, serta senantiasa mengeksplorasi dirinya untuk selalu mengembangkan potensi yang ada pada diri individu.

2. Aspek – Aspek Psychological Well-Being

Ryff dan Singer (2008) mengenai aspek-aspek yang berkaitan dengan *psychological well-being*, diantaranya:

A. Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

Merupakan bentuk sikap dari individu yang dapat menerima apa yang ada pada dirinya sendiri, diantaranya berupa sikap positif terhadap dirinya sendiri, dapat mengakui dan menerima segala aspek pada diri sendiri, baik kualitas atau kuantitas pada dirinya, mengedepankan berpikiran positif terhadap peristiwa yang sedang ia hadapi, serta mampu mengambil pelajaran mengenai kehidupan di masa lalu. Individu yang tidak dapat menerima dirinya sendiri adalah individu merasa tidak puas dengan apa yang ada pada dirinya sendiri, selalu menyalahkan keadaan, merasa tidak percaya dan kecewa dengan apa yang terjadi di masa lalu, tidak bisa belajar dari masa lalu, serta selalu merasa bermasalah dengan apa yang ia hadapi saat ini.

B. Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relations with Others*)

Individu yang memiliki hubungan positif dengan individu lain cenderung mampu membina hubungan baik dan saling percaya dengan orang lain, memperhatikan kesejahteraan orang lain, mampu menjalin hubungan yang menghasilkan timbal balik,

serta memiliki kepekaan terhadap keadaan orang lain. Sebaliknya, individu yang kurang baik dalam berhubungan positif dengan orang lain cenderung bersikap lebih tertutup serta memiliki sedikit hubungan dengan orang lain, merasa kesulitan untuk terbuka dengan orang lain, merasa berbeda dan dikucilkan dalam hubungan interpersonal dengan orang lain, serta tidak bersedia untuk berinteraksi dan menyesuaikan diri untuk mempertahankan hubungan sosial dengan orang lain.

C. Perkembangan Pribadi (*Personal Growth*)

individu yang memiliki perkembangan pribadi yang baik cenderung sadar akan potensi yang dimilikinya, memiliki keinginan untuk terus berkembang, senantiasa mengeksplorasi potensi yang ada pada dirinya, terbuka untuk mempelajari hal-hal baru, mampu merasakan perubahan yang baik pada dirinya dari waktu ke waktu. Sebaliknya, individu yang memiliki tingkat perkembangan pribadi yang rendah cenderung berada pada posisi yang sama dari waktu ke waktu, kurang merasa adanya peningkatan dari waktu ke waktu, menolak untuk mencoba hal baru, mudah bosan dan tidak tertarik dengan aktivitas yang individu lakukan dalam kehidupannya, serta merasa tidak mampu untuk menunjukkan sikap atau perilaku baru untuk menjadi yang lebih baik.

D. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Individu yang memiliki tujuan hidup yang baik apabila individu memiliki tujuan dan arah hidup yang jelas, mampu merasakan makna kehidupan saat ini maupun masa lalu. Sebaliknya, individu yang kurang

memiliki tujuan hidup merasakan kesulitan dalam memahami makna hidupnya, tidak dapat melihat arah dan tujuan dalam hidupnya, serta tidak memiliki keyakinan yang dapat memberikan makna dalam hidup.

E. Penguasaan Lingkungan (*Enviromental Mastery*)

Individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang baik merupakan individu yang mampu menguasai dan mengontrol keadaan di sekitar lingkungan, mampu mengubah atau meningkatkan kualitas di lingkungan sekitar, serta mampu menggunakan kesempatan yang dimiliki secara efektif. Sementara individu dikatakan tidak memiliki penguasaan atas lingkungannya apabila individu tersebut mengalami hambatan dalam mengatur situasi yang ada pada lingkungannya, merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan kualitas di lingkungan sekitar, dan menolak untuk menggunakan kesempatan yang ada di lingkungan.

F. Otonomi (*Autonomy*)

Individu yang memiliki otonomi yang adalah individu yang mampu bersikap mandiri dan mengarahkan kehidupannya sendiri, mampu mengatur pikiran dan tingkah laku dari dalam diri individu, mampu melawan pengaruh dari luar individu, serta mampu mengevaluasi diri dalam berbagai hal sesuai dengan standar yang ada pada diri individu. Sebaliknya individu yang kurang memiliki otonomi cenderung bergantung pada penilaian dan pendapat dari orang lain dalam menentukan keputusan, menggantungkan penilaian dan evaluasi yang

diberikan dari orang lain, serta sulit untuk menghadapi pengaruh dan tekanan sosial yang ada

3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi *Psychological Well-Being*

Menurut Ryff dan Singer (2015), terdapat enam faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*, yaitu:

A. Usia

Usia memberikan pengaruh terhadap peningkatan penguasaan serta kemandirian lingkungan yang semakin meningkat dengan bertambahnya usia. Tujuan hidup serta pertumbuhan pribadi berpengaruh jelas seiring dengan bertambahnya usia.

B. Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin mempengaruhi aspek-aspek *psychological well-being*. Wanita cenderung memiliki kemampuan yang lebih dalam hal membina hubungan positif dengan orang lain serta cenderung memiliki pertumbuhan pribadi yang lebih baik daripada pria.

C. Status Sosial Ekonomi

Perbedaan kelas sosial ekonomi berpengaruh terhadap tingkat *psychological well-being* pada individu. Jenjang pendidikan dan kualitas pekerjaan merupakan bagian dari status sosial ekonomi individu yang menunjukkan bahwa individu memiliki faktor pengaman yang dapat berupa uang, pengetahuan, maupun keahlian dalam hidupnya yang bermanfaat untuk menghadapi tantangan, problematika, serta

tekanan sosial. Hal ini pula terkait dengan permasalahan ekonomi, dimana permasalahan ekonomi dapat menyebabkan individu merasa sulit untuk dapat memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari, sehingga menyebabkan menurunnya tingkat kesejahteraan psikologis pada individu.

D. Budaya

Perbedaan budaya barat dan timur memberikan pengaruh yang berbeda. Aspek yang berorientasi pada diri individu seperti aspek penerimaan diri dan kemadirian pada budaya barat lebih unggul daripada pada budaya timur.

E. Dukungan Sosial

Dukungan sosial memiliki kaitan yang erat dengan tingkat kesejahteraan psikologis pada individu. Dukungan sosial yang diperoleh individu dari orang-orang terdekat serta mampu memberikan segala dukungan emosional kepada individu.

4. Psychological Well-Being dalam Perpektif Islam

Dalam Islam, Allah SWT telah mengingatkan bahwa setiap individu yang beriman kepada Allah, maka Allah SWT mengingatkan bahwa setiap yang telah menyatakan dirinya beriman, maka Allah akan memberikan ujian baginya. Ujian tersebut bisa berupa hal yang dinilai baik, seperti harta, pangkat, jabatan, kekuasaan, kekayaan, dan lain sebagainya. Tetapi ujian juga identik dengan hal yang dinilai buruk atau musibah, seperti berupa penyakit, kehilangan, masalah pekerjaan, keluarga, hingga ujian jika ditingalkan oleh orang yang ia cintai. Ujian yang diberikan Allah SWT kepada hambanya bertujuan untuk

mengingatkan hambanya untuk selalu bersyukur terhadap apa yang telah Allah SWT berikan kepadanya serta mengevaluasi apa yang ada di kehidupannya agar kelak dapat menjadi manusia yang selalu taat dan beriman kepada Allah SWT serta mampu menjadi insan yang lebih baik kedepannya.

Allah SWT berfirmandalam Al-qur'an surah al-Mulk ayat 2:

الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ
الْعَفُورُ

Artinya:

“Maha suci Allah yang ditangan-Nyalah segala kerajaan dia Maha kuasa atas segala sesuatu. Yang menjadikan matidan hidup, supaya dia menguji kamu, siapa diantara kamu yang lebih baikamalnya.DandiamahaperkasalagiMahapen gempun.”(Q.S.al-Mulk : 2).

Allah SWT memberikan ujian kepada hambanya semata-mata tidak hanya untuk menguji keimanan hambanya, tetapi dibalik itu semua Allah SWT juga menyiapkan pahala dan apresiasi untuk hambanya yang telah melewati ujian tersebut dengan sabar dan ikhlas dalam menjalaninya baik di dunia maupun di akhirat kelak, bahkan melebihi apa yang diterima oleh para malaikat Allah. Allah SWT juga maha adil lagi maha penyayang, Allah SWT dalam memberikan ujian kepada hambanya tidak akan melebihi batas kemampuan yang

dimiliki oleh hambanya sebagaimana dalam al-Qur'an surah Al Baqarah ayat 286 disebutkan:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا
لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ
عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا
وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya:

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya, ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya.”

Ayat di atas mengajarkan kepada manusia untuk selalu bersyukur setiap kejadian yang dialami dalam kehidupannya. Ujian dari Allah SWT kepada hambanya tidak selalu dalam bentuk hal yang dinilai buruk atau musibah, tetapi ujian tersebut dalam bentuk harta dan kehormatan. Oleh karena itu manusia wajib untuk selalu mawas diri dan berhati-hati dalam setiap melangkah di kehidupannya karena baik itu hal baik atau buruk itu semua merupakan ujian yang diberikan oleh Allah SWT dan ujian tersebut diberikan agar manusia senantiasa selalu introspeksi diri dan mengevaluasi setiap apa yang telah ia kerjakan di dalam kehidupannya agar dapat meningkatkan keimanan serta meningkatkan kualitas hidupnya.

D. Hubungan Antara Regulasi Diri dan *Psychological Well-Being* dengan *Fear of Missing Out* (FoMO)

Di masa pandemi saat ini segala sesuatu menjadi serba terbatas dalam melakukan aktivitas sehari-hari, seperti halnya dalam aktivitas belajar dan mengajar. Sebelum pandemi kegiatan belajar dan mengajar dalam kehidupan sehari-hari dapat berlangsung dengan langsung secara tatap muka antara guru dan siswanya. Tetapi semenjak pandemi covid-19 yang terjadi di Indonesia mulai dari pertengahan bulan Maret tahun 2020 lalu membuat sistem belajar mengajar yang dilakukan yang semula dilakukan secara tatap muka seluruhnya diubah menjadi sistem daring atau pembelajaran jarak jauh. Walaupun saat ini pembelajaran dengan sistem *blended* (campuran) sudah diterapkan, tetapi siswa tetap masih perlu menggunakan perangkat elektronik yang digunakan sebagai sarana penunjang media pembelajaran, baik itu menggunakan laptop atau gawai serta penghubung komunikasi dari guru ke murid diperlukan adanya koneksi internet untuk mendukung sarana belajar jarak jauh yang dilakukan guru dan murid di rumah mereka masing-masing.

Derasnya informasi yang diterima oleh individu yaitu terutama kalangan pelajar dalam menggunakan gawai dan mengakses internet tidak hanya sebatas untuk belajar, tetapi juga digunakan sebagai alat komunikasi jarak jauh karena keterbatasan keadaan yang terjadi di tengah pandemi saat ini melalui media sosial. Saat ini individu terutama yang berusia remaja hidup berdampingan dengan internet dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari. Remaja yang dalam perkembangan emosinya belum sempurna dalam menyikapi derasnya arus informasi yang beredar di internet dan media sosial akan berdampak pada menurunnya produktivitas, motivasi belajar,

pencapaian akademik, dan meningkatnya durasi pemakaian gawai/smartphone yang dapat mengganggu kegiatan belajar mereka. Di situasi seperti dan semakin banyaknya informasi yang ada di media sosial tak khayal menyebabkan remaja memilih untuk menggunakan gawainya dan mengakses sosial media setiap saat. Hal ini dapat memicu keadaan dimana mereka merasa takut dan khawatir jika tidak mengetahui apa yang sedang terjadi di sekitar mereka melalui sosial media dan akan dicap sebagai orang yang kudet (kurang update). Kondisi yang dialami individu seperti ini dikenal dengan *Fear of Missing Out (FoMO)*.

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan kondisi dimana individu merasa takut jika ketinggalan informasi dan peristiwa yang sedang terjadi di sekitarnya melalui sosial media. Huang (2011) menyatakan bahwa individu yang mengalami FoMO disebabkan karena individu tidak mampu mengelola dengan baik waktu luang yang ada, sehingga hal tersebut menimbulkan kejenuhan dan kebosanan yang akhirnya individu memilih untuk menggunakan waktu luangnya untuk berselancar di media sosial. Kondisi tersebut ini mendorong individu untuk dapat memiliki kemampuan untuk menyusun strategi dalam menghadapi dan menghindari berbagai hal yang dapat menghambat produktifitasnya. Kemampuan untuk menyusun strategi dalam menetapkan perilaku secara berkelanjutan dan menghindari segala macam hambatan dalam upaya mencapai tujuan yang diinginkan ini disebut regulasi diri (Bandura; 2010). Individu yang memiliki regulasi diri mampu mengendalikan kecemasan yang dipengaruhi oleh orang lain serta stimulus-stimulus yang ada di sekitar individu yang dapat menyebabkan *Fear of Missing Out (FoMO)*.

Dalam hal ini salah satu aspek yang mempengaruhi munculnya sikap FoMO pada individu adalah tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis *self* pada individu. Kebutuhan psikologis *self* pada individu dibagi menjadi dua komponen yaitu *competence* dan *autonomi*. *Competence* secara garis besar merupakan kemampuan individu untuk bertindak secara efektif dan efisien, sedangkan *autonomi* merupakan kemampuan individu dalam menentukan keputusan yang sesuai dengan kehendak individu. Dalam hal ini jika kebutuhan psikologis *self* pada individu tidak terpenuhi, maka individu akan menyalurkannya melalui internet dan media sosial untuk mendapatkan informasi dan untuk dapat berhubungan dengan orang lain. Hal tersebut mendorong individu untuk selalu mencari apa yang terjadi pada orang lain melalui media sosial. Jika diteruskan akan menyebabkan individu menjadi ketergantungan dengan media sosial karena keinginan individu untuk dapat selalu terhubung dengan apa yang terjadi pada orang lain di media sosial. Hal ini merupakan bentuk rendahnya tingkat *psychological well-being* pada individu dalam penguasaan diri dan mengarahkan tindakannya dalam hal penggunaan sosial media serta selalu melibatkan individu lain dalam setiap tindakannya. Maka dari itu erat kaitannya peran *psychological well-being* terutama dalam aspek otonomi dimana hal tersebut merupakan kemampuan individu dalam menguasai dirinya sendiri serta mengarahkan tindakan untuk mencegah keinginan individu untuk selalu mencari mengenai apa yang terjadi di sosial media sehingga mendorong individu untuk selalu terhubung dengan orang lain di sosial media yang dalam hal ini dapat memunculkan sikap FoMO terhadap individu.

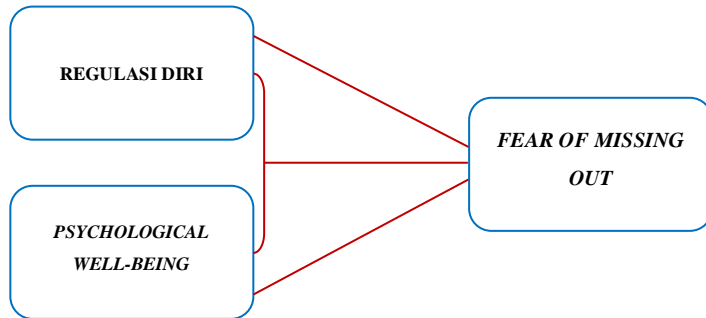
Tingkat regulasi diri dalam menerima segala informasi yang ada di sosial media menjadi hal yang penting bagi remaja atau dalam hal ini siswa agar individu dapat mengelola diri sendiri untuk dapat menyaring segala informasi yang ada di media sosial dengan baik serta dapat mengelola dan mengendalikan dirinya serta mengontrol lingkungan sekitarnya. Sehingga apabila remaja mampu mengelola, mengatur dan mengendalikan segala aspek yang ada di kehidupannya atau dengan kata lain dapat meregulasi diri di kehidupannya. Hal positif dari individu yang dapat meregulasi dirinya dengan baik dapat meningkatkan emosi positif pada diri dimana hal tersebut berkaitan dengan kesehatan mental pada individu serta hal tersebut dapat meningkatkan kualitas *psychological well-being* pada individu.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian ini yang menjelaskan apabila siswa memiliki tingkat regulasi diri dan *psychological well-being* yang baik, akan dapat membantu mereka dalam mencegah terjadinya *Fear of Missing Out* (FoMO) karena kekhawatiran mereka atas hal-hal yang membuat mereka merasa takut karena ketinggalan informasi atau peristiwa yang menarik yang berhubungan dengan lingkungan sekitarnya yang membuat mereka selalu ingin terhubung dengan orang lain melalui media sosial.

E. Skema Hubungan Antara Regulasi Diri dan *Psychological Well-Being* dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Siswa SMA Negeri 2 Semarang

Gambar 1

Skema Hubungan Antara Regulasi Diri dan *Psychological Well-Being* dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Siswa SMA Negeri 2 Semarang



F. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian dan rumusan masalah penelitian dinyatakan dalam bentuk kalimat tanya. Dikatakan sebagai jawaban sementara karena hanya didasarkan pada teori-teori yang relevan dan bukan pada data yang empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data (Sugiyono, 2019: 99-100). Menurut rumusan masalah, tujuan dan landasan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- H1 : Ada hubungan antara regulasi diri dengan *fear of missing out* pada siswa SMA Negeri 2 Semarang.
- H2 : Ada hubungan antara *psychological well-being* dengan *fear of missing out* pada siswa SMA Negeri 2 Semarang.
- H3 : Ada hubungan antara regulasi diri dan *psychological well-being* dengan *fear of missing out* pada siswa SMA Negeri 2 Semarang.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian pada penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian korelasional merupakan jenis penelitian yang digunakan untuk mengetahui mengenai sejauh mana hubungan serta tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut, sehingga pada penelitian tersebut tidak terjadi manipulasi pada variabel. Penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui mengenai sejauh mana variabel dalam sebuah penelitian memiliki hubungan dengan variabel lainnya (Faenkel dan Wallen, 2008: 328).

Kemudian pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan terhadap suatu kajian yang empiris dengan menggunakan cara mengumpulkan, menganalisa, dan menampilkan data dalam bentuk angka (Donmoyer dalam Prajitno, 2013:1).

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan atribut yang menjadi acuan dalam penelitian. Atribut dalam penelitian dapat berupa seseorang atau objek, yang mempunyai berbagai macam variasi antara satu orang dengan yang lain atau satu objek dengan objek yang lain (Sugiyono; 2007). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang akan diteliti yaitu:

a. Variabel Dependen (Y)

Variabel dependen atau dalam Bahasa Indonesia biasa disebut dengan variabel terikat. Variabel dependen juga disebut dengan variabel hasil, keluaran, ataupun konsekuensi. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh (Azwar, 2018: 34) bahwa variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau variabel konsekuensi yang disebabkan oleh variabel bebas. Variabel terikat atau dependen dalam penelitian adalah *Fear of Missing Out* (FoMO).

b. Variabel Independen (X)

Variabel independen atau dalam Bahasa Indonesia disebut variabel bebas. Variabel independen ini disebut juga dengan variabel stimulus atau variabel prediksi terhadap variabel dependen. Menurut (Azwar, 2018: 34) variabel independen adalah variabel yang menyebabkan adanya perubahan terhadap variabel dependen atau yang berpengaruh terhadap variabel dependen. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel independen atau variabel bebas yaitu Regulasi Diri (X1) dan *Psychological Well-Being* (X2).

2. Definisi Operasional

a. Fear of Missing Out (FoMO)

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan keadaan dimana individu merasa takut karena tidak mengetahui informasi atau peristiwa yang menarik yang orang lain lakukan sehingga menyebabkan individu ingin selalu mengetahui apa yang orang lain lakukan melalui sosial media serta berkeinginan untuk

selalu terhubung dengan orang lain di sekitarnya melalui media sosial. Variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) diukur dengan menggunakan skala *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Prybylski (2013), yaitu *Relatedness* dan *Self*. Semakin tinggi skor yang didapatkan, maka semakin tinggi pula tingkat FoMO pada siswa. Sebaliknya jika semakin rendah skor yang didapatkan, maka semakin rendah skor FoMO pada siswa.

b. Regulasi Diri

Regulasi diri merupakan kemampuan individu dalam hal merencanakan, memotivasi, serta mengendalikan tingkah laku yang berkaitan dengan proses pengelolaan diri pada individu sebagai upaya untuk mencapai tujuan yang individu inginkan. Variabel regulasi diri diukur dengan menggunakan skala regulasi diri yang dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Zimmerman (1989), yaitu Metakognisi, Motivasi, dan Perilaku. Semakin tinggi skor yang didapatkan, maka semakin tinggi pula tingkat regulasi diri pada siswa. Sebaliknya jika semakin rendah skor yang didapatkan, maka semakin rendah skor regulasi diri pada siswa.

c. Psychological Well-Being

Psychological well-being merupakan kondisi individu yang memiliki sikap positif terhadap dirinya, mampu memahami dan mengendalikan dengan baik seluruh aspek yang ada pada dirinya agar dapat menuju arah hidup yang lebih bermakna, mampu mengatur dan berkontribusi baik bagi lingkungan

sekitarnya, serta senantiasa mengeksplorasi dirinya untuk selalu mengembangkan potensi yang ada pada diri individu. Variabel *psychological well-being* diukur dengan menggunakan skala *psychological well-being* yang dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Ryff (2008), yaitu Penerimaan Diri (*Self Acceptance*), Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relations with Others*), Perkembangan Pribadi (*Personal Growth*), Tujuan Hidup (*Purpose in Life*), Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*), Otonomi (*Autonomy*). Semakin tinggi skor yang didapatkan, maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* pada siswa. Sebaliknya jika semakin rendah skor yang didapatkan, maka semakin rendah skor *psychological well-being* pada siswa.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat yang akan dilaksanakan penelitian berlokasi di SMA Negeri 2 Semarang yang beralamat di Jl. Sendangguwo Baru I, Kelurahan Gemah, Kecamatan Pedurungan, Kota Semarang, Jawa Tengah 50191. Penelitian ini dilakukan menggunakan media online yaitu *google form* yang disebarakan melalui grup *Whatsapp* kelas.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 19-23 November tahun 2021.

D. Sumber dan Jenis Data

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 107) Sumber data dalam penelitian adalah subjek dan data yang diperoleh. Dalam penelitian ini peneliti hanya menggunakan sumber data primer, sumber data primer merupakan data yang dikumpulkan langsung oleh peneliti dari sumber pertamanya (Sumadi, 1987: 93). Sumber data primer pada penelitian ini adalah siswa aktif yang bersekolah di SMA Negeri 2 Semarang, data diperoleh dari skor jawaban dengan menggunakan alat ukur berupa skala.

Jenis data adalah hasil pencatatan peneliti, baik yang berupa fakta ataupun angka (Arikunto, 2002: 96). Diperoleh dari hasil skor pengisian skala *Fear of Missing Out* (FoMO), regulasi diri, dan *psychological well-being*.

E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai karakteristik tertentu yang sebelumnya telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2007: 61). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 2 Semarang yang berjumlah 1293 siswa.

Berikut rincian data jumlah siswa kelas X, XI, dan XII SMA Negeri 2 Semarang:

a. Kelas X

Tabel 1.

Data siswa Kelas X SMA Negeri 2 Semarang

Peminatan	Kelas	Jumlah Siswa
MIPA	X MIPA 1	36
	X MIPA 2	36
	X MIPA 3	36
	X MIPA 4	36
	X MIPA 5	36
	X MIPA 6	36
	X MIPA 7	36
	X MIPA 8	36
	X MIPA 9	36
	X MIPA 10	36
IIS	X IIS 1	36
	X IIS 2	36
Jumlah		432

b. Kelas XI

Tabel 2.

Data jumlah siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang

Peminatan	Kelas	Jumlah Siswa
MIPA	XI MIPA 1	36
	XI MIPA 2	36
	XI MIPA 3	36
	XI MIPA 4	36
	XI MIPA 5	36
	XI MIPA 6	36

	XI MIPA 7	36
	XI MIPA 8	36
	XI MIPA 9	36
	XI MIPA 10	36
IIS	XI IIS 1	36
	XI IIS 2	36
Jumlah		432

c. Kelas XII

Tabel 3.

Data jumlah siswa kelas XII SMA Negeri 2 Semarang

Peminatan	Kelas	Jumlah Siswa
MIPA	XII MIPA 1	36
	XII MIPA 2	36
	XII MIPA 3	35
	XII MIPA 4	36
	XII MIPA 5	36
	XII MIPA 6	34
	XII MIPA 7	36
	XII MIPA 8	36
	XII MIPA 9	36
	XII MIPA 10	36
IIS	XII IIS 1	36
	XII IIS 2	36
Jumlah		429

Tabel 4.

Data jumlah keseluruhan jumlah populasi siswa SMA
Negeri 2 Semarang

Kelas	Jumlah Populasi
Kelas X	432
Kelas XI	432
Kelas XII	429
Total Populasi	1293

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah berdasarkan karakteristik yang menjadi gambaran dari seluruh populasi, atau bagian kecil dari anggota populasi yang diambil dan ditentukan sesuai dengan prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasi dalam suatu penelitian (Sugiyono, 2007: 62). Dalam penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling*. Menurut Gunawan (2014: 3), dijelaskan bahwa teknik *probability sampling* merupakan teknik penghimpunan sampel yang memberikan kesempatan yang sama dan merata bagi seluruh populasi yang telah ditentukan. Sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan perhitungan berdasarkan rumus Slovin:

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

Keterangan:

n = Besaran sampel

N = Besaran populasi

e = Presentase kelonggaran ketidakteelitian karena kesalahan pengambilan sampel yang masih dapat ditoleransi. Dalam hal ini penulis mengambil presentase 10% atau 0,1.

Dalam rumus Slovin memberi kebebasan untuk menentukan nilai batas kesalahan, sehingga peneliti menentukan tingkat sampling eror sejumlah 10%. Sampling eror merupakan tingkat presisi atau kesalahan suatu sampel (Sugiyono: 2019:135). Dapat diartikan bahwa ketika sampel yang diambil berjumlah 100 orang, terdapat 10 sampel yang salah atau tidak representatif. Dalam pengambilan sampel, kesalahan ditetapkan terlebih dahulu.

Jumlah populasi telah diketahui, sehingga sampel dapat diambil melalui perhitungan sebagai berikut:

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

$$n = \frac{1293}{1+1293(0,1)^2}$$

$$n = \frac{1293}{1 + 1293(0,01)}$$

$$n = \frac{1293}{1 + 12,93}$$

$$n = \frac{1293}{13,93}$$

n = 92,8dibulatkan menjadi 100

Berdasarkan perhitungan dari tabel di atas, jika jumlah populasi seluruhnya berjumlah 1293 orang siswa, maka dalam penelitin ini jumlah subjek yang dibutuhkan berjumlah 100 orang siswa.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan teknik atau metode untuk pengambilan sampel dari sebuah populasi yang akan digunakan dalam sebuah penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. *proportionate stratified random sampling* merupakan metode pengambilan sampel yang digunakan apabila populasi mempunyai unsur yang tidak homogen serta berstrata secara proporsional (Sugiyono, 2016: 120). Dalam teknik ini populasi dikelompokkan atau dikategorikan dalam bentuk strata. Strata ini dapat berupa bias dari usia, tingkat pendidikan, jenis kelamin, agama, tingkat penghasilan, dan lain sebagainya.

Penentuan jumlah sampel berstrata dilakukan dengan menggunakan teknik pengambilan sampel secara *proportionate stratified random sampling*. Rumus *proportionate stratified random sampling* sebagai berikut:

$$S = \frac{N_i}{N} \times n$$

Keterangan:

S : Ukuran sampel

n : Jumlah total sampel

N_i : Jumlah anggota strata populasi

N : Jumlah anggota populasi keseluruhan

Penentuan jumlah sampel dengan teknik *proportionate stratified random sampling*, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 5.

Data perhitungan sampel menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*

Kelas	Populasi Siswa	Sampel
Kelas X	432	$S = \frac{432}{1293} \times 100$ $S = 34$
Kelas XI	432	$S = \frac{432}{1293} \times 100$ $S = 34$
Kelas XII	429	$S = \frac{429}{1293} \times 100$ $S = 32$
Jumlah	1293	100

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik Pengumpulan Data Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode skala. Skala didefinisikan sebagai alat ukur untuk menghasilkan sebuah data yang bersifat kuantitatif. Skala dalam penelitian ini menggunakan skala *likert*. Skala *likert* merupakan skala

yang banyak digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi individu atau sekelompok individu mengenai kejadian atau gejala sosial (Thofifah, 2015: 40).

Skala dalam penelitian ini menggunakan skala *Fear of Missing Out* (FoMO), skala regulasi diri, dan *psychological well-being*. Skala ini menggunakan 5 skor jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Kemudian skala dibentuk dalam bentuk item pertanyaan *favorable* (mendukung) dan pernyataan *unfavorable* (tidak mendukung). Kriteria penilaian digolongkan ke dalam lima kategori: SS (Sangat Setuju), S (Setuju), N (Netral), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju). Angka penelitian dalam skala ini dibuat berurutan, yaitu 1 sampai 5.

Skor untuk pernyataan variabel FoMO, Regulasi Diri, dan *Psychological Well-Being* pada tabel 7.

Tabel 6.

Kriteria skor penilaian skala

Kategori	Favorable	Unfavorable
SS (Sangat setuju)	5	1
S (Setuju)	4	2
N (Netral)	3	3
TS (Tidak Setuju)	2	4
STS (Sangat Tidak Setuju)	1	5

Adapun skala yang digunakan, sebagai berikut :

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

Skala *Fear of Missing Out* (FoMO) mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Prybylski

(2013). Adapun aspek-aspek yang dikemukakan oleh Prybylski (2013) yang telah disesuaikan dengan subjek penelitian yaitu siswa SMA Negeri 2 Semarang antara lain yaitu *Relatedness* (Keinginan untuk Terhubung dengan Orang Lain) dan *Self*(Diri Sendiri).

Tabel 7.
Blue Print Skala *Fear of Missing Out* (FoMO)

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Relatedness</i> (Keinginan untuk Terhubung dengan Orang Lain)	<ul style="list-style-type: none"> Keinginan untuk selalu terhubung dengan apa yang orang lain lakukan. 	1, 7, 13	4, 10, 16	6
	<ul style="list-style-type: none"> Merasa ingin selalu memiliki kesempatan lebih dalam berinteraksi dengan orang lain. 	2, 8, 14	5, 11, 17	6
<i>Self</i> (Diri Sendiri)	<ul style="list-style-type: none"> Merasa tidak memiliki 	3,9, 15	6, 12, 18	6

	ikatan yang kuat dalam hal hubungan dengan orang lain.			
Jumlah		9	9	18

2. Skala Regulasi Diri

Skala regulasi diri mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Zimmerman (1989). Adapun aspek-aspek yang dikemukakan oleh Zimmerman (1989) yang telah disesuaikan dengan subjek penelitian yaitu siswa SMA Negeri 2 Semarang antara lain yaitu Metakognitif, Motivasi, dan Perilaku.

Tabel 8.

Blue Print Skala Regulasi Diri

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Metakognitif	<ul style="list-style-type: none"> • Mampu merencanakan akan aktivitas yang berkaitan dengan penggunaan sosial media. • Mampu 	1, 19, 37	10, 28, 46	6

	<p>mengendalikan aktivitas yang berkaitan dengan sosial media.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mampu mengevaluasi aktivitas yang berkaitan dengan sosial media. 	2, 20, 38	11, 29, 47	6
	<ul style="list-style-type: none"> • Mampu mengevaluasi aktivitas yang berkaitan dengan sosial media. 	3, 21, 39	12, 30, 48	6
Motivasi	<ul style="list-style-type: none"> • Dorongan untuk bijak dalam menggunakan sosial media. • Keinginan untuk dapat menggunakan sosial media dengan baik. 	4, 22, 40	13, 31, 49	6
	<ul style="list-style-type: none"> • Keinginan untuk dapat menggunakan sosial media dengan baik. 	5, 23, 41	14, 32, 50	6

	<ul style="list-style-type: none"> Keinginan untuk dapat memperbaiki aktivitas yang berkaitan dengan sosial media. 	6, 24, 42	15, 33, 51	6
Perilaku	<ul style="list-style-type: none"> Upaya individu untuk menyusun aktivitas dalam menggunakan sosial media. 	7, 25, 43	16, 34, 52	6
	<ul style="list-style-type: none"> Upaya individu untuk memanfaatkan penggunaan sosial media dengan baik. Upaya 	8, 26, 44	17, 35, 53	6

	individu untuk menyeleksi isi dari sosial media agar dapat digunakan dengan baik.	9, 27, 45	18, 36, 54	6
Jumlah		27	27	54

3. Skala *Psychological Well-Being*

Skala *psychological well-being* mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Ryff dan Singer (2008). Adapun aspek-aspek yang dikemukakan oleh Ryff dan Singer (2008) yang telah disesuaikan dengan subjek penelitian yaitu siswa SMA Negeri 2 Semarang antara lain yaitu Penerimaan Diri (*Self Acceptance*), Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relations with Others*), Perkembangan Pribadi (*Personal Growth*), Tujuan Hidup (*Purpose in Life*), Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*), Otonomi (*Autonomy*).

Tabel 9.

Blue Print Skala *Psychological Well-Being*

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Penerimaan Diri (<i>Self</i>	• Memiliki sikap	1, 41	21, 61	4

Acceptance)	positif terhadap diri sendiri.			
	<ul style="list-style-type: none"> • Menerima segala kelebihan dan kekurangan pada diri sendiri. • Mampu mengambil pelajaran dari kehidupan masa lalu dan kehidupan saat ini. 	2, 42	22, 62	4
Hubungan Positif dengan Orang Lain (<i>Positive Relations with Others</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Mampu membangun hubungan baik dengan orang lain. • Memperhatikan kesejahteraan orang lain.. • Menjalin hubungan yang 	4, 44	24, 64	4
		5, 45	25, 65	4
		6, 46	26, 66	4

	<ul style="list-style-type: none"> • menghasilkan timbal balik. • Memiliki kepekaan yang kuat dengan orang lain. 	7, 47	27, 67	4
Perkembangan Pribadi (<i>Personal Growth</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Mampu menyadari potensi yang ada di dalam diri sendiri. 	8, 48	28, 68	4
	<ul style="list-style-type: none"> • Senantiasa mengembangkan potensi yang ada pada dirinya. 	9, 49	29, 69	4
	<ul style="list-style-type: none"> • Terbuka untuk mencoba hal-hal baru. 	10, 50	30, 70	4
	<ul style="list-style-type: none"> • Mampu merasakan perubahan baik pada dirinya. 	11, 51	31, 71	4
Tujuan Hidup	<ul style="list-style-type: none"> • Memiliki arah dan 	12, 52	32, 72	4

<i>(Purpose in Life)</i>	<p>tujuan hidup yang jelas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mampu merasakan arti kehidupan baik yang telah dilalui dan yang sedang individu jalani sekarang. 	13, 53	33, 73	4
Penguasaan Lingkungan (<i>Enviromental Mastery</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Mampu menguasai dan mengontrol keadaan di sekitar individu. 	14, 54	34, 74	4
	<ul style="list-style-type: none"> • Mampu mengubah atau meningkatkan kualitas di lingkungan sekitar. 	15, 55	35, 75	4
	<ul style="list-style-type: none"> • Mampu menggunakan kesempatan 	16, 56	36, 76	4

	dengan efektif.			
Otonomi (<i>Autonomy</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Mampu bersikap mandiri dan mengarahkan kehidupannya sendiri. 	17, 57	37, 77	4
	<ul style="list-style-type: none"> • Mampu mengatur pikiran dan perilaku dari dalam diri individu. 	18, 58	38, 78	4
	<ul style="list-style-type: none"> • Mampu melawan pengaruh dari luar individu. 	19, 59	39, 79	4
	<ul style="list-style-type: none"> • Mampu mengevaluasi diri dalam berbagai hal sesuai dengan standar yang ada pada individu. 	20, 60	40, 80	4
Jumlah		40	40	80

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas merupakan kemampuan alat ukur atau tes yang digunakan untuk mengukur secara akurat atribut yang diukur (Saifuddin, 2018: 95). Alat ukur dapat dinyatakan valid apabila alat ukur tersebut mampu mengukur apa yang akan diukur dengan tepat dan akurat. Suatu alat ukur akan memiliki angka validasi yang tinggi dan angka akurasi yang tinggi dapat menghasilkan angka eror minimal dalam suatu pengukuran (Saifuddin, 2018: 96). Maka diperlukan adanya pengujian validitas dari sebuah instrument alat ukur dalam suatu penelitian. Tingkat validitas yang tinggi dari sebuah instrument menunjukkan bahwa instrument tersebut memiliki kecermatan dan tingkat kebenaran yang tinggi untuk digunakan dalam mengumpulkan data penelitian tertentu.

Tingkat validitas yang tinggi dari sebuah instrument menunjukkan bahwa instrument tersebut memiliki kecermatan dan tingkat kebenaran yang tinggi untuk digunakan dalam mengumpulkan data suatu penelitian tertentu. Dalam penelitian ini peneliti melakukan pengujian terhadap aitem skala menggunakan uji validitas isi. Validitas isi adalah validitas dimana pengujian kelayakan aitem skala atau relevansi isi skala dilakukan melalui analisis rasional oleh individu yang ahli dan berkompeten serta diperoleh melalui prosedur validasi terhadap aitem-aitem pada skala. Kelayakan suatu aitem dalam pada skala diperoleh dari hasil penilaian, pendapat, masukan melalui *expert judgement* (Azwar, 2011), yang dalam penelitian ini dilakukan oleh dua dosen pembimbing.

Suatu alat ukur akan memiliki angka validasi yang tinggi dan angka akurasi yang tinggi dapat menghasilkan angka eror minimal dalam pengukuran (Saifuddin, 2018: 96). Maka diperlukan adanya pengujian validitas dari sebuah instrument alat ukur dalam suatu penelitian. Tingkat validitas yang tinggi dari sebuah instrument menunjukkan bahwa instrument tersebut memiliki kecermatan dan tingkat kebenaran yang tinggi untuk digunakan dalam mengumpulkan data penelitian tertentu.

Penilaian validitas masing-masing butir item pernyataan dapat dilihat dari nilai yang diolah dengan menggunakan SPSS dengan metode koefisien korelasip $product\ moment$ dari masing-masing butir pernyataan. Tingkat validitas yang tinggi dari sebuah instrument alat ukur menunjukkan bahwa instrument alat ukur tersebut memiliki kecermatan dan tingkat kebenaran yang tinggi sehingga dapat digunakan dalam mengumpulkan data suatu penelitian tertentu. Apabila hasil koefisien validitas yang dihasilkan $r_{xy} < 0,30$ maka skala pengukurannya kurang valid. Sedangkan, jika hasil koefisien validitas yang dihasilkan $r_{xy} > 0,30$ maka skala pengukuran yang digunakan mempunyai tingkat validitas yang tinggi (Azwar, 2002).

2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan tingkat konsistensi pada sebuah alat ukur dalam mengukur apa suatu hal yang sedang diukur (Riyanto & Harmawan, 2010). Reliabilitas berasal dari kata *reability* yang artinya sejauh mana penelitian tersebut dapat dipercaya (Matondang, 2009: 93). Reliabilitas instrument merupakan ketetapan dari suatu instrument alat ukur terhadap hasil pengukuran

meskipun pengukuran tersebut telah dilakukan secara berulang-ulang (Danim, 2003). Hal ini diperkuat dengan pernyataan dari Sugiyono (2018) yang menjelaskan bahwa suatu instrument alat ukur dapat dikatakan reliabel apabila instrument alat ukur tersebut dapat digunakan berulang kali serta dapat mendapatkan hasil dan kesimpulan yang sama.

Sebuah instrument yang reliabel akan memiliki hasil yang sama meskipun dilakukan dengan objek yang berbeda, dilakukan oleh peneliti yang sama di waktu yang berbeda, dilakukan oleh dua atau lebih orang peneliti yang berbeda di waktu yang bersamaan dengan model pengujian yang berbeda, dan memiliki konsistensi internal dalam item pertanyaan yang terkandung di dalamnya (Matondang, 2009: 96).

Reliabilitas dalam penelitian ini diukur menggunakan bantuan aplikasi SPSS dengan menggunakan teknik Alpha Cronbach (Azwar, 2015). Pengujian reliabilitas menggunakan bantuan SPSS, dengan melihat skor yang didapatkan pada Alpha Cronbach. Instrumen dikatakan reliabel jika nilai cronsbach's alpha (α) > 0,6 dan sebaliknya jika nilai cronsbach's alpha (α) < 0,6 maka instrumen dinyatakan tidak reliabel.

H. Teknik Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan pengujian data pada penelitian yang bertujuan untuk mengetahui apakah variabel pengganggu atau nilai dari residual dapat terdistribusi secara normal atau tidak (Duli, 2019). Uji normalitas dalam penelitian ini akan menggunakan uji

Kolmogorov-Smirnov dimana apabila data yang diperoleh memiliki nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka data tersebut dikatakan tidak berdistribusi secara normal, sebaliknya jika nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka data tersebut dinyatakan terdistribusi secara normal.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas merupakan pengujian data pada suatu penelitian untuk mengetahui apakah hubungan antar variabel bersifat linier atau tidak (Duli, 2019). Uji linieritas penting karena hal ini berguna untuk mengetahui apakah terdapat bias dari data sebuah penelitian dari keseluruhan hasil analisis (Keith, 2015).

Data dapat dikatakan linier apabila dalam suatu hubungan memiliki signifikansi nilai F yang diamati lebih dari taraf signifikansi 0,05 (Prof. Dr. A. Muri Yusuf, 2016). Uji linieritas pada penelitian ini menggunakan metode *test of linearity* melalui program SPSS dengan nilai taraf signifikansi sebesar 0,05.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi berganda (*multiple correlation*) yang bertujuan untuk mengetahui seberapa kuat hubungan antara dua variabel independen (bebas) atau lebih secara bersamaan dengan satu variabel dependen (terikat) (Sugiyono, 2014). Dalam melakukan analisis korelasi berganda terdapat hal yang harus dipenuhi sebelumnya yaitu terlebih dahulu menghitung korelasi sederhana antar variabel dengan menggunakan teknik analisis korelasi *product moment pearson*. Teknik analisis korelasi *product moment pearson* dilakukan untuk mengetahui terlebih dahulu apakah terdapat hubungan antara satu variabel

independen dengan satu variabel dependen. Diterimanya hipotesis apabila tingkat signifikansinya $< 0,05$ maka hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima, namun jika tingkat signifikansinya $> 0,05$ maka hipotesis yang diajukan oleh peneliti ditolak.

I. Hasil Uji Coba Alat Ukur

1. Validitas Alat Ukur

a. Fear of Missing Out

Skala *fear of missing out* yang digunakan pada uji coba berjumlah 18 aitem. Responden dalam uji coba penelitian ini yaitu siswa kelas X, XI, dan XII SMA Negeri 2 Semarang yang berjumlah 35 orang. Diperoleh dari hasil koefisien korelasi *product moment*, aitem yang dinyatakan valid terdapat 15 aitem dan 3 aitem dinyatakan gugur karena nilai $r \leq 0,30$. Adapun aitem yang gugur dari skala *fear of missing out* yaitu pada aitem nomor 7, 8, 17.

Berikut adalah *blue print* dari skala *fear of missing out* yang akan dijadikan alat ukur pada penelitian.

Tabel 10.

Blue Print skala *Fear of Missing Out* yang dijadikan alat ukur penelitian

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Relatedness</i> (Keinginan untuk	<ul style="list-style-type: none"> Keinginan untuk selalu terhubung 	1, 13	4, 10, 16	5

Terhubung dengan Orang Lain)	dengan apa yang orang lain lakukan. <ul style="list-style-type: none"> • Merasa ingin selalu memiliki kesempatan lebih dalam berinteraksi dengan orang lain. 	2, 14	5, 11	4
<i>Self</i> (Diri Sendiri)	<ul style="list-style-type: none"> • Merasa tidak memiliki ikatan yang kuat dalam hal hubungan dengan orang lain. 	3,9, 15	6, 12, 18	6
Jumlah		7	8	15

b. Regulasi Diri

Skala regulasi diri yang digunakan pada uji coba berjumlah 54 aitem. Responden dalam uji coba penelitian ini yaitu siswa kelas X, XI, dan XII SMA Negeri 2 Semarang yang berjumlah 35. Diperoleh dari hasil koefisien korelasi *product moment*, aitem yang

dinyatakan valid terdapat 36 aitem dan 6aitem dinyatakan gugur karna nilai $r \leq 0,30$ sertadengan pertimbangan agar jumlah aitem yang menyesuaikan untuk karakteristik subjek sehingga aitem dengan nilai validitas yang lebih rendah pada indikator tersebut dikurangi sejumlah 12aitem. Maka aitem yang gugur dari skala *fear of missing out* yaitu pada aitem nomor 4, 6, 7, 8, 9, 11, 14, 15, 17, 23, 28, 30, 31, 37, 38, 39, 52, 54.

Berikut adalah *blue print* dari skala regulasi diri yang akan dijadikan alat ukur pada penelitian.

Tabel 11.
Blue Print skala Regulasi Diri yang dijadikan alat ukur penelitian

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Metakognitif	<ul style="list-style-type: none"> • Mampu merencanakan akan aktivitas yang berkaitan dengan penggunaan sosial media. 	1, 19	10, 46	4
	<ul style="list-style-type: none"> • Mampu mengendalikan aktivitas yang 	2, 20	29, 47	4

	berkaitan dengan sosial media. <ul style="list-style-type: none"> • Mampu mengevaluasi aktivitas yang berkaitan dengan sosial media. 	3, 21	12, 48	4
Motivasi	<ul style="list-style-type: none"> • Dorongan untuk bijak dalam menggunakan sosial media. 	22, 40	13, 49	4
	<ul style="list-style-type: none"> • Keinginan untuk dapat menggunakan sosial media dengan baik. 	5, 41	32, 50	4
	<ul style="list-style-type: none"> • Keinginan untuk dapat 	24, 42	33, 51	4

	memperbaiki aktivitas yang berkaitan dengan sosial media.			
Perilaku	<ul style="list-style-type: none"> • Upaya individu untuk menyusun aktivitas dalam menggunakan sosial media. 	25, 43	16, 34	4
	<ul style="list-style-type: none"> • Upaya individu untuk memanfaatkan penggunaan sosial media dengan baik. 	26, 44	35, 53	4
	<ul style="list-style-type: none"> • Upaya individu untuk menyeleksi isi dari 	27, 45	18, 36	4

	sosial media agar dapat digunakan dengan baik.			
Jumlah		18	18	36

c. *Psychological Well-Being*

Skala *psychological well-being* yang digunakan pada uji coba berjumlah 80 aitem. Responden dalam uji coba penelitian ini yaitu siswa kelas X, XI, dan XII SMA Negeri 2 Semarang yang berjumlah 35 orang. Diperoleh dari hasil koefisien korelasi *product moment*, aitem yang dinyatakan valid terdapat 40 aitem dan 12 aitem dinyatakan gugur karena nilai $r \leq 0,30$ serta dengan pertimbangan agar jumlah aitem yang menyesuaikan untuk karakteristik subjek sehingga aitem dengan nilai validitas yang lebih rendah pada indikator tersebut dikurangi sejumlah 28 aitem. Maka aitem yang gugur dari skala *fear of missing out* yaitu pada aitem nomor 1, 4, 7, 9, 14, 15, 16, 19, 23, 24, 28, 32, 34, 35, 36, 37, 39, 40, 42, 43, 45, 46, 48, 50, 51, 52, 53, 57, 58, 60, 61, 62, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 73, 78.

Berikut adalah *blue print* dari skala *psychological well-being* yang akan dijadikan alat ukur pada penelitian.

Tabel 12.

Blue Print skala *Psychological Well-Being* yang dijadikan alat ukur penelitian

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Penerimaan Diri (<i>Self Acceptance</i>)	• Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri.	41	21	2
	• Menerima segala kelebihan dan kekurangan pada diri sendiri.	2	22	2
	• Mampu mengambil pelajaran dari kehidupan masa lalu dan kehidupan saat ini.	3	63	2
Hubungan Positif dengan Orang Lain (<i>Positive Relations with</i>	• Mampu membangun hubungan baik dengan orang lain.	44	64	2

<i>Others)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Memperhatikan kesejahteraan orang lain. 	5	25	2
	<ul style="list-style-type: none"> • Menjalin hubungan yang menghasilkan timbal balik. 	6	26	2
	<ul style="list-style-type: none"> • Memiliki kepekaan yang kuat dengan orang lain. 	47	27	2
Perkembangan Pribadi (<i>Personal Growth</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Mampu menyadari potensi yang ada di dalam diri sendiri. 	8	68	2
	<ul style="list-style-type: none"> • Senantiasa mengembangkan potensi yang ada pada dirinya. 	49	29	2
	<ul style="list-style-type: none"> • Terbuka untuk mencoba hal-hal 	10	30	2

	<ul style="list-style-type: none"> • baru. • Mampu merasakan perubahan perubahan baik pada dirinya. 	11	31	2
Tujuan Hidup (<i>Purpose in Life</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Memiliki arah dan tujuan hidup yang jelas. 	12	72	2
	<ul style="list-style-type: none"> • Mampu merasakan arti kehidupan baik yang telah dilalui dan yang sedang individu jalani sekarang. 	13	33	2
Penguasaan Lingkungan (<i>Enviromental Mastery</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Mampu menguasai dan mengontrol keadaan di sekitar individu. • Mampu mengubah atau meningkatk 	54	74	2

	<p>an kualitas di lingkungan sekitar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mampu menggunakan kesempatan dengan efektif. 	55	75	2
	<ul style="list-style-type: none"> • Mampu menggunakan kesempatan dengan efektif. 	56	76	2
Otonomi (<i>Autonomy</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Mampu bersikap mandiri dan mengarahkan kehidupannya sendiri. • Mampu mengatur pikiran dan perilaku dari dalam diri individu. • Mampu melawan pengaruh dari luar individu. • Mampu mengevaluasi diri dalam berbagai 	17	77	2
	<ul style="list-style-type: none"> • Mampu mengatur pikiran dan perilaku dari dalam diri individu. 	18	38	2
	<ul style="list-style-type: none"> • Mampu melawan pengaruh dari luar individu. 	59	79	2
	<ul style="list-style-type: none"> • Mampu mengevaluasi diri dalam berbagai 	20	80	2

	hal sesuai dengan standar yang ada pada individu.			
Jumlah		20	20	40

2. Reliabilitas Alat Ukur

a. Fear of Missing Out

Tabel perolehan nilai reliabilitas alat ukur *fear of missing out*.

Tabel 13.

Reliabilitas Skala *Fear of Missing Out*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.773	18

b. Regulasi Diri

Tabel perolehan nilai reliabilitas alat ukur regulasi diri.

Tabel 14.

Reliabilitas Skala Regulasi Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.946	48

c. Psychological Well-Being

Tabel perolehan nilai reliabilitas alat ukur *psychological well-being*.

Tabel 15.

Reliabilitas Skala *Fear of Missing Out*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.968	70

Berdasarkan hasil uji Reliabelitas yang telah dilakukan oleh peneliti, *Cronbach's Alpha* 0.773 untuk skala *fear of missing out*, 0.934 untuk skala regulasi diri dan 0.963 untuk skala *psychological well-being*. Dengan demikian ketiga variabel tersebut dinyatakan reliabel karena skor koefisien *Cronbach's Alpha* ≥ 0.6 .

J. Teknik Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan pengujian data pada penelitian yang bertujuan untuk mengetahui apakah variabel pengganggu atau nilai dari residual dapat terdistribusi secara normal atau tidak (Duli, 2019). Uji normalitas dalam penelitian ini akan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dimana apabila data yang diperoleh memiliki nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka data tersebut dikatakan tidak berdistribusi secara normal, sebaliknya jika nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka data tersebut dinyatakan terdistribusi secara normal.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas merupakan pengujian data pada suatu penelitian untuk mengetahui apakah hubungan antar variabel bersifat linier atau tidak (Duli, 2019). Uji linieritas penting karena hal ini berguna untuk mengetahui apakah terdapat bias dari data sebuah penelitian dari keseluruhan hasil analisis (Keith,2015).

Data dapat dikatakan linier apabila dalam suatu hubungan memiliki signifikansi nilai F yang diamati lebih dari taraf signifikansi 0,05 (Prof. Dr. A. Muri Yusuf, 2016). Uji linieritas pada penelitian ini menggunakan metode *test of linearity* melalui program SPSS dengan nilai taraf signifikansi sebesar 0,05.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi berganda (*multiple correlation*) yang bertujuan untuk mengetahui seberapa kuat hubungan antara dua variabel independen (bebas) atau lebih secara bersamaan dengan satu variabel dependen (terikat)

(Sugiyono, 2014). Dalam melakukan analisis korelasi berganda terdapat hal yang harus dipenuhi sebelumnya yaitu terlebih dahulu menghitung korelasi sederhana antar variabel dengan menggunakan teknik analisis korelasi *product moment pearson*. Teknik analisis korelasi *product moment pearson* dilakukan untuk mengetahui terlebih dahulu apakah terdapat hubungan antara satu variabel independen dengan satu variabel dependen. Diterimanya hipotesis apabila tingkat signifikansinya $< 0,05$ maka hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima, namun jika tingkat signifikansinya $> 0,05$ maka hipotesis yang diajukan oleh peneliti ditolak.

Untuk mengetahui seberapa kuat hubungannya, dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 16

Interval koefisien korelasi (Sugiyono, 2015:184)

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
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

a. Uji Hipotesis Pertama

Uji hipotesis pertama peneliti menggunakan uji korelasi sederhana. Analisis korelasi sederhana digunakan untuk menguji antara satu variabel independen dan satu

variabel dependen. Rumus korelasi yang digunakan adalah *Product Moment*. *Korelasi Product Moment* dalam penelitian ini berarti korelasi sederhana digunakan untuk mengetahui hubungan variabel regulasi diri (X_1) dengan *fear of missing out* (Y).

Menurut Siregar (2017: 352), untuk mengetahui kuat atau tidaknya hubungan antar variabel, nilai koefisien korelasi berada diantara -1 dan 1, sedangkan untuk arah dinyatakan dalam bentuk positif (+) dan negatif (-), sehingga:

1. Apabila $r = -1$ artinya korelasi negatif sempurna, artinya terjadi hubungan bertolak belakang antara variabel x dan variabel y, bila variabel x naik maka variabel y turun.
 2. Apabila $r = 1$ artinya korelasi positif sempurna, artinya terjadi hubungan searah variabel x dan variabel y, bila variabel x naik, maka variabel y naik.
- b. Uji Hipotesis Kedua

Uji hipotesis kedua digunakan untuk menguji hubungan antar *psychological well-being* (X_2) dengan *fear of missing out* (Y).

Pengujian hipotesis kedua cara mencarinya sama dengan pengujian hipotesis pertama.

- c. Uji Hipotesis Ketiga

Uji hipotesis ketiga peneliti menggunakan analisis korelasi ganda. Menurut Sugiyono (2013:232), analisis

korelasi ganda pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan dua variabel independen atau lebih dengan satu variabel dependen yaitu variabel regulasi diri (X_1) dan *psychological well-being* (X_2) dengan *fear of missing out* (Y).

Ridwan (2012, di kutip dari Wiranti & Ida, 2019:159), menyatakan dasar keputusan dari uji korelasi berganda dengan membandingkan nilai probabilitas. Jika, probabilitas $0,05 > sig. F \text{ change}$, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara variabel regulasi diri dan *psychological well-being* dengan *fear of missing out*. Sebaliknya, jika probabilitas $0,05 < sig. F \text{ change}$, artinya tidak terdapat terdapat hubungan yang signifikan antara variabel regulasi diri dan *psychological well-being* dengan *fear of missing out*.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Tempat Penelitian

Tempat dalam penelitian ini adalah SMA Negeri 2 Semarang. SMA Negeri 2 Semarang merupakan salah satu sekolah negeri di kota Semarang yang berdiri pada 1 Agustus 1950. Deskripsi umum SMA Negeri 2 Semarang adalah sebagai berikut:

Alamat	: Jl. Sendangguwo Baru No.1, Kecamatan Pedurungan, Kota Semarang.
Telp.	: 0246715994
e-mail	: kasek_smanda@yahoo.com
NPSN	: 20328896
NSS	: 301036305002
Status sekolah	: Negeri
Naungan	: Kemendikbud
Akreditasi	: A

2. Deskripsi Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas X, XI, dan XII SMA Negeri 2 Semarang. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 1293 siswa yang terdiri dari 36 kelas dan masing-masing angkatan terdiri dari 12 kelas. Adapun sampel yang diambil berjumlah 100 siswa yang diperoleh dari perhitungan sampel dari populasi dengan menggunakan rumus Slovin. Deskripsi data dari regulasi diri, *psychological well-being*, dan *fear of missing out* pada siswa SMA Negeri 2 Semarang diperoleh skor

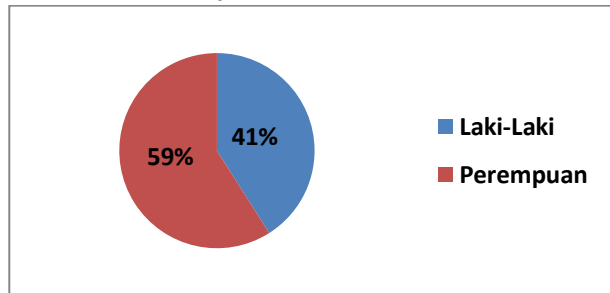
dengan menggunakan SPSS.

a. Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan jenis kelamin subjek penelitian, maka sebaran subjek dapat dilihat pada gambar.

Gambar 2

Presentase Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

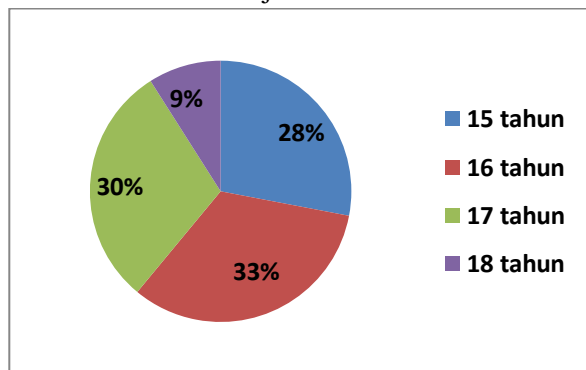


Diketahui sebanyak 41 orang sekitar 41% adalah laki-laki, sedangkan sebanyak 59 orang sekitar 59% subjek penelitian adalah perempuan.

b. Berdasarkan Usia

Gambar 3

Presentase Subjek Berdasarkan Usia



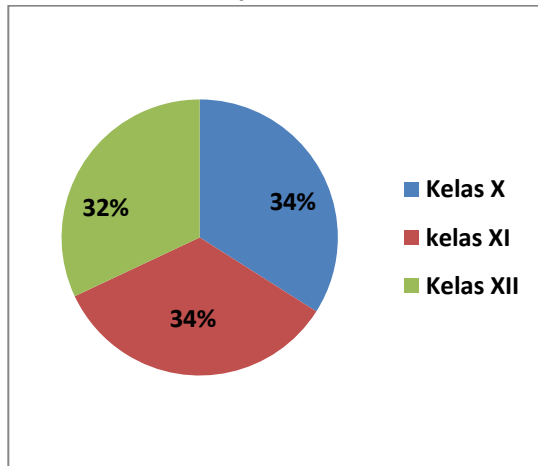
Diketahui sebanyak 28 orang atau 28%

berusia 15 tahun, sebanyak 33 orang atau 33% berusia 16 tahun, sebanyak 30 orang atau 30% berusia 17 tahun, serta sebanyak 9 orang atau 9% berusia 18 tahun.

c. Berdasarkan Kelas

Gambar 4

Presentase Subjek Berdasarkan Usia



Diketahui sebanyak 34 siswa atau 34% merupakan siswa angkatan kelas X, sebanyak 34 siswa atau 34% merupakan siswa angkatan kelas XI, serta sebanyak 32 siswa atau 32% merupakan siswa angkatan kelas XII.

3. Kategorisasi Variabel Penelitian

Gambaran mengenai variabel-variabel penelitian disajikan pada tabel *descriptive statistics* yang menunjukkan angka minimum, maximum, mean dan standar deviasi masing-masing variabel. Kategorisasi pada

variabel-variabel penelitian ini dibagi dalam tiga kategori yaitu, rendah, sedang dan tinggi.

Tabel 17
Deskripsi Data Variabel Penelitian
Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Regulasi Diri	100	108	174	140.98	10.858
PWB	100	120	190	155.94	11.951
FoMO	100	28	57	42.56	7.735
Valid N (listwise)	100				

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa pada variabel regulasi diri (X1) skor data minimum adalah 108 dan skor data maksimumnya adalah 174 dengan rata-rata (mean) sebesar 140,98 serta standard deviation sebanyak 10,858. Pada variabel *psychological well-being* (X2) skor data minimum adalah 120 dan skor data maksimum adalah 190 dengan rata-ratanya (mean) sebesar 155,94 serta standard deviation sebanyak 11,951. Sedangkan pada variabel *fear of missing out* (Y) skor minimum adalah 28 dan skor data maksimum adalah 57 dengan rata-rata 42,56 serta standard deviation sebanyak 7,735. Berdasarkan dari tabel deskriptif di atas, maka dapat dikategorikan sebagai berikut:

a. Kategorisasi Variabel Regulasi Diri

Tabel 18

Kategorisasi Skor Variabel Regulasi Diri

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (Mean - 1SD)$	< 130	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$	130 - 152	Sedang
$X \geq (Mean) + 1SD)$	≥ 152	Tinggi

Kategori rumusan di atas dapat dilihat dari skor regulasi diri pada siswa SMA Negeri 2 Semarang dinyatakan memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi jika memiliki skor lebih besar dari 152, lalu memiliki tingkat regulasi diri yang sedang atau cukup jika memiliki skor diantara 132-152, serta dikatakan memiliki tingkat regulasi diri yang rendah jika memiliki skor kurang dari 130. Sehingga hasil yang diperoleh dari tingkat regulasi diri pada siswa SMA Negeri 2 Semarang adalah sebagai berikut:

Tabel 19
Tabel Distribusi Regulasi Diri
Regulasi diri

		Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	24	24.0	24.0	24.0
	Sedang	58	58.0	58.0	82.0
	Rendah	18	18.0	18.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas diketahui sebanyak 18 siswa (18%) tergolong memiliki tingkat regulasi diri yang rendah, 58 siswa (58%) memiliki tingkat regulasi diri yang sedang, serta 24 siswa (24%) memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi.

b. Kategorisasi Variabel *Psychological Well-Being*

Tabel 20

Kategorisasi Skor Variabel *Psychological Well-Being*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (Mean - 1SD)$	< 143	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$	143 - 167	Sedang
$X \geq (Mean) + 1SD)$	≥ 167	Tinggi

Kategori rumusan di atas dapat dilihat dari skor *psychological well-being* pada siswa SMA Negeri 2 Semarang dinyatakan memiliki tingkat

psychological well-being yang tinggi jika memiliki skor lebih besar dari 167, lalu memiliki tingkat *psychological well-being* yang sedang atau cukup jika memiliki skor diantara 143-167, serta dikatakan memiliki tingkat *psychological well-being* yang rendah jika memiliki skor kurang dari 143. Sehingga hasil yang diperoleh dari tingkat regulasi diri pada siswa SMA Negeri 2 Semarang adalah sebagai berikut:

Tabel 21
Tabel Distribusi *Psychological Well-Being*
Psychological well-being

		Freque ncy	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	28	28.0	28.0	28.0
	Sedang	54	54.0	54.0	82.0
	Rendah	18	18.0	18.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas diketahui sebanyak 18 siswa (18%) tergolong memiliki tingkat *psychological well-being* yang rendah, 54 siswa (54%) memiliki tingkat *psychological well-being* yang sedang, serta 28 siswa (28%) memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi.

c. Kategorisasi Variabel *Fear of Missing Out*

Tabel 22

Kategorisasi Skor Variabel *Psychological Well-Being*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (Mean - 1SD)$	< 35	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$	35 - 49	Sedang
$X \geq (Mean) + 1SD$	≥ 49	Tinggi

Kategori rumusan di atas dapat dilihat dari skor *psychological well-being* pada siswa SMA Negeri 2 Semarang dinyatakan memiliki tingkat *fear of missing out* yang tinggi jika memiliki skor lebih besar dari 49, lalu memiliki tingkat *fear of missing out* yang sedang atau cukup jika memiliki skor diantara 35-49, serta dikatakan memiliki tingkat *fear of missing out* yang rendah jika memiliki skor kurang dari 35. Sehingga hasil yang diperoleh dari tingkat regulasi diri pada siswa SMA Negeri 2 Semarang adalah sebagai berikut:

Tabel 23
Tabel Distribusi *Fear of Missing Out*
Fear of missing out

		Freque ncy	Percen t	Valid Percent	Cumulativ e Percent
Valid	Tinggi	12	12.0	12.0	12.0
	Sedang	74	74.0	74.0	86.0
	Rendah	14	14.0	14.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas diketahui sebanyak 14 siswa (14%) tergolong memiliki tingkat *fear of missing out* yang rendah, 74 siswa (74%) memiliki tingkat *fear of missing out* yang sedang, serta 12 siswa (12%) memiliki tingkat *fear of missing out* yang tinggi.

4. Hasil Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang terdistribusi normal atau berada dalam sebaran normal. Distribusi normal adalah distribusi simetris dengan modus, mean dan median berada dipusat.

Tabel 24

Tabel Hasil Uji Normalitas *Kolmogorof-Smirnov*
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

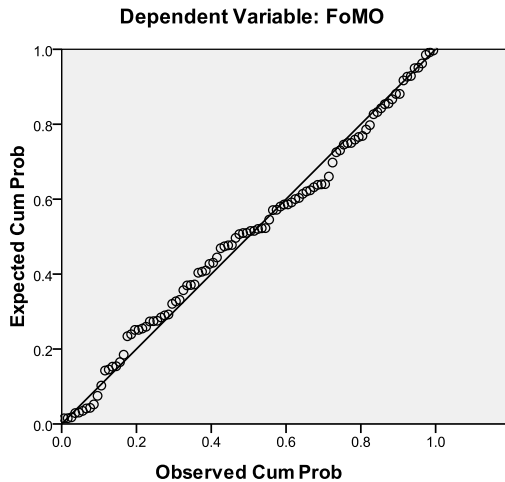
		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.65784596
Most Extreme Differences	Absolute	.106
	Positive	.106
	Negative	-.057
Kolmogorov-Smirnov Z		1.062
Asymp. Sig. (2-tailed)		.210

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Gambar 5
Hasil Uji Normalitas *Probability Plot*

Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual



Berdasarkan tabel di atas diketahui pada uji One Sample Kolmogorof-Smirnov terlihat bahwa nilai signifikansi (Asymp.Sig) sebesar 0,210. Berdasarkan tabel tersebut nilai signifikansi lebih dari 0,05 atau $P > 0,05$. Kemudian pada gambar 4 hasil uji normalitas *probability plot* terlihat data plotting (titik-titik) yang menggambarkan data sesungguhnya mengikuti garis diagonal. Maka data residual pada penelitian ini dikatakan normal atau berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel memiliki hubungan yang linear secara signifikan atau tidak antara variabel bebas dengan variabel tergantug. Dua variabel dikatakan memiliki hubungan yang linear jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05.

Tabel 25
 Hasil Uji Linearitas Variabel Regulasi Diri Dengan
 Variabel *Fear of Missing Out*

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
FoMO *	Between (Combined)		1200.809	42	28.591	.793	.783
Regulasi Diri	Groups	Linearity	79.877	1	79.877	2.215	.142
		Deviation from Linearity	1120.932	41	27.340	.758	.823
	Within Groups		2055.831	57	36.067		
	Total		3256.640	99			

Dari hasil yang disajikan dalam tabel di atas diketahui bahwa variabel regulasi diri terhadap variabel *fear of missing out* memiliki nilai deviation from linearity 0.823 > 0,05. Artinya terdapat

hubungan yang linear antara variabel regulasi diri dengan variabel *fear of missing out*.

Tabel 26
 Hasil Uji Linearitas Variabel *Psychological Well-Being* Dengan Variabel *Fear of Missing Out*

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Fo Between (Combined)	1658.690	48	34.556	1.103	.365
MO Groups * PW B	Linearity 61.104	1	61.104	1.950	.169
	Deviation from Linearity 1597.586	47	33.991	1.085	.387
Within Groups	1597.950	51	31.332		
Total	3256.640	99			

Dari hasil yang disajikan dalam tabel di atas diketahui bahwa variabel *psychological well-being* terhadap variabel *fear of missing out* memiliki nilai deviation from linearity $0.387 > 0,05$. Artinya terdapat hubungan yang linear antara variabel *psychological well-being* dengan variabel *fear of missing out*.

5. Hasil Analisis Data

Selanjutnya adalah tahap uji hipotesis yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang diajukan oleh peneliti. Uji

hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik *Pearson Product Moment* dengan bantuan SPSS 17.0 for Windows yang dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan antar variabel. Variabel yang akan di uji hipotesis dalam penelitian ini adalah regulasi diri (X1), *psychological well-being* (X2), dan *fear of missing out* (Y). Oleh karena itu, untuk uji hipotesis memerlukan tiga tahap, yaitu:

a. Uji Hipotesis Pertama

Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat hubungan antara regulasi diri dengan *fear of missing out*.

Tabel 27
 Hasil Uji Hipotesis Variabel Regulasi Diri Dengan
 Variabel *Fear of Missing Out*

Correlations

		Regulasi Diri	FoMO
Regulasi Diri	Pearson Correlation	1	-.521**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	100	100
FoMO	Pearson Correlation	-.521**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	100	100

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

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan nilai

koefisien korelasi $-0,521$ dalam kategori korelasi sedang. Tanda (-) pada nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang berlawanan arah (apabila nilai variabel yang satu naik, maka nilai variabel yang lain turun), sehingga menandakan bahwa semakin tinggi nilai variabel regulasi diri semakin rendah nilai variabel *fear of missing out*. Sedangkan nilai sig. (2.tailed) antara regulasi diri dan *fear of missing out* adalah $0,000$ yang berarti kurang dari $0,05$ ($0,000 < 0,05$) sehingga korelasi kedua variabel tersebut dinyatakan signifikan.

Dari hasil di atas, dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi dan nilai signifikansi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sedang antara regulasi diri dengan *fear of missing out* pada siswa SMA Negeri 2 Semarang.

b. Uji Hipotesis Kedua

Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat hubungan antara *psychological well-being* dengan *fear of missing out*.

Tabel 28
 Hasil Uji Hipotesis Variabel *Psychological Well-Being* Dengan Variabel *Fear of Missing Out*

Correlations

		PWB	FoMO
PWB	Pearson Correlation	1	-.433**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	100	100
FoMO	Pearson Correlation	-.433**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	100	100

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

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan nilai koefisien korelasi -0,433 dalam kategori korelasi sedang. Tanda (-) pada nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang berlawanan arah (apabila nilai variabel yang satu naik, maka nilai variabel yang lain turun), sehingga menandakan bahwa semakin tinggi nilai variabel *psychological well-being* semakin rendah nilai variabel *fear of missing out*. Sedangkan nilai sig. (2-tailed) antara regulasi diri dan *fear of missing out* adalah 0,000 yang berarti kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) sehingga korelasi kedua variabel tersebut dinyatakan signifikan.

Dari hasil di atas, dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi dan nilai signifikansi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sedang antara *psychological well-being* dengan *fear of missing out* pada siswa SMA Negeri 2 Semarang.

c. Uji Hipotesis Ketiga

Pada uji hipotesis ini, peneliti menggunakan analisis korelasi berganda (*multiple correlation*). Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat hubungan antara regulasi diri dan *psychological well-being* dengan *fear of missing out* pada siswa SMA Negeri 2 Semarang.

Tabel 29

Hasil Uji Hipotesis Regulasi diri dan *Psychological Well-Being* Dengan *Fear of Missing Out*

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	.537 ^a	.289	.274	3.495	.289	19.684	2	97	.000

a. Predictors: (Constant), PWB, Regulasi Diri

b. Dependent Variable: FoMO

Berdasarkan tabel model summary diketahui bahwa besarnya hubungan antara koefisien korelasi adalah 0,537, hal ini menunjukkan hubungan yang sedang. Selanjutnya untuk mengetahui tingkat

signifikansi koefisien korelasi ganda dapat dilihat dari nilai (sig, F change) = 0,000. Disebabkan nilai sig. F change $0,000 < 0,05$, oleh karena itu korelasi antar variabel tersebut dinyatakan signifikan. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dan *psychological well-being* dengan *fear of missing out* siswa SMA Negeri 2 Semarang.

Dari hasil analisis yang disajikan di atas, dilihat dari nilai koefisien korelasinya maka dapat disimpulkan pertama, terdapat hubungan negatif yang sedang antara regulasi diri dengan *fear of missing out* pada siswa SMA Negeri 2 Semarang. Kedua, terdapat hubungan negatif yang sedang antara *psychological well-being* dengan *fear of missing out* pada siswa SMA Negeri 2 Semarang. Ketiga, terdapat hubungan sedang antara regulasi diri dan *psychological well-being* dengan *fear of missing out* pada siswa SMA Negeri 2 Semarang.

B. Pembahasan

Subjek dalam penelitian ini yaitu siswa SMA Negeri 2 Semarang. Responden dalam penelitian ini sebanyak 100 orang siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan antara regulasi diri dan *psychological well-being* dengan *fear of missing out* pada siswa SMA Negeri 2 Semarang. Terdapat tiga pokok pembahasan yaitu hubungan regulasi diri dengan *fear of missing out*, hubungan *psychological well-being* dengan *fear of missing out*, dan hubungan antara regulasi diri dan *psychological well-being* dengan *fear of missing out*.

1. Hubungan Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* pada Siswa SMA Negeri 2 Semarang.

Uji hipotesis pertama didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,521 dalam kategori korelasi sedang. Sedangkan nilai sig. (2.tailed) antara regulasi diri dengan *fear of missing out* adalah 0,000 yang berarti kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) sehingga korelasi kedua variabel tersebut dinyatakan signifikan. Tanda (-) pada nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang berlawanan arah. Artinya jika nilai variabel yang satu naik, maka nilai variabel yang lain turun. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi diri pada siswa maka semakin rendah tingkat *fear of missing out* pada siswa SMA Negeri 2 Semarang.

Menurut James Walter Thomson (2012) terdapat enam faktor yang mempengaruhi munculnya FoMO pada individu yang salah satunya adalah banyaknya stimulus yang mendorong untuk mengetahui informasi tertentu, dimana seiring dengan kemajuan dunia yang serba digital memberikan kemudahan pada individu untuk dapat mengakses informasi yang menarik di internet dan media sosial tanpa memerlukan usaha yang keras. Tetapi di sisi lain munculnya stimulus-stimulus dan dorongan yang ada mengakibatkan individu ingin tetap terus mengikuti apa yang terjadi saat ini. Keinginan untuk tetap terus mengikuti apa yang terjadi saat ini yang memunculkan sikap FoMO pada diri individu. Dari hal tersebut maka individu perlu kemampuan untuk menyusun strategi dalam menghadapi serta menghindari berbagai hambatan dalam aktivitas sehari-hari termasuk terhindar dari perilaku yang menggambarkan sikap FoMO. Maka dalam

upaya mencegah dan terhindar dari perilaku yang menggambarkan sikap FoMO diperlukan kemampuan serta strategi dalam menetapkan perilaku yang mendukung dan mengarahkan individu dalam mengatasi hambatan sehingga dapat mencapai tujuan yang diinginkan atau disebut dengan regulasi diri. Menurut Zimmerman (2012) individu disebut memiliki regulasi diri jika mampu mengendalikan pikiran dan perilakunya, bukan malah dikendalikan oleh orang lain dan lingkungannya. Cervone dan Pervin (2012) juga berpendapat bahwa regulasi diri tidak hanya sekedar mengatur strategi serta tindakan dalam rangka untuk mencapai tujuan, tetapi juga dalam perilaku mengamati diri sendiri serta menghindari stimulus-stimulus yang mejadi penghambat aktivitas pada individu. Seperti pada penelitian ini individu yang memiliki regulasi diri yang baik mampu memahami serta mengendalikan kecemasan yang dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya serta stimulus-stimulus yang ada di sekitar individu yang dapat menyebabkan munculnya *Fear of Missing Out* (FoMO) pada individu dan berupaya untuk mengelola segala bentuk perilaku dalam kehidupan sehari-hari agar tetap berada pada jalur yang benar.

Penelitian ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Nicho & Dian (2019) mengenai hubungan antara regulasi diri dengan *fear of missing out* pada mahasiswa tahun pertama fakultas psikologi Universitas Diponegoro diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan dengan arah negatif antara variabel regulasi diri dengan *fear of missing out*. Artinya jika semakin tinggi tingkat regulasi diri maka akan semakin rendah tingkat

fear of missing out pada mahasiswa tahun pertama fakultas psikologi Universitas Diponegoro.

2. Hubungan *Psychological Well-Being* dengan *Fear of Missing Out* pada Siswa SMA Negeri 2 Semarang.

Uji hipotesis kedua didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,433 dalam kategori korelasi sedang. Sedangkan nilai sig. (2.tailed) antara self regulation dan motivasi belajar adalah 0,000 yang berarti kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) sehingga korelasi kedua variabel tersebut dinyatakan signifikan. Tanda (-) pada nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang berlawanan arah. Artinya jika nilai variabel yang satu naik, maka nilai variabel yang lain turun. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *psychological well-being* pada siswa maka semakin rendah tingkat *fear of missing out* pada siswa SMA Negeri 2 Semarang.

Menurut Prybylski (2013) salah satu aspek yang mempengaruhi munculnya sikap FoMO pada individu adalah tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis *self* pada individu. Kebutuhan psikologis *self* pada individu dibagi menjadi dua komponen yaitu *competence* dan *autonomi*. *Competence* secara garis besar merupakan kemampuan individu untuk bertindak secara efektif dan efisien, sedangkan *autonomi* merupakan kemampuan individu dalam menentukan keputusan yang sesuai dengan kehendak individu. Dalam hal ini jika kebutuhan psikologis *self* pada individu tidak terpenuhi, maka individu akan menyalurkannya melalui internet dan media sosial untuk mendapatkan informasi dan untuk dapat berhubungan dengan orang lain. Hal tersebut mendorong individu untuk selalu mencari apa yang

terjadi pada orang lain melalui media sosial. Jika diteruskan akan menyebabkan individu menjadi ketergantungan dengan media sosial karena keinginan individu untuk dapat selalu terhubung dengan apa yang terjadi pada orang lain di media sosial. Hal ini merupakan bentuk rendahnya tingkat *psychological well-being* pada individu dalam penguasaan diri dan mengarahkan tindakannya dalam hal penggunaan sosial media serta selalu melibatkan individu lain dalam setiap tindakannya.

Maka dari itu erat kaitannya peran *psychological well-being* terutama dalam aspek otonomi (Ryff dan Singer, 2008) dimana hal tersebut merupakan kemampuan individu dalam menguasai dirinya sendiri serta mengarahkan tindakan untuk mencegah keinginan individu untuk selalu mencari mengenai apa yang terjadi di sosial media sehingga mendorong individu untuk selalu terhubung dengan orang lain di sosial media yang dalam hal ini dapat memunculkan sikap FoMO terhadap individu.

3. Hubungan Regulasi Diri dan *Psychological Well-Being* dengan *Fear of Missing Out* pada Siswa SMA Negeri 2 Semarang.

Hipotesis ketiga, terdapat hubungan antara regulasi diri dan *psychological well-being* dengan *fear of missing out*. Hal ini ditinjau dari hasil koefisien korelasi adalah 0,537 dimana menunjukkan hubungan yang sedang. Selanjutnya untuk mengetahui tingkat signifikansi koefisien korelasi ganda dapat dilihat dari nilai probabilitas (*sig. F Change*) = 0,000. Karena nilai *sig. F Change* $0,000 < 0,05$, maka korelasi antara variabel

tersebut dinyatakan signifikan. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dan *psychological well-being* dengan *fear of missing out*.

Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Stone (2018) yang menyatakan bahwa Gen Z merupakan generasi yang melek terhadap penggunaan teknologi dan kesehatan mental. Mereka memiliki sifat yang introspektif, kesadaran akan diri sendiri dan dorongan untuk memiliki hubungan yang lebih sehat dengan platform digital yang mereka akses. Mereka mengerti dampak dari pemakaian berlebih dalam penggunaan dan penyalahgunaan teknologi, namun ketika merasa sudah mengganggu aktivitas, mereka dapat melakukan *digital detoxes* atau diet dalam melakukan aktivitas berteknologi untuk kepentingan kesehatan mereka terutama kesehatan mental yang mutlak.

Hal tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Dinda & Anastasia (2019) bahwa regulasi diri dan *psychological well-being* memiliki hubungan yang positif, artinya semakin tinggi tingkat regulasi diri yang dimiliki, maka hal tersebut juga akan diikuti dengan meningkatnya kesejahteraan psikologis pada individu. sebaliknya apabila tingkat regulasi diri yang dimiliki individu rendah, maka kesejahteraan psikologisnya pun juga mengikuti rendah.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa, *pertama* terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan *fear of missing out* pada siswa SMA Negeri 2 Semarang. *Kedua*, terdapat hubungan negatif antara *psychological well-being* dengan *fear of missing out* pada siswa SMA Negeri 2 Semarang. *Ketiga*, terdapat hubungan antara regulasi diri dan *psychological well-*

being dengan *fear of missing out* pada siswa SMA Negeri 2 Semarang. Yang artinya ketiga hipotesis dalam penelitian ini semuanya dinyatakan diterima.

Penelitian ini juga sudah mencapai tujuannya yaitu untuk membuktikan bahwa memang ada hubungan antara regulasi diri dan *psychological well-being* dengan *fear of missing out*. sehingga semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki siswa maka semakin rendah tingkat *fear of missing out* pada siswa. Selain itu penelitian ini juga membuktikan bahwa jika ada hubungan antara *psychological well-being* dengan *fear of missing out* pada siswa, jadi jika semakin tinggi tingkat *psychological well-being* yang dimiliki siswa maka semakin rendah juga tingkat *fear of missing out* pada siswa. Belum ada penelitian yang meneliti tiga variabel sekaligus yaitu variabel regulasi diri, *psychological well-being*, dan *fear of missing out*. Penelitian sebelumnya hanya meneliti hubungan regulasi diri dengan *fear of missing out* ataupun *psychological well-being* dengan *fear of missing out*. Selain itu belum ada penelitian sebelumnya yang membahas variabel tersebut dan mengambil tempat di SMA Negeri 2 Semarang. Jadi dengan adanya hal tersebut peneliti mengambil variabel dan tempat yang berbeda sebagai pembaharuan penelitian.

Secara keseluruhan penelitian ini tidak terlepas dari kelemahan. Kelemahan pada penelitian ini diantaranya pertama, penelitian ini dilakukan secara daring menggunakan skala yang disebarakan menggunakan *googleform* sehingga tidak adanya komunikasi secara langsung dengan subjek. Kedua, peneliti kurang memperhatikan pemilihan karakteristik subjek. Peneliti hanya menggunakan siswa SMA di salah satu sekolah saja sebagai subjek, sedangkan FoMO juga bisa terjadi pada semua tingkatan perkembangan usia

pada individu. Selain itu untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji beberapa faktor yang mempengaruhi variabel *fear of missing out*, sehingga dapat diketahui faktor apa saja yang memiliki pengaruh yang tinggi, sedang maupun rendah dalam variabel *fear of missing out*. Beberapa faktor yang mempengaruhi munculnya sikap *fear of missing out* yang dapat digunakan sebagai variabel penelitian selanjutnya seperti kontrol diri, penerimaan diri, *subjective well-being*, dan intensitas penggunaan sosial media.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada rumusan masalah yang telah ditetapkan dan uji hipotesis yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Ada hubungan antara regulasi diri dengan *fear of missing out* pada siswa SMA Negeri 2 Semarang.
2. Ada hubungan antara *psychological well-being* dengan *fear of missing out* pada siswa SMA Negeri 2 Semarang.
3. Ada hubungan antara regulasi diri dan *psychological well-being* dengan *fear of missing out* pada siswa SMA Negeri 2 Semarang.

Artinya variabel regulasi diri dan *psychological well-being* sama-sama memiliki kemampuan untuk memprediksi variabel *fear of missing out* pada siswa SMA Negeri 2 Semarang. Semakin tinggi tingkat regulasi diri dan *psychological well-being* maka semakin rendah tingkat *fear of missing out* pada siswa. Semakin rendah regulasi diri dan *psychological well-being* maka semakin tinggi tingkat *fear of missing out* pada siswa. Oleh karena itu semua hipotesis, baik hipotesis pertama, kedua maupun ketiga dinyatakan diterima.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat mempertahankan regulasi diri

yang ada pada dirinya serta dapat lebih meningkatkan *psychological well-being* di kehidupannya. Selain itu, siswa perlu mengontrol aktivitasnya di sosial media agar dapat mencegah munculnya sikap *fear of missing out*.

2. Bagi Guru dan Orang Tua

Bagi pihak guru agar diharapkan memberikan edukasi mengenai aktivitas dan penggunaan gadget, internet, dan sosial media agar siswa dapat mencegah munculnya sikap *fear of missing out* karena terlalu sering mengakses dan menggunakan media sosial. Sedangkan bagi orang tua siswa diharapkan untuk dapat menghimbau dan mengontrol penggunaan gadget, internet, dan sosial media pada anak di rumah serta menciptakan lingkungan rumah yang nyaman untuk anak sehingga anak akan lebih merasa nyaman pada lingkungan rumah dan keluarganya sehingga dapat mengontrol dan membatasi aktivitasnya di sosial media sehingga dapat mencegah munculnya sikap *fear of missing out*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang tertarik mengangkat topik yang sama lebih memperluas cakupan subjek yang akan diteliti, serta memperluas referensi dan cakupan bahasan lain dengan melihat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi variabel *fear of missing out* seperti kontrol diri, penerimaan diri, *subjective well-being*, dan intensitas penggunaan sosial media.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, R. C.(2019). Pengaruh *parenting style*, *loneliness*, *self-regulation*, *fear of missing out* dan konformitas terhadap *smartphone addiction* pada remaja. *Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*, 34-38
- Anggraini, S. (2019). Hubungan regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial peserta didik kelas X Di MA Al-Hikmah Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019. *Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung*, 24-28
- Armanda, C. D., & Fithria, F. (2018). *Psychological well-being* pada remaja laki-laki di sekolah menengah Atas. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*. 3(3), 32-36
- Asri Wulandari. (2020). Hubungan kontrol diri dengan *fear Of missing out* pada mahasiswa pengguna media sosial. *Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung*, 21-25
- Azwar, S. (2015). *Validitas dan reliabilitas*, Edisi IV, cetakan keempat, Pustaka Belajar.
- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan tingkat neurotisme dengan *fear of missing out* (FoMO) pada remaja pengguna aktif media sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2),105-117. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.8024>
- Fauziyah, D. U.,& Abidin, Z. (2020). Hubungan antara *gratitude* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa bidikmisi angkatan 2016 Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 8(3), 620-625.
- Hariadi, A. F. (2018). Hubungan antara *fear of missing out* (FOMO) dengan kecanduan media sosial pada remaja. *Skripsi. Fakultas Psikologi dan Kesehatan: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel*,37-40

- I'anantut T. (2015). *Statistika Pendidikan dan Metode Penelitian Kuantitatif*, Penerbit Madani.
- Julianingsih, T. (2019). Hubungan antara *locus of control* dan *fear of missing out* dengan kecenderungan kecanduan internet pada penggemar korean wave. *Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*, 18-19
- Manab, A. (2016). Memahami regulasi diri: Sebuah tinjauan konseptual. *Seminar ASEAN Psychology & Humanity*, 8-9
- Marlina, R. D. (2017). Hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan kecenderungan kecanduan internet pada *emerging adulthood*. *Naskah Publikasi Prodi Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*, 2-5
- Mufida, I. A., & Siswati, S. (2020). Hubungan antara regulasi diri dengan komitmen pada tugas pada mahasiswa fakultas teknik arsitektur tahun kedua Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal EMPATI*, 8(4), 758-765.
- Mutiarachmah, D., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dan *psychological well-being* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir jurusan kesejahteraan Sosial UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 3(3),163-177.
- Nugroho. (2019). Pengaruh regulasi diri terhadap *ego depletion* pada mahasiswa. *Doctoral dissertation UNNES*, 24-28
- Oktaviani, Z. A., & Suprpti, V. (2021). Pengaruh *psychological well-being* terhadap stres akademik siswa SMA di masa covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1),965-975.
- Pemayun, P. M. (2019). Pengaruh adiksi *smartphone*, *fear of missing out* (*fomo*) dan konformitasterhadap *phubbing*. *Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*, 20-21

- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 246-260. <https://doi.org/10.22219/jipt.v5i2.4857>
- Priyatno, D. (2012). *Cara kilat belajar analisis data dengan SPSS 20*, Andi Offset.
- Purba, O. B., Matulesy, A., & ul Haque, S. A. (2021). *Fear of missing out* dan *psychological well being* dalam menggunakan media sosial. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 42-51.
- Rahmawati, R. (2020). Regulasi diri dalam belajar dan stres akademik pada mahasiswa. *Skripsi*, 23-24.
- Rahmawati. (2017). Nilai *sense of community* pada kesejahteraan psikologis dalam menghuni (*hosuing well-being*). *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol 2 (01), 81-83. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.952>
- Setyani & Fathul. (2017). Bahagia dalam meraih cita-cita: kesejahteraan subjektif mahasiswa teknik arsitektur ditinjau dari regulasi emosi dan efikasi diri. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi* Vol 2(01). 23-27. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1357>
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan *fear of missing out* (Fomo) pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 8(1), 136-143.
- Simon, K. (2021). (2021, February). Indonesia digital report 2021. *Hootsuite (We are Social)*, 17-22. Diunduh dari <https://datareportal.com/reports/digital-2021-indonesia> tanggal 14 Juni 2021.
- Siregar, S. (2012). *Statistik parametrik untuk penelitian kuantitatif: dilengkapi perbandingan perhitungan manual dan SPSS*, Bumi Aksara.

- Hikmah, S. (2015). *Psikologi perkembangan (tinjauan dalam perspektif islam)*, CV. Karya Abadi Jaya.
- Sitompul, H. L. (2017). Gambaran *fear of missing out* pada remaja pengguna media sosial di Kota Medan. *Skripsi*, 9-11.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Sugiyono. (2007). *Statistika untuk penelitian*, CV ALFABETA.
- Tri & Tukiran. (2017). *Student well-being* pada remaja jawa. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol 2(01). 2-4. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.979>
- Utami, P. D., & Aviani, Y. I. (2021). Hubungan antara regulasi diri dengan *fear of missing out* (FoMO) pada remaja pengguna instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 177-185.
- Utami, D. Y. (2019). Hubungan minat olahraga dan *psychological well-being* terhadap prokrastinasi peserta didik di SMA Negeri 1 Muntilan. *Skripsi*, 19-23.
- Wenita, C, S., & Ratih, A, L. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol 2 (01), 43-59. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>
- Yuliansyah, R. (2018). Hubungan antara regulasi diri dan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi dan fakultas teknologi industri Unissula. *Doctoral dissertation, Fakultas Psikologi UNISSULA*, 16-19

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

Skala Uji Coba

IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Jenis Kelamin :

Kelas :

Usia :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Berilah tanda centang (\surd) pada salah satu jawaban di kolom jawaban yang telah tersedia di bawah ini.
2. Tidak ada jawaban salah maupun benar, isilah sesuai dengan apa yang ada pada diri anda sebenarnya.
3. Mohon berikan jawaban sejujur-jujurnya dan sesuai dengan keadaan saudara-saudara yang sebenarnya.
4. Peneliti menjamin keamanan data yang diperoleh, karena data hanya digunakan untuk kepentingan penelitian saja.

KETERANGAN PILIHAN JAWABAN

1. SS : Sangat Setuju
2. S : Setuju
3. N : Netral
4. TS : Tidak Setuju
5. STS : Sangat Tidak Setuju

Skala *Fear of Missing Out*

No	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1	Saya merasa khawatir jika ketinggalan momen berharga yang terjadi pada teman-teman saya di media sosial.					
2	Perasaan saya menjadi terganggu saat melewatkan acara bersama teman-teman saya.					
3	Ketika sedang berlibur, saya tidak lupa untuk membagikan aktivitas saya di media sosial.					
4	Saya tidak terlalu ingin tahu dengan apa yang dilakukan teman-teman saya di media sosial.					
5	Saya tetap tenang saat mengetahui teman-teman saya sedang nongkrong tanpa mengajak saya.					
6	Ketika sedang berlibur, saya menikmati aktivitas yang saya lakukan tanpa terganggu aktivitas di media sosial.					
7	Saya merasa gundah jika tidak dilibatkan dalam aktivitas teman-teman saya.					
8	Ketika saya sudah berjanji untuk bertemu dengan teman saya, sebisa mungkin saya sempatkan waktu untuk bertemu.					
9	Ketika sedang sibuk saya tetap menyempatkan untuk melihat aktivitas yang dilakukan teman-teman saya di media sosial.					
10	Saya tetap tenang ketika melihat teman-teman saya sedang bersenang-senang tanpa saya di media sosial.					
11	Jika keadaan tidak memungkinkan, saya memilih tidak memaksakan untuk bertemu dengan teman-teman saya.					

12	Ketika sedang sibuk saya tetap fokus dengan apa yang sedang saya kerjakan.					
13	Saya merasa takut jika teman saya memiliki pengalaman yang lebih menarik dari saya.					
14	Saya merasa iri jika melihat teman-teman saya sedang bersenang-senang tanpa mengajak saya.					
15	Saya mampu menghabiskan waktu hanya untuk melihat aktivitas yang teman-teman saya lakukan di media sosial.					
16	Saya membatasi untuk melihat aktivitas teman-teman saya di sosial media.					
17	Saya ikut senang ketika melihat teman-teman saya sedang bersenang-senang.					
18	Ketika sedang berlibur, saya merasa tidak perlu membagikan aktivitas saya di media sosial.					

Skala Regulasi Diri

No	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1	Saya berpikir untuk dapat mengelola waktu dalam aktivitas penggunaan sosial media.					
2	Saya berpikir untuk membatasi waktu dalam mengakses sosial media.					
3	Saya berpikir untuk berhati-hati dalam mengakses sosial media.					
4	Saya yakin mampu menggunakan media sosial sesuai dengan kebutuhan.					
5	Saya ingin menggunakan sosial sebagai media untuk menambah pengetahuan.					
6	Saya berusaha menerapkan batasan waktu dalam aktivitas di sosial media.					
7	Saya mengakses sosial media sesuai dengan kebutuhan.					
8	Saya menggunakan sosial media untuk sarana pengembangan diri.					
9	Dalam mengakses informasi di sosial media, saya lebih mengutamakan kebenaran daripada hanya penggalan kata saja.					
10	Saya tidak peduli dengan waktu yang saya habiskan untuk mengakses sosial media.					
11	Saya ingin terhubung di media sosial setiap saat.					
12	Saya tidak peduli dengan cara saya dalam berinteraksi di media sosial.					
13	Saya tidak yakin dapat menggunakan sosial media sesuai dengan kebutuhan.					
14	Saya ingin menggunakan sosial media hanya untuk mengisi waktu luang.					
15	Saya tetap berselancar di media sosial hingga larut malam.					

16	Saya harus terhubung dengan sosial media setiap saat.					
17	Saya menggunakan sosial media hanya untuk media berkomunikasi saja.					
18	Saya mudah percaya dengan judul berita yang ada di sosial media.					
19	Saya berpikir untuk menggunakan sosial media sesuai dengan kebutuhan.					
20	Saya berpikir untuk dapat secukupnya dalam menggunakan sosial media.					
21	Saya berpikir untuk membatasi aktivitas yang tidak bermanfaat di sosial media.					
22	Saya senang membagikan konten positif di media sosial.					
23	Saya ingin menggunakan sosial media sebagai wadah pengembangan diri.					
24	Saya berusaha tidak gegabah dalam beraktivitas di sosial media.					
25	Ketika ada waktu luang, saya memilih untuk mengakses konten yang bermanfaat di sosial media.					
26	Saya mengakses konten yang bermanfaat untuk mengembangkan bakat saya.					
27	Saya berhati-hati dalam memilih konten di sosial media.					
28	Saya berpikir untuk dapat mengakses sosial media sebanyak-banyaknya.					
29	Saya berpikir untuk memperbanyak akun di sosial media.					
30	Saya tidak memikirkan waktu yang saya gunakan dalam mengakses sosial media.					
31	Saya tidak tertarik untuk membagikan hal-hal yang bermanfaat di media sosial.					

32	Saya tidak berkeinginan untuk menggunakan sosial media sebagai sarana pengembangan diri.					
33	Saya tidak peduli mengenai tindakan saya di sosial media.					
34	Ketika ada waktu luang, saya memilih menghabiskan waktu untuk melihat aktivitas orang lain di sosial media.					
35	Ketika sedang tertimpa musibah, saya meluapkan keluh kesah di sosial media.					
36	Saya mengakses sosial media tanpa ada batasan.					
37	Saya berpikir untuk dapat memperoleh manfaat dari aktivitas saya di sosial media.					
38	Saya berpikir untuk tidak berlebihan dalam sosial media.					
39	Saya berpikir untuk tidak bertindak gegabah di sosial media.					
40	Saya senang mencari informasi yang bermanfaat di sosial media.					
41	Saya ingin menggunakan sosial media untuk menjaga tali silaturahmi dengan teman dan saudara saya.					
42	Saya terlebih dahulu memeriksa kebenaran informasi yang akan saya bagikan di sosial media.					
43	Saya memilih untuk menggunakan beberapa sosial media sesuai dengan kebutuhan.					
44	Saya menggunakan sosial media untuk membangun relasi dengan orang lain.					
45	Saya menghindari berinteraksi dengan orang yang toxic.					
46	Saya tidak berpikir mengenai apa yang dapat diperoleh dari sosial media.					

47	Saya tidak pernah memikirkan tindakan yang saya lakukan di sosial media.					
48	Saya tidak memikirkan apa yang saya bagikan di sosial media.					
49	Saya tidak tertarik untuk mencari informasi yang bermanfaat di sosial media.					
50	Saya ingin menggunakan sosial media karena malas bertemu dengan orang lain secara langsung.					
51	Saya tidak peduli mengenai kebenaran dari informasi yang akan saya bagikan di sosial media.					
52	Saya memilih untuk menggunakan banyak aplikasi sosial media.					
53	Ketika ada waktu luang, saya memilih untuk membicarakan keburukan orang lain di sosial media.					
54	Saya lebih senang berinteraksi dengan orang yang toxic.					

Skala *Psychological Well-Being*

No	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1	Saya tetap berpikir positif ketika sedang mengalami kegagalan.					
2	Saya tetap bersyukur meski bentuk hidung saya tidak mancung.					
3	Saya berusaha merubah perilaku saya agar menjadi lebih baik.					
4	Saya menyapa teman saya ketika bertemu di jalan.					
5	Saya membantu teman saya yang tertimpa musibah.					
6	Saya membagikan makanan yang saya jual kepada teman saya untuk dipromosikan melalui media sosialnya.					
7	Saya memberikan tumpangan kepada teman saya ketika bertemu di jalan.					
8	Saya senang melakukan aktivitas yang berkaitan dengan hobi saya.					
9	Saya antusias mengikuti perlombaan yang berhubungan dengan hobi saya.					
10	Saya tertarik untuk mencoba hal-hal baru yang belum pernah saya lakukan.					
11	Saya merasakan lebih disiplin setelah saya bisa mengelola waktu.					
12	Setelah lulus sekolah saya ingin kuliah.					
13	Saya memperoleh pelajaran dari kesalahan saya di masa lalu.					
14	Saya dapat tetap tenang dalam berbagai macam keadaan.					

15	Saya mengubah pola belajar agar dapat lebih mudah dalam memahami pelajaran.					
16	Saya tidak ingin membuang-buang waktu untuk melakukan aktivitas yang tidak berguna.					
17	Saya yakin dengan setiap keputusan yang saya ambil dalam aktivitas sehari-hari.					
18	Saya mengambil keputusan sesuai dengan apa yang saya kehendaki.					
19	Saya tidak mudah terpengaruh dengan perkataan orang lain.					
20	Saya berusaha tidak mengulangi kesalahan yang pernah saya perbuat.					
21	Ketika saya mengalami kegagalan, saya berpikir jika Tuhan sudah tidak mencintai saya lagi.					
22	Saya merasa tidak percaya diri karena bentuk hidung saya tidak mancung.					
23	Saya tidak peduli kesalahan saya di masa lalu.					
24	Saya tidak suka berinteraksi dengan orang lain.					
25	Saya tidak peduli dengan keadaan teman saya yang sedang tertimpa musibah.					
26	Saya memberikan tumpangan kepada teman saya agar bisa mendapatkan contekan darinya.					
27	Saya memilih bermain ponsel ketika sedang berkumpul dengan teman-teman.					
28	Saya lebih suka berdiam diri di dalam kamar.					
29	Saya tidak berminat untuk mengikuti perlombaan yang berhubungan dengan hobi saya.					
30	Saya tidak tertarik untuk mencoba hal-hal baru di sekitar saya.					
31	Saya tidak peduli dengan perubahan yang saya					

	alami.					
32	Saya bingung apa yang akan saya lakukan setelah lulus sekolah.					
33	Saya tidak peduli dengan kesalahan saya di masa lalu.					
34	Saya mudah panik saat saya terdesak.					
35	Saya merasa bingung karena sulit memahami pelajaran dari kelas.					
36	Saya lebih senang menghabiskan waktu untuk berselancar di sosial media.					
37	Saya memerlukan pertimbangan orang lain dalam mengambil setiap keputusan.					
38	Saya membutuhkan orang lain untuk membantu dalam menentukan keputusan.					
39	Saya mudah terpengaruh dengan ajakan teman-teman untuk meninggalkan kelas.					
40	Saya melakukan kesalahan yang sama.					
41	Saya berterima kasih kepada diri sendiri karena telah mampu berjuang hingga sekarang.					
42	Meski postur tubuh saya tinggi, saya tidak menyombongkan kelebihan tersebut.					
43	Saya berhati-hati dalam mengambil keputusan.					
44	Saya tidak canggung untuk membuka percakapan dengan orang lain.					
45	Saya memberikan sedikit uang saku saya untuk pengemis di pinggir jalan.					
46	Saya mengingatkan tugas sekolah kepada teman saya agar dapat belajar bersama.					
47	Saya membantu teman-teman yang sedang sibuk mempersiapkan acara di sekolah.					
48	Saya mengikuti perlombaan yang berkaitan					

	dengan hobi saya.					
49	Saya bersemangat untuk mengikuti perlombaan yang berhubungan dengan hobi saya.					
50	Saya antusias untuk belajar hal-hal baru di sekitar saya.					
51	Saya menjadi lebih tenang karena bisa mengelola emosi dengan baik.					
52	Saya belajar dengan giat supaya bisa melanjutkan ke jenjang perkuliahan di kampus impian saya.					
53	Saya berusaha menjadi manusia yang lebih baik dari sebelumnya.					
54	Saya mampu mengontrol emosi agar tidak meledak-ledak.					
55	Saya giat belajar untuk dapat menjadi nomor satu di kelas.					
56	Saya tidak menyia-nyiakan jika terpilih menjadi perwakilan sekolah untuk mengikuti olimpiade antar sekolah.					
57	Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki.					
58	Saya melakukan segala hal sesuai dengan kehendak saya sendiri.					
59	Tekad saya tetap bulat walaupun sering mendapatkan cacian dari orang lain.					
60	Saya menjaga perilaku saya terhadap teman-teman saya.					
61	Saya menyalahkan diri sendiri ketika usaha saya mengalami kegagalan.					
62	Saya membanding-bandingkan tinggi badan saya dengan teman saya.					
63	Saya bertindak gegabah tanpa memikirkan					

	akibatnya.					
64	Saya berpura-pura tidak melihat teman saya ketika bertemu di jalan.					
65	Saya tidak peduli dengan pengemis yang meminta-minta kepada saya.					
66	Saya mentraktir teman saya untuk dapat memperoleh jawaban ketika ujian.					
67	Saya tidak peduli dengan teman-teman yang sedang sibuk mempersiapkan kegiatan di sekolah.					
68	Saya tidak tertarik untuk mengikuti perlombaan yang berakitan dengan hobi saya.					
69	Saya hanya iseng dalam menyalurkan hobi saya.					
70	Saya menolak ajakan teman saya untuk mempelajari hal-hal baru di sekitar saya.					
71	Saya merasa diri saya masih seperti dulu.					
72	Saya malas memikirkan saya akan menjadi apa kelak.					
73	Saya malas untuk melakukan perubahan di hidup saya.					
74	Saat saya marah saya akan merusak barang-barang di sekitar.					
75	Saya malas mencari solusi agar lebih mudah memahami pelajaran di kelas.					
76	Saya menolak menjadi perwakilan untuk sekolah saya dalam ajang olimpiade antar sekolah.					
77	Saya memerlukan bantuan orang lain untuk mengevaluasi setiap tindakan yang saya lakukan.					
78	Saya merasa tidak mampu melakukan segala hal tanpa melibatkan orang lain.					

79	Tekad saya mudah goyah ketika mendapat intimidasi dari orang lain.					
80	Saya tidak peduli dengan perilaku saya terhadap teman-teman saya.					

LAMPIRAN 2

Validitas Dan Reliabilitas Aitem

1. Validitas dan Reliabilitas Aitem Skala *Fear of Missing Out*

A. Validitas Aitem Skala *Fear of Missing Out*

Variabel Y	Hasil validitas	Validitas	Keterangan Valid/Gugur
Y1	0,390	0,3	V
Y2	0,690	0,3	V
Y3	0,463	0,3	V
Y4	0,570	0,3	V
Y5	0,621	0,3	V
Y6	0,509	0,3	V
Y7	0,254	0,3	GUGUR
Y8	-0,048	0,3	GUGUR
Y9	0,630	0,3	V
Y10	0,509	0,3	V
Y11	0,351	0,3	V
Y12	0,324	0,3	V
Y13	0,494	0,3	V
Y14	0,571	0,3	V
Y15	0,788	0,3	V
Y16	0,324	0,3	V
Y17	0,165	0,3	GUGUR
Y18	0,335	0,3	V

B. Reliabilitas Aitem Skala *Fear of Missing Out*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.773	18

2. Validitas dan Reliabilitas Aitem Skala Regulasi Diri

A. Validitas Aitem Skala Regulasi Diri

Variabel X1	Hasil validitas	Validitas	Keterangan Valid/Gugur
X1.1	0,552	0,3	V
X1.2	0,519	0,3	V
X1.3	0,584	0,3	V
X1.4	0,375	0,3	Nilai skor validitas lebih rendah pada indikator
X1.5	0,599	0,3	V
X1.6	0,348	0,3	Nilai skor validitas lebih rendah pada indikator
X1.7	0,175	0,3	GUGUR*
X1.8	0,213	0,3	GUGUR*
X1.9	0,523	0,3	Nilai skor validitas lebih rendah pada indikator

X1.10	0,501	0,3	V
X1.11	0,314	0,3	Nilai skor validitas lebih rendah pada indikator
X1.12	0,554	0,3	V
X1.13	0,514	0,3	V
X1.14	-0,054	0,3	GUGUR*
X1.15	0,478	0,3	Nilai skor validitas lebih rendah pada indikator
X1.16	0,484	0,3	V
X1.17	-0,279	0,3	GUGUR*
X1.18	0,514	0,3	V
X1.19	0,527	0,3	V
X1.20	0,699	0,3	V
X1.21	0,592	0,3	V
X1.22	0,472	0,3	V
X1.23	0,505	0,3	Nilai skor validitas lebih rendah pada indikator
X1.24	0,612	0,3	V
X1.25	0,674	0,3	V
X1.26	0,480	0,3	V
X1.27	0,688	0,3	V
X1.28	0,078	0,3	GUGUR*
X1.29	0,522	0,3	V
X1.30	0,545	0,3	Nilai skor

			validitas lebih rendah pada indikator
X1.31	0,305	0,3	Nilai skor validitas lebih rendah pada indikator
X1.32	0,518	0,3	V
X1.33	0,686	0,3	V
X1.34	0,473	0,3	V
X1.35	0,413	0,3	V
X1.36	0,773	0,3	V
X1.37	0,483	0,3	Nilai skor validitas lebih rendah pada indikator
X1.38	0,411	0,3	Nilai skor validitas lebih rendah pada indikator
X1.39	0,556	0,3	Nilai skor validitas lebih rendah pada indikator
X1.40	0,482	0,3	V
X1.41	0,752	0,3	V
X1.42	0,678	0,3	V
X1.43	0,525	0,3	V
X1.44	0,539	0,3	V
X1.45	0,660	0,3	V

X1.46	0,744	0,3	V
X1.47	0,748	0,3	V
X1.48	0,651	0,3	V
X1.49	0,594	0,3	V
X1.50	0,600	0,3	V
X1.51	0,647	0,3	V
X1.52	0,120	0,3	GUGUR*
X1.53	0,518	0,3	V
X1.54	0,300	0,3	Nilai skor validitas lebih rendah pada indikator

B. Reliabilitas Aitem Skala Regulasi Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.946	48

3. Validitas dan Reliabilitas Aitem Skala *Psychological Well-Being*

A. Validitas Aitem Skala *Psychological Well-Being*

Variabel X1	Hasil validitas	Validitas	Keterangan Valid/Gugur
X2.1	0,382	0,3	Nilai skor validitas lebih rendah pada indikator
X2.2	0,754	0,3	V

X2.3	0,396	0,3	V
X2.4	0,544	0,3	Nilai skor validitas lebih rendah pada indikator
X2.5	0,564	0,3	V
X2.6	0,517	0,3	V
X2.7	0,473	0,3	Nilai skor validitas lebih rendah pada indikator
X2.8	0,676	0,3	V
X2.9	0,572	0,3	Nilai skor validitas lebih rendah pada indikator
X2.10	0,791	0,3	V
X2.11	0,453	0,3	V
X2.12	0,734	0,3	V
X2.13	0,709	0,3	V
X2.14	0,418	0,3	Nilai skor validitas lebih rendah pada indikator
X2.15	0,431	0,3	Nilai skor validitas lebih rendah pada indikator
X2.16	0,292	0,3	GUGUR*
X2.17	0,719	0,3	V
X2.18	0,418	0,3	V
X2.19	0,341	0,3	Nilai skor validitas lebih

			rendah pada indikator
X2.20	0,624	0,3	V
X2.21	0,653	0,3	V
X2.22	0,335	0,3	V
X2.23	0,643	0,3	Nilai skor validitas lebih rendah pada indikator
X2.24	0,630	0,3	Nilai skor validitas lebih rendah pada indikator
X2.25	0,776	0,3	V
X2.26	0,669	0,3	V
X2.27	0,747	0,3	V
X2.28	0,143	0,3	GUGUR*
X2.29	0,685	0,3	V
X2.30	0,809	0,3	V
X2.31	0,345	0,3	V
X2.32	0,459	0,3	Nilai skor validitas lebih rendah pada indikator
X2.33	0,703	0,3	V
X2.34	0,225	0,3	GUGUR*
X2.35	0,231	0,3	GUGUR*
X2.36	0,414	0,3	Nilai skor validitas lebih rendah pada indikator
X2.37	0,394	0,3	Nilai skor validitas lebih

			rendah pada indikator
X2.38	0,448	0,3	V
X2.39	0,588	0,3	Nilai skor validitas lebih rendah pada indikator
X2.40	0,462	0,3	Nilai skor validitas lebih rendah pada indikator
X2.41	0,611	0,3	V
X2.42	0,560	0,3	Nilai skor validitas lebih rendah pada indikator
X2.43	0,362	0,3	Nilai skor validitas lebih rendah pada indikator
X2.44	0,596	0,3	V
X2.45	0,442	0,3	Nilai skor validitas lebih rendah pada indikator
X2.46	0,116	0,3	GUGUR*
X2.47	0,663	0,3	V
X2.48	0,529	0,3	Nilai skor validitas lebih rendah pada indikator
X2.49	0,659	0,3	V
X2.50	0,352	0,3	Nilai skor

			validitas lebih rendah pada indikator
X2.51	0,253	0,3	GUGUR*
X2.52	0,622	0,3	Nilai skor validitas lebih rendah pada indikator
X2.53	0,670	0,3	Nilai skor validitas lebih rendah pada indikator
X2.54	0,649	0,3	V
X2.55	0,727	0,3	V
X2.56	0,571	0,3	V
X2.57	0,539	0,3	Nilai skor validitas lebih rendah pada indikator
X2.58	0,044	0,3	GUGUR*
X2.59	0,474	0,3	V
X2.60	0,553	0,3	Nilai skor validitas lebih rendah pada indikator
X2.61	0,157	0,3	GUGUR*
X2.62	0,089	0,3	GUGUR*
X2.63	0,716	0,3	V
X2.64	0,789	0,3	V
X2.65	0,719	0,3	Nilai skor validitas lebih rendah pada indikator

X2.66	0,264	0,3	GUGUR*
X2.67	0,588	0,3	Nilai skor validitas lebih rendah pada indikator
X2.68	0,487	0,3	V
X2.69	0,609	0,3	Nilai skor validitas lebih rendah pada indikator
X2.70	0,666	0,3	Nilai skor validitas lebih rendah pada indikator
X2.71	0,281	0,3	GUGUR
X2.72	0,434	0,3	V
X2.73	0,519	0,3	Nilai skor validitas lebih rendah pada indikator
X2.74	0,647	0,3	V
X2.75	0,786	0,3	V
X2.76	0,695	0,3	V
X2.77	0,439	0,3	V
X2.78	0,275	0,3	GUGUR
X2.79	0,629	0,3	V
X2.80	0,642	0,3	V

B. Reliabilitas Aitem Skala *Psychological Well-Being*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.968	70

LAMPIRAN 3

Skala Penelitian

IDENTITAS RESPONDEN

Nama :
Jenis Kelamin :
Kelas :
Usia :

PETUNJUK PENGISIAN

5. Berilah tanda centang (\surd) pada salah satu jawaban di kolom jawaban yang telah tersedia di bawah ini.
6. Tidak ada jawaban salah maupun benar, isilah sesuai dengan apa yang ada pada diri anda sebenarnya.
7. Mohon berikan jawaban sejujur-jujurnya dan sesuai dengan keadaan saudara-saudara yang sebenarnya.
8. Peneliti menjamin keamanan data yang diperoleh, karena data hanya digunakan untuk kepentingan penelitian saja.

KETERANGAN PILIHAN JAWABAN

6. SS : Sangat Setuju
7. S : Setuju
8. N : Netral
9. TS : Tidak Setuju
10. STS : Sangat Tidak Setuju

Skala *Fear of Missing Out*

No	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1	Saya merasa khawatir jika ketinggalan momen berharga yang terjadi pada teman-teman saya di media sosial.					
2	Perasaan saya menjadi terganggu saat melewatkan acara bersama teman-teman saya.					
3	Ketika sedang berlibur, saya tidak lupa untuk membagikan aktivitas saya di media sosial.					
4	Saya tidak terlalu ingin tahu dengan apa yang dilakukan teman-teman saya di media sosial.					
5	Saya tetap tenang saat mengetahui teman-teman saya sedang nongkrong tanpa mengajak saya.					
6	Ketika sedang berlibur, saya menikmati aktivitas yang saya lakukan tanpa terganggu aktivitas di media sosial.					
7	Ketika sedang sibuk saya tetap menyempatkan untuk melihat aktivitas yang dilakukan teman-teman saya di media sosial.					
8	Saya tetap tenang ketika melihat teman-teman saya sedang bersenang-senang tanpa saya di media sosial.					
9	Jika keadaan tidak memungkinkan, saya memilih tidak memaksakan untuk bertemu dengan teman-teman saya.					
10	Ketika sedang sibuk saya tetap fokus dengan apa yang sedang saya kerjakan.					
11	Saya merasa takut jika teman saya memiliki pengalaman yang lebih menarik dari saya.					
12	Saya merasa iri jika melihat teman-teman saya sedang bersenang-senang tanpa mengajak saya.					

13	Saya mampu menghabiskan waktu hanya untuk melihat aktivitas yang teman-teman saya lakukan di media sosial.					
14	Saya membatasi untuk melihat aktivitas teman-teman saya di sosial media.					
15	Ketika sedang berlibur, saya merasa tidak perlu membagikan aktivitas saya di media sosial.					

Skala Regulasi Diri

No	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1	Saya berpikir untuk dapat mengelola waktu dalam aktivitas penggunaan sosial media.					
2	Saya berpikir untuk membatasi waktu dalam mengakses sosial media.					
3	Saya berpikir untuk berhati-hati dalam mengakses sosial media.					
4	Saya ingin menggunakan sosial sebagai media untuk menambah pengetahuan.					
5	Saya tidak peduli dengan waktu yang saya habiskan untuk mengakses sosial media.					
6	Saya tidak peduli dengan cara saya dalam berinteraksi di media sosial.					
7	Saya tidak yakin dapat menggunakan sosial media sesuai dengan kebutuhan.					
8	Saya harus terhubung dengan sosial media setiap saat.					
9	Saya mudah percaya dengan judul berita yang ada di sosial media.					

10	Saya berpikir untuk menggunakan sosial media sesuai dengan kebutuhan.					
11	Saya berpikir untuk dapat secukupnya dalam menggunakan sosial media.					
12	Saya berpikir untuk membatasi aktivitas yang tidak bermanfaat di sosial media.					
13	Saya senang membagikan hal-hal yang positif di media sosial.					
14	Saya berusaha tidak gegabah dalam beraktivitas di sosial media.					
15	Ketika ada waktu luang, saya memilih untuk mengakses konten yang bermanfaat di sosial media.					
16	Saya mengakses konten yang bermanfaat untuk mengembangkan bakat saya.					
17	Saya berhati-hati dalam memilih konten di sosial media.					
18	Saya berpikir untuk memperbanyak akun di sosial media.					
19	Saya tidak berkeinginan untuk menggunakan sosial media sebagai sarana pengembangan diri.					
20	Saya tidak peduli mengenai tindakan saya di sosial media.					
21	Ketika ada waktu luang, saya memilih menghabiskan waktu untuk melihat aktivitas orang lain di sosial media.					
22	Ketika sedang tertimpa musibah, saya meluapkan keluh kesah di sosial media.					
23	Saya mengakses sosial media tanpa ada batasan.					
24	Saya senang mencari informasi yang bermanfaat di sosial media.					

25	Saya ingin menggunakan sosial media untuk menjaga tali silaturahmi dengan teman dan saudara saya.					
26	Saya terlebih dahulu memeriksa kebenaran informasi yang akan saya bagikan di sosial media.					
27	Saya memilih untuk menggunakan beberapa sosial media sesuai dengan kebutuhan.					
28	Saya menggunakan sosial media untuk membangun relasi dengan orang lain.					
29	Saya menghindari berinteraksi dengan orang yang <i>toxic</i> .					
30	Saya tidak berpikir mengenai apa yang dapat saya peroleh dari sosial media.					
31	Saya tidak pernah memikirkan tindakan yang saya lakukan di sosial media.					
32	Saya tidak memikirkan apa yang saya bagikan di sosial media.					
33	Saya tidak tertarik untuk mencari informasi yang bermanfaat di sosial media.					
34	Saya ingin menggunakan sosial media karena malas bertemu dengan orang lain secara langsung.					
35	Saya tidak peduli mengenai kebenaran dari informasi yang akan saya bagikan di sosial media.					
36	Ketika ada waktu luang, saya memilih untuk membicarakan keburukan orang lain di sosial media.					

Skala *Psychological Well-Being*

No	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1	Saya tetap bersyukur meski bentuk hidung saya tidak mancung.					
2	Saya berusaha merubah perilaku saya agar menjadi lebih baik.					
3	Saya membantu teman saya yang tertimpa musibah.					
4	Saya membagikan makanan yang saya jual kepada teman saya untuk dipromosikan melalui media sosialnya.					
5	Saya senang melakukan aktivitas yang berkaitan dengan hobi saya.					
6	Saya tertarik untuk mencoba hal-hal baru yang belum pernah saya lakukan.					
7	Saya merasakan lebih disiplin setelah saya bisa mengelola waktu.					
8	Setelah lulus sekolah saya ingin kuliah.					
9	Saya memperoleh pelajaran dari kesalahan saya di masa lalu.					
10	Saya yakin dengan setiap keputusan yang saya ambil dalam aktivitas sehari-hari.					
11	Saya mengambil keputusan sesuai dengan apa yang saya kehendaki.					
12	Saya berusaha tidak mengulangi kesalahan yang pernah saya perbuat.					
13	Ketika saya mengalami kegagalan, saya berpikir jika Tuhan sudah tidak mencintai saya lagi.					
14	Saya merasa tidak percaya diri karena bentuk hidung saya tidak mancung.					
15	Saya tidak peduli dengan keadaan teman saya yang sedang tertimpa musibah.					

16	Saya memberikan tumpangan kepada teman saya agar bisa mendapatkan contekan darinya.					
17	Saya memilih bermain ponsel ketika sedang berkumpul dengan teman-teman.					
18	Saya tidak berminat untuk mengikuti perlombaan yang berhubungan dengan hobi saya.					
19	Saya tidak tertarik untuk mencoba hal-hal baru di sekitar saya.					
20	Saya tidak peduli dengan perubahan yang saya alami.					
21	Saya tidak peduli dengan kesalahan saya di masa lalu.					
22	Saya membutuhkan orang lain untuk membantu dalam menentukan keputusan.					
23	Saya berterima kasih kepada diri sendiri karena telah mampu berjuang hingga sekarang.					
24	Saya tidak canggung untuk membuka percakapan dengan orang lain.					
25	Saya membantu teman-teman yang sedang sibuk mempersiapkan acara di sekolah.					
26	Saya bersemangat untuk mengikuti perlombaan yang berhubungan dengan hobi saya.					
27	Saya mampu mengontrol emosi agar tidak meledak-ledak.					
28	Saya giat belajar untuk dapat menjadi nomor satu di kelas.					
29	Saya tidak akan menyia-nyiakan jika terpilih menjadi perwakilan sekolah untuk mengikuti olimpiade antar sekolah.					
30	Tekad saya tetap bulat walaupun sering mendapatkan cacian dari orang lain.					
31	Saya bertindak gegabah tanpa memikirkan					

	akibatnya.					
32	Saya berpura-pura tidak melihat teman saya ketika bertemu di jalan.					
33	Saya tidak tertarik untuk mengikuti perlombaan yang berakitan dengan hobi saya.					
34	Saya malas memikirkan saya akan menjadi apa kelak.					
35	Saat saya marah saya akan merusak barang-barang di sekitar.					
36	Saya malas mencari solusi agar lebih mudah memahami pelajaran di kelas.					
37	Saya menolak menjadi perwakilan untuk sekolah saya dalam ajang olimpiade antar sekolah.					
38	Saya memerlukan bantuan orang lain untuk mengevaluasi setiap tindakan yang saya lakukan.					
39	Tekad saya mudah goyah ketika mendapat intimidasi dari orang lain.					
40	Saya tidak peduli dengan perilaku saya terhadap teman-teman saya.					

LAMPIRAN 4

Data Deskriptif

Descriptive Statistics

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Regulasi Diri	100	108	174	140.98	10.858
PWB	100	120	190	155.94	11.951
FoMO	100	28	57	42.56	7.735
Valid N (listwise)	100				

1. Perhitungan Kategorisasi Skor Skala Regulasi Diri

$$N=36$$

$$X_{\max}=174$$

$$X_{\min}=108$$

$$\text{Range} = X_{\max} - X_{\min} = 66$$

$$\text{Mean} = (X_{\max} + X_{\min}) : 2 = (174 + 108) : 2 = (282) : 2 = 141$$

$$\text{SD} = \text{Range} : 6 = 66 : 6 = 11$$

Rendah	$X < M - 1SD$ $X < 141 - 11$ $X < 130$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $141 - 11 \leq X < 141 + 11$ $130 \leq X < 152$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$ $141 + 11 \leq X$ $152 \leq X$

Regulasi diri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	24	24.0	24.0	24.0
	Sedang	58	58.0	58.0	82.0
	Rendah	18	18.0	18.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

2. Perhitungan Kategorisasi Skor Skala *Psychological Well-Being*

$N=40$

$X_{max}= 190$

$X_{min}=120$

$Range = X_{max}- X_{min} = 70$

$Mean = (X_{max}+ X_{min}) :2 = (310) :2 =155$

$SD = Range : 6 = 70 : 6 = 11,6$

Rendah	$X < M - 1SD$ $X <155-11,6$ $X <143,4$
Sedang	$M - 1SD \leq X <M + 1SD$ $155-11,6 \leq X <155+11,6$ $143,4 \leq X <166,6$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$ $155+11,6 \leq X$ $166,6 \leq X$

Psychological well-being

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tinggi	28	28.0	28.0	28.0
Sedang	54	54.0	54.0	82.0
Rendah	18	18.0	18.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

3. Perhitungan Kategorisasi Skor Skala *Fear of Missing Out*

N=15

Xmax= 57

Xmin=28

Range = Xmax- Xmin =29

Mean = (Xmax+ Xmin) :2= 85 :2 = 42,5

SD = Range : 6 = 42,5 : 6 = 7,08

Rendah	$X < M - 1SD$ $X < 42,5 - 7$ $X < 35,5$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $42,5 - 7 \leq X < 42,5 + 7$ $35,5 \leq X < 49,5$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$ $42,5 + 7 \leq X$ $49,5 \leq X$

Fear of missing out

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tinggi	12	12.0	12.0	12.0
Sedang	74	74.0	74.0	86.0
Rendah	14	14.0	14.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

LAMPIRAN 5

Uji Normalitas

1. *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

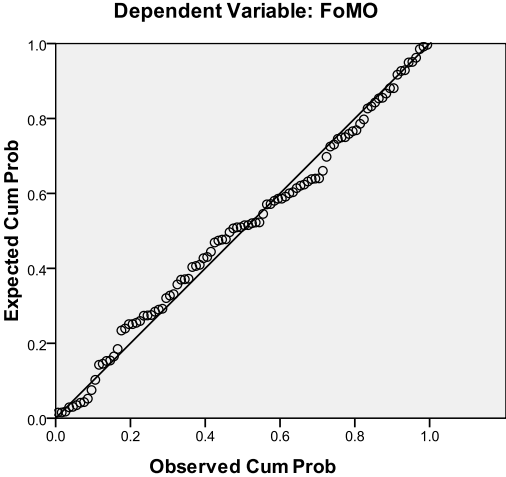
		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^{a, b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.65784596
Most Extreme Differences	Absolute	.106
	Positive	.106
	Negative	-.057
Kolmogorov-Smirnov Z		1.062
Asymp. Sig. (2-tailed)		.210

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

2. Grafik Uji Normalitas *Probability Plot*

Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual



LAMPIRAN 6

Uji Linieritas

1. Hasil Uji Linearitas Variabel Regulasi Diri Dengan *Fear of Missing Out*

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
FoM Between (Combined)	1200.809	42	28.591	.793	.783
O * Groups Linearity	79.877	1	79.877	2.215	.142
Regu Iasi Diri Deviation from Linearity	1120.932	41	27.340	.758	.823
Within Groups	2055.831	57	36.067		
Total	3256.640	99			

2. Hasil Uji Linearitas Variabel *Psychological Well-Being* Dengan *Fear of Missing Out*

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
FoMO Between (Combined)	1658.690	48	34.556	1.103	.365
* Groups Linearity	61.104	1	61.104	1.950	.169
PWB Deviation from Linearity	1597.586	47	33.991	1.085	.387
Within Groups	1597.950	51	31.332		
Total	3256.640	99			

LAMPIRAN 7

Uji Hipotesis

1. Hasil Uji Hipotesis Regulasi Diri Dengan *Fear of Missing Out*

Correlations

		Regulasi Diri	FoMO
Regulasi Diri	Pearson Correlation	1	-.521**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	100	100
FoMO	Pearson Correlation	-.521**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	100	100

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

2. Hasil Uji Hipotesis *Psychological Well-Being* Dengan *Fear of Missing Out*

Correlations

		PWB	FoMO
PWB	Pearson Correlation	1	-.433**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	100	100
FoMO	Pearson Correlation	-.433**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	100	100

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

3. Hasil Uji Hipotesis Regulasi Dan *Psychological Well-Being* Dengan *Fear of Missing Out*

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	.537 ^a	.289	.274	3.495	.289	19.684	2	97	.000

a. Predictors: (Constant), PWB, Regulasi Diri

b. Dependent Variable: FoMO

LAMPIRAN 8

Surat Izin Penelitian



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

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 : B.1471/Un.10.7/D1/KM.00.01/11/2021

15 November 2021

Lamp. : Proposal

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth. :

Kepala SMA Negeri 2 Semarang
di Semarang

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 Bapak/Ibu untuk memberikan ijin penelitian kepada :

1. Nama : RIO ADI WIBOWO SAPUTRO S
2. Nim : 1707016057
3. Jurusan : Psikologi
4. Fakultas : Psikologi dan Kesehatan
5. Lokasi Penelitian : SMA Negeri 2 Semarang
6. Judul Skripsi : Hubungan Antara Regulasi Diri dan *Psychological Well-Being* dengan *Fear of Missing Out* pada Siswa SMA Negeri 2 Semarang

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

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

a.n.Dekan

Wakil Bidang Akademik



Tembusan Yth :

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo (sebagai laporan)

LAMPIRAN 9

Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
**SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 2
SEMARANG**

Jalan Sendangguwo Baru No.1 Kota Semarang ☎ 50191 Telp. 024-6715994
Email : kasek_smanda@yahoo.com **Website** : www.sma2smg.sch.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 070 / 129 / 2021

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA 2 Semarang Kota Semarang, Propinsi Jawa Tengah menerangkan bahwa :

Nama : Rio Adi Wibowo Saputro S.
NIM : 1707016057
Jurusan, Jenjang : Psikologi / S1
Fakultas : Fakultas Psikologi dan Kesehatan
Perguruan Tinggi : UIN Walisongo Semarang

Benar-benar mengadakan kegiatan penelitian di SMA 2 Semarang pada tanggal 19 November 2021 s.d 23 November 2021 untuk menyusun Skripsi dengan judul : *Hubungan Antara Regulasi Diri dan Psychological Well Being dengan Fear of Missing Out pada Siswa SMA Negeri 2 Semarang.*

Demikian surat keterangan ini buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Semarang, 15 November 2021
Kepala SMA Negeri Semarang

Drs. Yuwana, M.Kom
NIP. 195108271995121003

LAMPIRAN 10

Riwayat Hidup

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Rio Adi Wibowo Saputro S
2. Tempat & Tgl. Lahir : Kab. Semarang, 20 Juni 1998
3. Alamat Rumah : Jl. Purwomukti Barat ID No.34 RT 04/01,
Kelurahan Pedurungan Lor, Kecamatan
Pedurungan, Kota Semarang
4. Nomor HP : 088238723300
5. Email : riowibowo567@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal:
 - a. SDN Pedurungan Lor 03 Semarang
 - b. SMP Negeri 14 Semarang
 - c. SMA Negeri 2 Semarang
 - d. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
2. Pendidikan Non-Formal:
 - a.

C. Karya Ilmiah

- a. Buku ber-ISBN dengan judul: Ragam Tinjauan Mahasiswa di
Masa Pandemi

Semarang, 10 Desember 2021

Penulis,

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'R' followed by a series of connected loops and a final horizontal stroke with an arrowhead pointing to the right.

Rio Adi Wibowo Saputro S

NIM: 1707016057

