

**HUBUNGAN HARGA DIRI DAN KONTROL DIRI DENGAN FOMO (*FEAR OF MISSING OUT*) PADA MAHASISWA PTN DI SEMARANG**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai bagian dari persyaratan dalam menyelesaikan

Program Strata (S-1) Psikologi (S.Psi)



Oleh:

**SILVI EKA ANJANI**

**NIM: 1807016156**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

**2022/2023**

## HALAMAN PENGESAHAN



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

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

### PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini :

Judul : HUBUNGAN HARGA DIRI DAN KONTROL DIRI DENGAN FOMO  
(*FEAR OF MISSING OUT*) PADA MAHASISWA PTN DI SEMARANG

Penulis : Silvi Eka Anjani

NIM : 1807016156

Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 04 Januari 2023

### DEWAN PENGUJI

**Penguji I**

Dr. Widiastuti, M.Ag.  
NIP: 197503192009012003

**Penguji II**

Dewi Khurun Aini, M.A.  
NIP: 198605232018012002

**Penguji III**

Khairani Zikrinawati, M.A.  
NIP: 199201012019032036

**Penguji IV**

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

**Pembimbing I**

Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si.  
NIP: 197304271996031001

**Pembimbing II**

Dewi Khurun Aini, M.A.  
NIP: 198605232018012002

## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Silvi Eka Anjani

NIM : 1807016156

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

“HUBUNGAN HARGA DIRI DAN KONTROL DIRI DENGAN FOMO (*FEAR OF MISSING OUT*) PADA MAHASISWA PTN DI SEMARANG”

Secara keseluruhan adalah hasil dari penelitian saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 6 Januari 2023

Pembuat pernyataan



Silvi Eka Anjani

## 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 skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN SELF ESTEEM DAN KONTROL DIRI DENGAN FOMO  
(FEAR OF MISSING OUT) PADA MAHASISWA PTN DI SEMARANG  
Nama : Silvi Eka Anjani  
NIM : 1807016156  
Jurusan : Psikologi

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

*Wassalamu 'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui  
Pembimbing I,

Dr. Baidi Bukhori, M. Si  
NIP: 19730427 199603 1001

Semarang, 6 Desember 2022  
Yang bersangkutan

Silvi Eka Anjani  
NIM: 1807016156

## 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 skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN *SELF ESTEEM* DAN KONTROL DIRI DENGAN FOMO (*FEAR OF MISSING OUT*) PADA MAHASISWA PTN DI SEMARANG

Nama : Silvi Eka Anjani

NIM : 1807016156

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,

Dewi Khurun Aini, S. Pd.I, M. A  
NIP: 198605232018012002

Semarang, 12 Desember 2022  
Yang bersangkutan

Silvi Eka Anjani  
NIM: 1807016156

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamiin, segala puji syukur senantiasa penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT. Atas segala rahmat, nikmat, karunia, dan kasih sayang-Nya, penulisan skripsi yang berjudul “Hubungan Harga diri dan Kontrol Diri dengan FoMO (*Fear of Missing Out*) pada Mahasiswa PTN di Semarang” dapat diselesaikan dengan lancar. Sholawat dan salam tidak lupa selalu tucurahkan kepada Sang Tauladan, baginda Rasulullah SAW yang telah membimbing kita dari kegelapan menuju jalan pencerahan.

Skripsi ini merupakan tugas akhir sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana S-1 program studi Psikologi (S.Psi). Penulis menyadari dalam proses penulisan dan penyusunan skripsi ini jelas bahwa ini jauh dari kata sempurna. Namun, berkat bimbingan, do'a, dukungan, serta *support* yang diberikan berbagai pihak, menjadikan penulisan skripsi ini dapat diselesaikan sebagaimana mestinya. Untuk itu izinkan penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT atas kemurahan dan kasih sayang yang tidak henti-hentinya dilimpahkan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Bapak Prof. Dr. Imam Taufiq, M.Ag selaku Rektor UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya.
3. Bapak Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M.Ag selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan beserta jajarannya.
4. Ibu Wening Wihartati, S.Psi., M.Si selaku Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan beserta jajarannya.
5. Bapak Dr. Baidi Bukhori, M.Si selaku pembimbing I yang dengan sangat ikhlas dan sabar memberikan waktu, tenaga, arahan, bimbingan, dan motivasi kepada penulis sehingga penulis merasa yakin dan mampu dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

6. Ibu Dewi Khurun Aini, M.A selaku pembimbing II dan sekaligus dosen wali yang senantiasa memberikan semangat dan nasihat selama proses pembuatan skripsi.
7. Dosen, pegawai, dan seluruh civitas akademik di lingkungan Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan pelayanan yang baik.
8. Kedua orang tua saya, Bapak Muhdlorin dan Ibu Warsini yang tidak ada hentinya memberikan dukungan materil maupun moril kepada anak-anaknya. Melalui do'a dari Bapak dan Ibu, Allah selalu mempertemukan saya dengan orang-orang yang tulus, baik dan hadirkan kemudahan dalam setiap langkah yang saya pijak di manapun saya berada. Adikku tersayang, Waffillah, Nafa Salsabil yang selalu memberikan semangat dan do'a.
9. Mahasiswa angkatan 2021 PTN di Semarang (UNNES, UIN Walisongo, UNDIP) yang telah berkenan menjadi subjek penelitian.
10. Fazada Kurnia Masyi'ta, Lulu' Muhibbatus Sholekhah, Firdha Fauziyyah Prihartini, Solikhatus Suroya yang telah menemani penulis dalam pencarian subjek.
11. Sahabat-sahabatku yang sudah menjadi tempat keluh kesah perihal kebahagiaan dan kesedihan menjalani kehidupan perskripsian ini, Uyun, Dinar, Gina, Cici, Saffina, Fatihatul, Anisa.
12. Untuk Mahendra dan keluarga yang menjadi tempat nyaman kedua untuk pulang serta memberikan motivasi, semangat dan *support* sehingga penulis mampu berjuang dalam menyelesaikan skripsi .
13. *Playlist* favorit, Raisa Anggiani, Payung Teduh, Denny Caknan atas karya-karya lagunya yang indah dan menjadi *track list* wajib yang selalu berhasil meningkatkan *mood* penulis ketika mengerjakan skripsi.
14. Semua pihak yang namanya tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis tidak dapat memberikan balasan apapun selain ucapan terima kasih dan iringan do'a semoga Allah SWT membalas semua jasa dan kebaikan mereka. Penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan dari penelitian ini, akan tetapi penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan terkhusus bagi penulis sendiri.

Semarang, 20 September 2022

Pembuat Pernyataan

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'S' followed by a smaller 'E' and 'A'.

Silvi Eka Anjani

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Diri saya, Silvi Eka Anjani. Terima kasih selalu meyakinkan diri mampu melewati semua ini, berusaha untuk tidak menyerah dan selalu berusaha untuk sabar.
2. Kedua orang tua yang tercinta, bapak Muhdlorin dan ibu Warsini serta seluruh keluarga yang selalu memberikan *support* dan percaya bahwa penulis mampu membuat skripsi dengan baik.
3. Mahasiswa angkatan 2021 PTN di Semarang (Unnes, Undip, UIN Walisongo Semarang) yang telah bersedia menjadi subjek penelitian dan membantu proses penelitian ini.
4. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi banyak orang, khususnya bagi penulis.

Semarang, 20 Desember 2022

Pembuat Pernyataan



Silvi Eka Anjani

## MOTTO

*“Jangan jadikan dirimu sebagai bahan teguran orang lain .”*

- Bapak Ahmad Mujahidin

## DAFTAR ISI

|  |      |
|--|------|
| PERSETUJUAN PEMBIMBING.....                          | i    |
| KATA PENGANTAR .....                                 | iii  |
| HALAMAN PERSEMBAHAN .....                            | vi   |
| MOTTO .....  | vii  |
| DAFTAR ISI.....                                      | viii |
| DAFTAR TABEL.....                                    | xi   |
| DAFTAR GAMBAR .....                                  | xii  |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                                 | xiii |
| <i>Abstract</i> .....                                | xiv  |
| Abstrak .....  | xv   |
| BAB I .....  | 1    |
| PENDAHULUAN .....                                    | 1    |
| <b>A. Latar Belakang</b> .....                       | 1    |
| <b>B. Rumusan Masalah</b> .....                      | 7    |
| <b>C. Tujuan Penelitian</b> .....                    | 7    |
| <b>D. Manfaat Penelitian</b> .....                   | 7    |
| <b>E. Keaslian Penelitian</b> .....                  | 8    |
| BAB II.....  | 11   |
| LANDASAN TEORI.....                                  | 11   |
| <b>A. FoMO</b> .....                                 | 11   |
| <b>1. Pengertian FoMO</b> .....                      | 11   |
| <b>2. Aspek FoMO</b> .....                           | 13   |
| <b>3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi FoMO</b> ..... | 14   |
| <b>5. FoMO dalam Perspektif Islam</b> .....          | 17   |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>B. Harga diri.....</b>                               | <b>18</b> |
| 1. Pengertian Harga diri .....                          | 18        |
| 2. Aspek-Aspek Harga diri .....                         | 19        |
| 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Harga diri .....     | 22        |
| 4. Harga diri dalam Perspektif Islam .....              | 24        |
| <b>C. Kontrol Diri .....</b>                            | <b>25</b> |
| 1. Pengertian Kontrol Diri.....                         | 25        |
| 2. Aspek-Aspek Kontrol Diri.....                        | 25        |
| 3. Faktor-Faktor Kontrol Diri .....                     | 27        |
| 4. Kontrol Diri dalam Perspektif Islam.....             | 29        |
| <b>D. Hubungan Harga diri, Kontrol Diri, FoMO.....</b>  | <b>30</b> |
| <b>E. Hipotesis .....</b>                               | <b>33</b> |
| <b>BAB III .....</b>                                    | <b>34</b> |
| <b>METODOLOGI PENELITIAN.....</b>                       | <b>34</b> |
| <b>A. Jenis dan Pendekatan Penelitian .....</b>         | <b>34</b> |
| <b>B. Variabel Penelitian.....</b>                      | <b>34</b> |
| <b>C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....</b> | <b>34</b> |
| 1. FoMO.....  | 34        |
| 2. Harga diri.....                                      | 34        |
| 3. Kontrol Diri.....                                    | 34        |
| <b>D. Tempat dan Waktu Penelitian .....</b>             | <b>35</b> |
| <b>E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling .....</b>   | <b>35</b> |
| 1. Populasi .....                                       | 35        |
| 2. Sampel dan Teknik Sampling .....                     | 35        |
| <b>F. Teknik Pengumpulan Data .....</b>                 | <b>38</b> |
| <b>G. Validitas dan Reliabilitas Skala .....</b>        | <b>43</b> |
| 1. Validitas.....                                       | 43        |

|                                       |  |    |
|---------------------------------------|--|----|
| 2.                                    | Reliabilitas.....                                  | 43 |
| H.                                    | Hasil Uji Coba Alat Ukur .....                     | 44 |
| 1.                                    | Validitas Alat Ukur .....                          | 44 |
| 2.                                    | Reliabilitas Alat Ukur .....                       | 47 |
| I.                                    | Teknik Analisis Data.....                          | 48 |
| 1.                                    | Uji Prasyarat.....                                 | 49 |
| 2.                                    | Uji Hipotesis .....                                | 49 |
| BAB IV                                | .....  | 51 |
| HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN ..... |  | 51 |
| A.                                    | Hasil Penelitian.....                              | 51 |
| 1.                                    | Deskripsi Subjek Penelitian.....                   | 51 |
| 2.                                    | Hasil Uji Prasyarat .....                          | 56 |
| 3.                                    | Hasil Analisis Data .....                          | 59 |
| 4.                                    | Tahap Uji Hipotesis dan Pembuatan Kesimpulan ..... | 60 |
| B.                                    | Pembahasan .....                                   | 62 |
| BAB V                                 | .....  | 68 |
| PENUTUP.....                          |  | 68 |
| A.                                    | Kesimpulan .....                                   | 68 |
| B.                                    | Keterbatasan Penelitian .....                      | 68 |
| C.                                    | Saran .....  | 69 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                  |  | 70 |
| LAMPIRAN.....                         |  | 77 |

## DAFTAR TABEL

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Tabel 3.1 Rumus Perhitungan Sampel Isaac dan Michael .....</b> | <b>37</b> |
| <b>Tabel 3.2 Kisi-Kisi Interpretasi Skala .....</b>               | <b>39</b> |
| <b>Tabel 3.3 Blue Print Uji Coba Skala FoMO .....</b>             | <b>40</b> |
| <b>Tabel 3.4 Blue Print Uji Coba Skala Harga diri .....</b>       | <b>41</b> |
| <b>Tabel 3.5 Blue Print Uji Coba Skala Kontrol Diri.....</b>      | <b>42</b> |
| <b>Tabel 3.6 Hasil Uji Coba Skala FoMO.....</b>                   | <b>44</b> |
| <b>Tabel 3.7 Hasil Uji Coba Skala Harga diri.....</b>             | <b>45</b> |
| <b>Tabel 3.8 Hasil Uji Coba Skala Kontrol Diri.....</b>           | <b>47</b> |
| <b>Tabel 3.9 Reliabilitas Skala FoMO.....</b>                     | <b>48</b> |
| <b>Tabel 3.10 Reliabilitas Skala Harga diri.....</b>              | <b>48</b> |
| <b>Tabel 3.11 Reliabilitas Skala Kontrol Diri.....</b>            | <b>48</b> |
| <b>Tabel 4.1 Deskripsi Jenis Kelamin Subjek Penelitian .....</b>  | <b>51</b> |
| <b>Tabel 4.2 Deskripsi Asal Kampus Subjek Penelitian.....</b>     | <b>52</b> |
| <b>Tabel 4.4 Hasil Uji Deskriptif Subjek Penelitian .....</b>     | <b>54</b> |
| <b>Tabel 4.5 Kategorisasi Skor Skala Penelitian.....</b>          | <b>55</b> |
| <b>Tabel 4.6 Hasil Kategorisasi Skala Penelitian .....</b>        | <b>55</b> |
| <b>Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas.....</b>                        | <b>57</b> |
| <b>Tabel 4.7 Hasil Uji Linearitas .....</b>                       | <b>58</b> |
| <b>Tabel 4.9 Hasil Uji Hipotesis .....</b>                        | <b>59</b> |

## DAFTAR GAMBAR

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Gambar 2.1 Keterkaitan Antar Variabel Penelitian .....</b> | <b>34</b> |
| <b>Gambar 4.1 Deskripsi Jurusan Subjek Penelitian .....</b>   | <b>54</b> |

## DAFTAR LAMPIRAN

|  |            |
|--|------------|
| <b>LAMPIRAN 1 Skala Uji Coba.....</b>                  | <b>77</b>  |
| <b>LAMPIRAN 2 Skala Penelitian .....</b>               | <b>89</b>  |
| <b>LAMPIRAN 3 Keaslian Penelitian.....</b>             | <b>97</b>  |
| <b>LAMPIRAN 5 Uji Validitas dan Reliabilitas .....</b> | <b>101</b> |
| <b>LAMPIRAN 6 Hasil Uji Deskriptif .....</b>           | <b>108</b> |
| <b>LAMPIRAN 7 Hasil Uji Kategorisasi .....</b>         | <b>113</b> |
| <b>LAMPIRAN 8 Hasil Uji Asumsi.....</b>                | <b>115</b> |
| <b>LAMPIRAN 9 Hasil Analisis Data .....</b>            | <b>117</b> |
| <b>LAMPIRAN 10 Daftar Riwayat Hidup .....</b>          | <b>119</b> |

## **Abstrak**

*Fear of Missing Out (FoMO) is a form of social anxiety that is present in this era causing individuals to feel they have lost opportunities to interact, have new satisfying events and new experiences from posts that are often seen on social media sites. This study aims to empirically examine the relationship between harga diri and self control with FoMO in PTN students in Semarang. This study used a quantitative method with a sample size of 270 students, the sample collection technique was incidental method. Measuring tools used are harga diri scale, self control scale, FoMO scale. The data analysis method used is multiple correlation analysis. The results of this study indicate (1) there is a negative relationship between harga diri and FoMO has a significance  $0.007 < 0.05$  and person correlation coefficient of  $-0.162$ , (2) There is a negative relationship between self control and FoMO has a significant value of  $0.00 < 0.05$  and person correlation value of  $-0.371$ , (3) There is a relationship between harga diri with an R value of  $0.385$  which means it has a low level of relationship. The conclusion of this The self control of PTN students in Semarang is high, the FoMO level will be low vice versa, when the self-esteem and self control of PTN students in Semarang is low, the higher the level of FoMO they have.*

**Keywords:** *Self Esteem, Self Control, FoMO*

## Abstrak

*Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan bentuk *social anxiety* yang hadir di zaman ini sehingga menyebabkan individu merasa telah kehilangan kesempatan untuk berinteraksi, memiliki peristiwa baru yang memuaskan dan pengalaman baru dari postingan yang sering terlihat di situs media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara harga diri dan kontrol diri dengan FoMO pada mahasiswa PTN di Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah sampel sebesar 270 mahasiswa, teknik pengumpulan sampel dengan metode insidental. Alat ukur yang digunakan yaitu skala harga diri, skala kontrol diri, skala FoMO. Metode analisis data yang digunakan yaitu analisis korelasi berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan (1) Adanya hubungan negatif antara harga diri dengan FoMO yang memiliki signifikansi sebesar  $0.007 < 0.05$  dan nilai koefisien korelasi *pearson* sebanyak -0.162, (2) Adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan FoMO yang memiliki nilai signifikansi  $0.00 < 0.05$  dan nilai korelasi *pearson* sebanyak yaitu -0.371, (3) Adanya hubungan antara harga diri dan kontrol diri dengan FoMO yang memiliki nilai signifikansi sebesar 0.000 atau  $p < 0.05$  dengan nilai R 0.385 yang berarti memiliki taraf hubungan rendah. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ketiga hipotesis yang diajukan diterima, dengan hasil jika harga diri dan kontrol diri yang dimiliki mahasiswa PTN di Semarang tinggi maka tingkat FoMO yang dimiliki rendah. Begitu sebaliknya, ketika harga diri dan kontrol diri yang dimiliki mahasiswa PTN di Semarang rendah maka semakin tinggi tingkat FoMO yang dimiliki.

**Kata kunci:** Harga diri, Kontrol diri, FoMO

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

FoMO merupakan bentuk *social anxiety*, kekhawatiran secara berulang-ulang dalam melakukan hal tanpa tujuan di mana individu merasa telah kehilangan kesempatan untuk berinteraksi, memiliki peristiwa baru yang memuaskan dan pengalaman baru dari postingan yang sering terlihat di situs media sosial (Dossey, 2014: 1). Andrew Przybylski seorang psikolog dari *Universitas of Essex* dan rekan-rekannya dari *University of California Los Angeles* dan *University of Rochester* menerbitkan penelitian berbasis empiris pertama dari FoMO. Hasil dari penelitian yang dilakukan menunjukkan ada 5 fakta yang ditemukan, salah satunya adalah kecenderungan bahwa FoMO merupakan kekuatan pendorong di balik penggunaan media sosial (Dossey, 2014: 1). Hal ini ditunjukkan dari data yang ada yaitu dari APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) bahwa keseluruhan penggunaan internet di tahun 2019-2020 mengalami peningkatan sebesar 73,7% dari populasi atau sama dengan 196,7 juta pengguna. Melalui data tersebut dijumpai ada empat alasan individu mengakses internet yaitu komunikasi pesan, belanja online, media sosial, dan game online (APJII, 2020: 1).

Pada data demografi yang dilakukan oleh APJII berdasarkan umur, usia dewasa awal memiliki jumlah penetrasi internet tertinggi kedua yakni sebesar 98,64% dengan kontribusi internet 25,68% (APJII, 2022: 8). FoMO (*Fear of Missing Out*) muncul sebagai gejala baru dalam perkembangan kelompok gangguan penggunaan internet (Przybylski dkk., 2013:1845). Sesuai dengan penelitian dari JWT Intelligence (2012) menemukan 40% FoMO terjadi pada pengguna internet di dunia, di mana individu merasakan takut dirinya tertinggal, gelisah jika teman sebayanya memiliki aktivitas yang menarik serta

menyenangkan dari yang individu tersebut lakukan. Takut ketinggalan dalam informasi menjadi salah satu ciri FoMO. Przybylsk dkk (2013: 1841) juga menyebut FoMO sebagai perasaan takut, cemas, dan takut kehilangan momen berharga yang dimiliki individu lain, sedangkan individu tersebut tidak ikut serta dalam momen tersebut.

FoMO yakni bentuk ketakutan yang memiliki sifat selalu ingin tahu apa yang dilakukan orang lain terutama melalui media sosial dengan tiga indikator FoMO yaitu ketakutan yang diartikan sebagai keadaan emosional yang timbul ketika individu merasa terancam saat individu sedang terhubung atau tidak terhubung pada suatu peristiwa atau pengalaman atau percakapan dengan pihak lain, kecemasan diartikan sebagai respons seorang individu pada sesuatu yang tidak menyenangkan ketika seseorang sedang terhubung atau tidak terhubung pada suatu kejadian, pengalaman, serta percakapan dengan pihak lain dan kekhawatiran diartikan sebagai respons seseorang terhadap sesuatu yang tidak menyenangkan ketika seseorang sedang terhubung atau tidak terhubung pada suatu kejadian, pengalaman, serta percakapan dengan pihak lain (Przybylski dkk., 2013:1844).

Al-Menayes (2016:44) dalam penelitiannya menemukan bahwa individu dengan FoMO selalu ingin terhubung dengan internet sehingga mengakibatkan kecenderungan kecanduan media sosial. 1327 mahasiswa dari program Komunikasi di salah satu Universitas yang diteliti ditemukan hubungan positif antara FoMO dengan kecanduan media sosial, yang berarti adanya ketergantungan mahasiswa pada media sosial dengan FoMO. Hal ini menjadikan dampak untuk kehidupan dalam bidang kesehatan mental serta psikologi. Hasil dari penelitian tersebut terlihat fenomena FoMO lebih besar dialami pada kelompok mahasiswa sehingga jika diasumsikan yakni media sosial mampu mempermudah bagi penggunanya untuk dapat mengetahui segala informasi baik berupa berita yang aktual, aktivitas, kegiatan serta komunikasi dalam media sosial yang menjadikan penggunanya mengalami FoMO.

Keberadaan media sosial yang sekarang menjelma sebagai bentuk komunikasi primer dan kemudahan akses dalam berbagai informasi membuat individu lebih gampang untuk menjelajah segala bentuk aktivitas yang dilakukan orang lain sehingga individu lebih banyak berinteraksi dengan media sosial dibandingkan dengan secara interpersonal dengan individu yang ada disekitarnya (Putra, 2018:198), sehingga individu dengan kecanduan media sosial akan semakin terdesak untuk tetap terhubung dengan media sosial serta gagal untuk mengontrol diri mereka (Rahardjo & Mulyani, 2020:31). Pembuktian tersebut menunjukkan bahwa siklus yang berulang terjadi pada individu dengan tingkat FoMO yang tinggi karena individu yang merasa kesepian akan mengganti kontak sosial secara langsung dengan media sosial yang mana hal ini akan meningkatkan rasa keterasingan individu sehingga menambah FoMO, dan seterusnya.

Subjek pada penelitian ini yakni mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri di Semarang angkatan 2021 meliputi Universitas Negeri Semarang (UNNES), Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Universitas Diponegoro (UNDIP) yang mana ketiganya merupakan Perguruan Tinggi Negeri di Semarang. Sampel pada penelitian ini yaitu angkatan 2021 yang sekarang berada di usia kisaran 19 sampai 20 tahun, pemilihan subjek ini didasarkan pada penelitian yang telah dilakukan oleh Gezgin, Hamutoglu, Gemikonakli, dan Raman (2017:156) yang mendapati bahwa FoMO tertinggi dialami pada usia di bawah 21 tahun. Mahasiswa perguruan tinggi negeri tidak hanya mendapati sistem belajar dan lingkungan baru, namun juga dihadapkan dengan perkembangan teknologi yang kini semakin canggih. Pemilihan penelitian di PTN sejalan dengan besarnya minat yang dimiliki calon mahasiswa dengan berbagai pertimbangan yaitu prodi yang ditawarkan, reputasi universitas, reputasi jurusan, sarana fisik serta kehidupan di kampus sehingga banyak mahasiswa yang berasal dari berbagai daerah dengan karakteristik berbeda

yang mengharuskan bersosialisasi lebih tinggi untuk dapat terhubung dengan teman sebaya (Rochyati, 2015:451) .

Berdasarkan pra riset yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 20 Februari 2022 kepada 15 mahasiswa PTN di Semarang dengan metode kuesioner yang berisi pertanyaan mengenai FoMO menurut aspek-aspek Przybylski (2013:1844) menunjukkan 8 orang selalu merasa gelisah dan ingin tahu apa yang dilakukan orang lain di media sosial, selalu gelisah ingin tahu hal yang sedang *up to date* di media sosial dan 7 orang lainnya selalu mengecek gadget sebelum tidur dan setelah bangun tidur, serta akan langsung mengecek ponsel pintar ketika mendapat notifikasi dari media sosial. Dari hasil tersebut 15 mahasiswa sebagai sampel memenuhi aspek dari FoMO (*Fear of Missing Out*) adalah tidak terpenuhinya psikologis yaitu kebutuhan akan *relatednes*, dan tidak terpenuhinya psikologis akan *self*. Hal ini akan berdampak pada keadaan psikologis mahasiswa, terutama jika tidak ada pembatasan ataupun kontrol diri dalam menggunakan ponsel pintar dan sosial media.

Individu dengan FoMO memiliki ciri dari aspek-aspek tertentu. Menurut Przybylski, dkk (2013: 1841) aspek FoMO yaitu *autonomy* dan *relatedness*. Menurut Abel, dkk (2016: 34) kecemasan dan harga diri merupakan faktor dari FoMO. Pada penelitian yang lain ditemukan faktor tambahan yaitu *motivational* dan *well-being* (Przybylski, dkk 2013: 1841), serta kontrol diri (Wahyunindya, dkk 2021). Pada penelitian ini dibatasi untuk mencari hubungan antara harga diri, kontrol diri dengan FoMO, dimana faktor yang dipilih menggunakan variabel bebas adalah harga diri dan kontrol diri. Pemilihan tersebut dilakukan dengan pertimbangan terkait faktor dalam diri terhadap FoMO khususnya harga diri dan kontrol diri.

Hetz ,Dawson, dan Cullen (2015:259) serta Li dan Chen (2014:117) menyatakan bahwa media sosial membawa suatu keuntungan bagi pelajar saat ini dalam mendapatkan informasi dari perkuliahan dan keluarga yang ditinggalkan bagi mahasiswa perantauan, hingga dapat menjadi modal sosial

seseorang dalam penyesuaian lingkungannya. Usia dewasa awal merupakan masa perubahan remaja menuju dewasa atau yang disebut *emerging adulthood*. Ciri yang dimiliki pada fase tersebut salah satunya yakni ketidakstabilan pada aspek kehidupan. Sehingga ketika mahasiswa mengalami FoMO yang tinggi akan menjadikan berkurangnya produktivitas, pencapaian akademik, motivasi belajar, serta penggunaan ponsel pintar yang berlebihan selama didalam kelas akan berdampak pada proses belajar (Hawi & Samaha, 2017:3)

Penggunaan internet di dominasi oleh kelompok usia 19 sampai dengan 34 tahun yang menurut perkembangan Erikson masuk ke dalam kelompok usia dewasa awal. Erikson (dalam Salkind, 2009: 200-202) menyebutkan pada usia dewasa awal berdasarkan prinsip epigenetik, perkembangan akan berhasil secara optimal apabila individu tersebut dapat menyelesaikan krisis yang ada pada tahapan perkembangan. Krisis yang dialami pada tahap usia dewasa awal adalah keintiman versus keterasingan. Salah satu tugas perkembangan pada masa dewasa awal adalah individu ditugaskan untuk membentuk hubungan dekat dengan orang lain baik dari lawan jenis ataupun sesama jenis. Pada tahap tersebut individu mulai mengejar pencapaian, sehingga hubungan dengan kelompok sebaya menjadi renggang namun pada nyatanya individu lebih ingin terkoneksi dengan orang lain (Hikmah, 2015:263). Sementara itu media sosial mampu mempermudah bagi penggunanya untuk terkoneksi yang salah satu dampak buruknya dapat menimbulkan FoMO.

Melihat salah satu dari fakta bahwa kecenderungan FoMO terdapat pada mahasiswa dengan penggunaan media sosial yang menjadi keterbatasan kontak sosial secara langsung, terlebih dengan intensitas penggunaan ponsel pintar yang meningkat hal ini tentunya akan memunculkan dampak pada kondisi psikis individu. Salah satunya berpengaruh pada aspek pola pikir dan mental mahasiswa, sehubungan dengan hal tersebut sebuah penelitian mengidentifikasi bahwa adanya hubungan psikopatologis dari penggunaan ponsel pintar yang bermasalah (Elhai, 2020: 509). Dampak dari penggunaan

gawai yang berlebihan salah satunya adalah cenderung akan menurunkan kontrol diri emosional atau disregulasi emosional.

Averill (1973: 287) berpendapat bahwa kontrol diri adalah variabel psikologis meliputi kecakapan dalam merubah perilaku, potensi mengatur penting tidaknya sebuah berita atau informasi serta kecakapan dalam bertindak. Faktor kontrol diri yaitu terdiri faktor internal yang meliputi usia, dan faktor eksternal meliputi keluarga. Hal ini berdasarkan dari penelitian sebelumnya oleh Biella Putri Wahyunindya,dkk (2021) yang berjudul “Kontrol diri dengan FoMO Terhadap Kecanduan Media Sosial pada Remaja Karang Taruna Bekasi Utara” hasil dari penelitian ini adalah menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan FoMO

Harga diri merupakan salah satu pendorong terjadinya FoMO, hal ini terjadi karena harga diri merupakan faktor penting yang mempengaruhi beberapa aspek yang menjadi tolak ukur kesehatan mental (Jannah dkk., 2022:41). Sejalan dengan pendapat Khalek dan Abdel (2016: 9) Melalui model pengukuran sosial, model tersebut menunjukkan bahwa harga diri secara subjektif yang ada dalam diri seseorang difungsikan menjadi “pengukuran atau indikator psikologis” dimana dapat melihat reaksi individu lain terhadap individu tersebut. Oleh karena itu, orang dengan harga diri rendah akan sering terus mengikuti balasan atau berita terbaru individu lain saat menggunakan media sosial, khawatir tentang berita terbaru, dan jika mereka mendapatkan tanggapan negatif, mereka akan menghapusnya (Prawesti & Dewi, 2016: 3). Dikarenakan orang yang memiliki harga diri rendah hanya mencari pengagum sebagai peningkatan harga dirinya. Oleh karena itu, setiap informasi dari mengakses jejaring sosial mengarah pada proses penilaian diri pribadi orang lain melalui berita terbaru yang diunggah. Hal ini dijelaskan oleh teori perbandingan sosial Festinger, Abel,dkk (2013:74) yang menentukan nilai pribadi mereka dengan membandingkan diri mereka dengan individu lain.

Harga diri merujuk dari sikap individu pada diri sendiri dalam jangka positif hingga negatif (Archentari dkk., 2017:140).

Berdasarkan uraian diatas, dengan fenomena yang terjadi pada mahasiswa dewasa awal dengan perkembangan dan kebutuhan yang ada sehingga menimbulkan rasa gelisah dan cemas akan perasaan takut tertinggal dengan individu lainya yang hanya dilihat dari layar ponsel pintar. Maka dengan itu peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan harga diri dan kontrol diri terhadap FoMO (*Fear of Missing Out*) pada mahasiswa PTN di Semarang. Hal ini berdasakan dari penelitian sebelumnya oleh Biella Putri Wahyunindya,dkk (2021) yang berjudul “Kontrol diri dengan FoMO Terhadap Kecanduan Media Sosial pada Remaja Karang Taruna Bekasi Utara” hasil dari penelitian ini adalah menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan FoMO serta dari penelitian Astrid Lingkan Mandas, dkk (2022) yang berjudul “Hubungan antara Harga diri dan *Self Regulation* dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) Siswa SMA” hasil dari penelitian tersebut dapat dilihat bahwa menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif yang sangat signifikan antara *social self-esteem* dengan FoMO.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Apakah terdapat hubungan antara harga diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa?
2. Apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa?
3. Apakah terdapat hubungan antara harga diri dan kontrol diri terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk menguji secara empiris hubungan antara harga diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa.

2. Untuk menguji secara empiris hubungan antara kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa.
3. Untuk menguji secara empiris hubungan antara harga diri dan kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat, manfaat yang akan didapat di antaranya adalah:

##### 1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharap mampu menambah pengetahuan ilmu dan memperkaya kajian teoretik dibidang psikologi klinis.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Bagi Mahasiswa

- 1) Penelitian ini diharapkan mampu membantu mengatasi permasalahan yang sedang dialami oleh mahasiswa khususnya FoMO.
- 2) Dapat dijadikan wawasan yang berguna mengenai dampak dari FoMO (*Fear of Missing Out*) untuk mahasiswa serta dapat meningkatkan kontrol diri dan harga diri sebagai upaya produktivitas menjadi mahasiswa.

###### b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berharap penelitian ini dapat menjadi salah satu sarana pengaplikasian teori yang valid dan sesuai dengan penelitian yang akan dikembangkan , mengungkap hubungan harga diri dan kontrol diri dengan FoMO pada mahasiswa PTN di Semarang.

#### **E. Keaslian Penelitian**

Penelitian yang sehubungan dengan hubungan harga diri dan kontrol diri terhadap mahasiswa telah ada beberapa penelitian yang dilakukan

sebelumnya. Untuk menghindari adanya asumsi palgiasi sekaligus menegaskan perbedaan penelitian yang dilakukan dengan penelitian sebelumnya.

Penelitian mengenai hubungan harga diri dan kontrol diri terhadap FoMO pernah diteliti oleh Anisa Fathan Kadri (2022) yang berjudul “Hubungan antara Kontrol diri dengan FoMO pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Universitas Islam Riau” juga menunjukkan hasil yang sama yaitu dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan FoMO (*Fear of Missing Out*) mahasiswa pengguna media sosial di Universitas Islam Riau.

Selain itu, penelitian serupa juga diteliti oleh Elyna Norma Amalia Savitri,dkk (2021) mengenai “Peran Kontrol Diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap Kecenderungan Adiksi Media Sosial pada Generasi Z yang Berstatus Mahasiswa” hasil dari penelitian tersebut juga menyatakan bahwa Hasil uji hipotesis yang kedua menunjukkan nilai  $r_{xy} = -0,507$  dengan signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ) yang artinya ada korelasi negatif antara kontrol diri dan kecenderungan adiksi media sosial. Hasil uji hipotesis yang ketiga menunjukkan nilai  $r_{xy} = 0,261$  dengan signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ), yang artinya ada korelasi antara FoMO dan kecenderungan adiksi media sosial. Kontrol diri dan FoMO secara bersama memberikan kontribusi sebesar 34,9% terhadap kecenderungan adiksi media sosial sedangkan sisanya 65,1% dijelaskan oleh faktor lain.

Penelitian Astrid Lingkan Mandas, dkk (2022) yang berjudul “Hubungan antara Harga diri dan *Self Regulation* dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) Siswa SMA” hasil dari penelitian tersebut dapat dilihat bahwa menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif yang sangat signifikan antara *social self-esteem* dengan FoMO ( $r_{xy} = -0,547$  pada  $p = 0,000$ ). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin rendah sosial harga diri individu maka semakin tinggi kecenderungan individu mengalami *fear of missing out*. Generasi Z atau generasi post-milenial memiliki

kecenderungan yang besar untuk mengalami *fear of missing out* karena beberapa karakteristik dari generasi ini menjadi dasar pembentuk *fear of missing out* seperti *under-influence*, *being always connected*, dan *digital intuitiveness*.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, pada penelitian ini yang berjudul “Hubungan Harga diri dan Kontrol diri dengan FoMO (*Fear of Missing Out*) pada Mahasiswa PTN di Semarang” mempunyai perbedaan yang signifikan yaitu kondisi antara variabel terikat dan variabel bebas. Pada penelitian ini mempunyai karakter yang berbeda dengan penelitian sebelumnya sehingga menarik untuk diteliti. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa PTN di Semarang. Pemilihan subjek didasarkan pada permasalahan yang kuat untuk mengetahui hubungan harga diri dan kontrol diri terhadap FoMO pada mahasiswa di PTN Semarang. Berdasarkan perbedaan tersebut menunjukkan bahwa pada penelitian ini memiliki pembaharuan pada ranah penelitian serta layak untuk diteliti.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

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

##### 1. Definisi FoMO (*fear of missing out*)

JWT Intelligence (2012) mendefinisikan bahwa FoMO adalah bentuk kecemasan yang dialami seseorang seperti halnya memiliki perasaan takut tertinggal atau kehilangan momen ketika individu lain menjalankan aktivitas yang dianggapnya lebih baik atau lebih berharga di bandingkan apa yang individu tersebut jalani. FoMO juga diartikan seperti kecemasan yang berlebihan dalam menanggapi perasaan kehilangan yang dianggapnya penting. Seorang individu yang memiliki FoMO sering melewatkan bahkan cenderung tidak tau dengan sesuatu hal spesifik yang terjadi, tapi individu dengan FoMO akan tetap merasa bahwa individu lain mempunyai waktu yang lebih baik dan berharga dibandingkan dirinya.

FoMO adalah *social anxiety*, kekhawatiran yang dialami seseorang secara berulang mengenai kehilangan kesempatan untuk interaksi dengan individu lain, memiliki peristiwa aktual yang memuaskan dan pengalaman baru dari postingan yang sering terlihat di situs media sosial (Dossey, 2014: 1) . FoMO menurut Przyblyski, Murayama, Dehaan dan Gladwell mengartikan sebagai munculnya kekhawatiran yang pervasif jika melihat individu lain mengalami hal yang lebih berharga dan memuaskan dari apa yang dialami. Ciri yang dimiliki oleh FoMO adalah muncul dorongan agar tetap terhubung dengan kegiatan yang sedang dilakukan individu lain. Maka dengan itu FoMO merupakan konstruk psikologis yang memiliki hubungan dengan pemakaian gawai dan media sosial secara berlebihan (Przyblyski dkk., 2013: 1841).

Menurut Deci dan Ryan (1985: 115) dalam *self determinan teory* (SDT) mengungkapkan bahwa jika individu yang kebutuhan *self* dalam dirinya

tidak terpenuhi maka akan memunculkan FoMO, karena menurut SDT pengaturan diri secara efektif dan kesehatan mental individu didasarkan pada kepuasan tiga kebutuhan psikologis dasar yaitu, kompetensi yaitu merupakan kapasitas untuk bertindak secara efektif di dunia, otonomi yang berupa kepengarangan diri atau inisiatif pribadi, dan keterkaitan yang berarti kedekatan atau keterhubungan dengan individu lain. Dapat diartikan secara singkat bahwa FoMO adalah timbulnya kecemasan akan ketinggalan sesuatu yang baru akibatnya akan dianggap sebagai tidak modern.

Penelitian yang dilakukan oleh psikolog Andrew Przybylski dari *University of Essex*, dan rekan-rekannya di *University of California-Los Angeles* dan *University of Rochester*, menerbitkan investigasi berbasis empiris pertama dari FoMO, dari investigasi tersebut dijumpai lima fakta, yaitu; FoMO merupakan pendorong dalam penggunaan media sosial, FoMO tertinggi terjadi pada usia muda khususnya pada pria, individu dengan kepuasan kebutuhan dan kepuasan hidup yang rendah cenderung akan mengalami FoMO, FoMO cenderung tinggi pada individu yang terganggu dalam mengemudi, dan FoMO tinggi terdapat pada siswa yang menggunakan media sosial sepanjang kelas. Dari fakta yang didapat menunjukkan bahwa individu dengan FoMO yang tinggi akan beroperasi semacam lingkaran setan. Individu dengan tingkat FoMO yang tinggi akhirnya merasa semakin kesepian karena mengganti kontak media sosial dengan orang lain secara langsung, yang meningkatkan rasa keterasingan mereka, yang menambah FoMO, dan seterusnya. (Dossey, 2014: 1).

Dapat diketahui bahwa FoMO berarti rasa takut kehilangan informasi yang berharga, kehilangan moment, terlebih jika dirinya tidak ikut serta dan tidak terhubung dengan individu lain, hal ini merupakan ciri dimana individu memiliki keinginan agar terus terhubung tentang apa yang dilakukan oleh individu lain lewat media sosial.

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

Przybylski (2013:1844) mengembangkan struktur FoMO berdasarkan *Self Determination Theory*. Hal ini memunculkan dua aspek utama FoMO, berdasarkan tiga kebutuhan psikologis dasar yang tidak terpenuhi.

### 1. *Relatedness*

*Relatedness* yaitu kebutuhan yang dimiliki individu agar dapat terhubung pada lingkup sosial. Apabila kebutuhan tersebut tidak dapat terpenuhi maka individu akan memiliki perasaan khawatir, gelisah, serta ingin mengetahui aktivitas sosial yang ada di lingkungannya. Martela dan Riekkki (2018: 2) berpendapat bahwa *relatedness* yaitu dimensi interpersonal individu yang mendeskripsikan mengenai rasa terhubung dengan individu yang lainnya, sikap terikat terhadap sekelilingnya, serta kepedulian dengan hubungan.

### 2. *Autonomy*

*Autonomy* kemampuan individu untuk mengendalikan dirinya dan lingkungannya. *Autonomy* juga merupakan bentuk kemampuan seseorang untuk menentukan pilihan dalam hidup. Beberapa penelitian berpendapat bahwa otonomi adalah keinginan individu untuk menjadi *causal agents* dalam hidupnya dengan mengoordinasikan perilaku yang terintegrasi (Deci & Vansteenkiste, 2004:25 , Jasper Van Assche dkk., 2018: 30).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Zhang, Jimenez, dan Cicala (2020: 1619) menghasilkan 2 aspek utama FoMO yaitu:

### 1. *Personal FoMO*

*Personal FoMO* dideskripsikan sebagai wujud FoMO yang terkait dengan perasaan dan pikiran batin seseorang ketika individu tidak terlibat dalam aktivitas sosial terhadap individu itu sendiri.

### 2. *Social FoMO*

*Social* FoMO dideskripsikan sebagai perasaan dan pikiran batin individu ketika tidak terlibat dalam aktivitas sosial yang berhubungan dengan lingkungan sosial individu tersebut. Penelitian ini menggunakan aspek *fear of missing out* dari Przybylski dkk, (2013:1844). Karena aspek FoMO ini dapat menjelaskan rasa takut ketinggalan dari sudut pandang psikologis.

Penjelasan mengenai aspek FoMO dari beberapa tokoh yaitu *relatedness, autonomy, personal* FoMO serta *Social* FoMO. Pada penelitian ini mengambil aspek dari Przybylski (2013:1844) yaitu *relatedness*, dan *autonomy*.

### **3. Faktor yang mempengaruhi FoMO (*fear of missing out*)**

Banyak faktor yang mempengaruhi FoMO (*Fear of Missing Out*) antara lain yaitu, kecemasan dan harga diri keduanya merupakan faktor yang diduga mendasari munculnya FoMO, dugaan tersebut muncul dari adanya pengucilan sosial yang memiliki peran kunci dalam FoMO (Abel dkk., 2016: 34). Penelitian lainnya menunjukkan motivational dan well-being menjadi faktor tambahan dari FoMO (Przybylski dkk., 2013: 1841 ).

Menurut pendapat Khalek dan Abdel (2016: 9) salah satu faktor dari FoMO adalah harga diri, hal ini ditunjukkan melalui pengukuran sosial, model tersebut menunjukkan secara subjektif harga diri individu difungsikan sebagai “pengukuran atau indikator psikologis” yang dapat melihat aktivitas dari individu lain terhadap dirinya. Maka dari itu, orang dengan harga diri rendah akan sering terus mengikuti balasan atau berita terbaru orang lain saat menggunakan media sosial, khawatir tentang berita terbaru, dan jika mereka mendapatkan tanggapan negatif, mereka akan menghapusnya (Prawesti & Dewi, 2016: 3) . Karena orang yang memiliki harga diri rendah hanya mencari pengagum agar harrga diri mereka meningkat (Branden, 2010). Oleh karena itu, setiap informasi dari

mengakses jejaring sosial mengarah pada cara evaluasi diri pribadi individu lain lewat orang lain berita aktual yang diupload.

Faktor yang mempengaruhi munculnya FoMO yaitu:

a. Kontrol diri

Mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang rendah pada penggunaan media sosial berpengaruh pada terjadinya FoMO. Untuk mendapatkan informasi tentunya banyak stimulus yang membuat individu akan selalu merasa ingin mendapatkan informasi terkini atau *up to date* serta mahasiswa yang memiliki kontrol diri rendah akan mendorong munculnya perilaku adiktif pada penggunaan media sosial (Asri Wulandari, 2020:38).

b. Harga diri

Harga diri atau harga diri merupakan salah satu pendorong terjadinya FoMO. Sejalan dengan pendapat Khalek dan Abdel (2016: 9) Melalui model pengukuran sosial, model tersebut menunjukkan bahwa harga diri secara subjektif yang ada dalam diri seseorang difungsikan menjadi “pengukuran atau indikator psikologis” dimana dapat melihat reaksi individu lain terhadap individu tersebut. Oleh karena itu, orang dengan harga diri rendah akan sering terus mengikuti balasan atau berita terbaru individu lain saat menggunakan media sosial, khawatir tentang berita terbaru, dan jika mereka mendapatkan tanggapan negatif, mereka akan menghapusnya (Prawesti & Dewi, 2016: 3).

Faktor lain munculnya FoMO menurut JWT Intelligence (2012), yakni:

a. Usia

Berdasarkan survei yang dilakukan JWT Intelligence (2012), usia 13 hingga 33 tahun merupakan tingkat usia dengan FOMO tertinggi. Masyarakat yang tumbuh di era pertengahan digital, yakni masyarakat yang lihai menerapkan serta mengintegrasikan teknologi internet, salah satu yang menjadi ciri khas dari usia muda saat ini yang berumur 13

hingga 33 tahun. Dalam kehidupan sehari-hari kelompok digital natives memiliki jumlah terbanyak dibandingkan dengan generasi lain dalam media sosial..

b. Transparansi informasi di media sosial

Gadget, aplikasi penyedia informasi lokasi, dan media sosial sebenarnya membuat segala aktivitas menjadi transparan melalui cara membagikan hal yang sedang aktual. Halaman media sosial selalu disugahi oleh modernisasi sepanjang waktu, gambar atau film terkini dan perbincangan yang hangat. Transparansi pada informasi mampu merubah sekarang ini mengubah kebiasaan penduduk yang tadinya bersifat pribadi menjadi kebiasaan yang lebih transparan.

c. Peristiwa yang *dishare* dengan fitur tagar

Media sosial mempunyai fitur tagar (#) untuk memudahkan individu untuk memberitahu kejadian yang tengah dialami. Contohnya, ketika SEA Games 2021 dilangsungkan, secara bersama pemakai media sosial membagikan kegiatan yang bercaption #SEAGames2021. Kejadian ini merupakan tema perbincangan yang sedang banyak diperbincangkan, jadi seluruh pengguna media sosial mampu menjangkau dan mengetahuinya. Bagi individu yang tidak ikut serta akan memiliki perasaan tertinggal dalam kegiatan tersebut.

d. *Social one-upmanship*

Menurut Merriam-Webster (“*One up-manship*,”), *social one-upmanship* yakni individu yang memiliki perilaku untuk berusaha melakukan sesuatu perkataan, perbuatan ataupun hal lain sebagai pembuktian jika dirinya lebih berharga daripada individu lain. Keinginan agar menjadi paling superior dan paling hebat inilah alasan terjadinya FoMO, selain itu kegiatan “memamerkan” ala virtual juga menyebabkan timbulnya FoMO.

e. Keadaan *deprivasi relatif*

Keadaan *deprivasi relatif* merupakan keadaan individu dalam memperlihatkan rasa tidak puasnya individu ketika membandingkan kondisinya dengan individu yang lain. Teori perbandingan sosial Festinger menyatakan bahwa ketika individu memiliki persepsi atas dirinya sendiri menggunakan membandingkan terhadap individu lain. Perasaan takut tertinggal dan tidak memiliki kepuasan terhadap yang dipunyai, timbul saat individu saling membandingkan keadaan dirinya terhadap individu lain di media sosial.

f. Stimulus dalam mengetahui berbagai informasi

Pada generasi z yang merupakan *i-generation* yang mana mulai berkembang pesatnya teknologi online sekarang, hal ini memungkinkan jika individu selalu terhubung oleh obrolan-obrolan mengasyikkan dengan tidak adanya usaha untuk memperolehnya. Disamping itu timbulnya dorongan-dorongan menyebabkan rasa ingin tahu agar tetap terhubung pada berita yang aktual.

Berdasarkan faktor-faktor diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor FoMO yaitu, kontrol diri, harga diri, usia. Transparansi informasi di media sosial, peristiwa yang di *share* dengan fitur tagar, Social one-upmanship, Keadaan deprivasi relatif, dan Stimulus dalam mengetahui berbagai informasi. Semua faktor yang telah disebutkan tersebut sangat penting karena faktor-faktor tersebut yang menjadi penyebab timbulnya FoMO. Namun, pada penelitian ini menggunakan kontrol diri dan *self-esteem* guna mencari hubungan dengan FoMO.

#### 4. FOMO (*Fear Of Missing Out*) dalam Islam

Fenomena FoMO atau *fear of missing out* dalam perspektif islam mengarah pada sifat hasad (iri hati) yang terdapat dalam Al-qur'an yaitu pada surat An-nisa ayat 32 yang berbunyi :

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ ۖ بَعْضُكُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ ۗ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَسَبُوا ۗ وَلِلنِّسَاءِ  
نَصِيبٌ مِّمَّا كَسَبْنَ ۗ سَأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا ۚ ۳۲

“Dan janganlah kamu iri hati terhadap karunia yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. (Karena) bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan, dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sungguh, Allah Maha Mengetahui segala sesuatu”. (Kemenag, 2010:83).

Tafsir Ibnu Katsir (Syaikh, 2018: 109) telah menjelaskan potongan dari ayat *وَلَا تَتَمَنَّوْا* yang memiliki arti “Dan janganlah kamu iri hati” dari potongan ayat tersebut memiliki dua makna 1) Bahwa Allah memberikan karunia pada setiap makhluknya dan tidak perlu untuk saling memiliki sifat iri antar satu sama lain, 2) . Tidak perlu berandai-andai dengan apa yang telah dikaruniakan Allah pada individu lain, melainkan seharusnya lebih baik meminta kepada Allah.

Penjelasan mengenai FoMO (*Fear of Missing Out*) pada ayat tersebut secara tidak langsung ditunjukkan pada makna yang menjelaskan bahwa setiap individu memiliki karunia yang berbeda-beda dari Allah sehingga tidak perlu adanya timbul rasa iri hati antar masing-masing individu. Menurut Dossey (2014: 1) FoMO adalah *social anxiety*, kekhawatiran yang dialami seseorang secara berulang mengenai kehilangan kesempatan untuk interaksi dengan individu lain, memiliki peristiwa aktual yang memuaskan dan pengalaman baru dari postingan yang sering terlihat di situs media sosial.

## **B. Harga diri**

### **1. Pengertian Harga diri**

*Self* yang berarti diri menurut James yaitu kumpulan perasaan dan pikiran sehingga berubah sebagai kesadaran individu terhadap keberadaan keunikan yang dimiliki. Observasinya mengenai hal yang menjadi kepunyaanya, pemahaman tentang dirinya, dan perasaan mengenai, karakteristiknya, sifat dan apapun yang dipunyai (Jersild, 1951: 123).

Harga diri yaitu evaluasi individu mengenai dirinya sendiri yang diperlihatkan penenerimaan atau penolakannya, juga sejauh mana individu percaya bahwa dia berharga, mampu dan memiliki tujuan. Harga diri merupakan evaluasi diri yang diekspresikan dalam sikap seseorang terhadap kehidupan (Coopersmith, 1976: 370).

Harga diri mengacu pada individu, subjektif evaluasi nilainya sebagai pribadi. Harga diri tidak selalu mencerminkan bakat dan kemampuan objektif seseorang, atau bahkan seberapa seseorang dinilai oleh orang lain. Selain itu, harga diri umumnya dipandang sebagai "perasaan" bahwa individu "cukup baik", dan dengan demikian individu dengan harga diri tinggi tidak serta merta percaya bahwa mereka lebih unggul dari orang lain (Rosenberg, 1965:83). Harga diri secara keseluruhan mencakup rasa penerimaan dan harga diri, berbeda halnya jika keduanya berlebihan merupakan ciri individu narsistik (Ackerman dkk., 2011: 83).

Menurut teori manajemen teror (TMT; J. Greenberg, T. Pyszczynski, dan S. Solomon, 1986: 190) mengemukakan bahwa individu yang memiliki motivasi akan mengejar evaluasi diri yang positif karena harga diri merupakan penyangga terhadap potensi kecemasan yang ada di mana-mana yang ditimbulkan oleh manusia. Bukti empiris yang sesuai dengan teori memperlihatkan bahwa tingkat harga diri yang tinggi mengurangi kecemasan serta perilaku defensif terkait kecemasan, bencana merupakan penguat seorang individu untuk menjadikan harga diri meningkat,

perjuangan serta mempertahankan harga diri terhadap intimidasi dari berbagai lingkungan.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan diatas dapat disimpulkan bahwa harga diri atau harga diri merupakan keseluruhan penilaian atas diri mulai dari penilaian negatif serta positif sebagaimana orang tersebut melihat dirinya sebagai individu yang mempunyai keberartian, keahlian, berharga serta kemampuan, berarti, berharga dan terampil.

## **2. Aspek Harga diri**

Aspek harga diri menurut Heatherton dan Polivy (1991: 898), yakni:

### 1) *Performance*

Mengarah pada artian individu dengan kemampuan intelektual serta kemamuan umum, prestasi disekolah, kemampuan meregulasi diri, *confidence*, dan kemandirian.

### 2) *Social*

Mengarah pada pandangan individu atas kepercayaan individu lain melihat dirinya. Mereka lebih mengamati persepsi dibandingkan kenyataanya.

### 3) *Physical*

Mengarah di mana individu memandang bentuk tubuh, serta meliputi daya tarik fisik, stigma fisik, serta *body image*, dan pandangan mengenai ras dan etnis.

Coopersmith (1967: 83) menyatakan aspek harga diri yakni;

### 1) *Significance* (Keberartian diri)

Merupakan penerimaan diri sebagai pengaruh perasaan dalam diri individu melewati hubungan dengan teman sebaya, keluarga, pasangan atau rekan.

### 2) *Power* (Kekuatan)

Merupakan kemampuan individu dalam mempengaruhi dan

mengendalikan diri sendiri ataupun individu lain

3) *Virtue* (Kebijakan)

Merupakan sebuah ketaatan yang dimiliki seorang individu dalam standar moral, agama dan etika.

4) *Competence* (Kompetensi)

Merupakan sebuah keahlian yang dimiliki oleh seorang individu sebagai bentuk usaha untuk mendapatkan prestasi yang tinggi ataupun baik.

Selain itu aspek dari Coopersmith oleh Potard dkk (2015: 276) dikembangkan serta digunakan di beberapa penelitian untuk mengukur harga diri. Pada skala tersebut, Potard dkk (2015: 276) mengungkapkan terdapat tiga aspek dalam harga diri yaitu:

1) *Personal*

Aspek personal mengacu pada penilaian yang dibuat individu mengenai gambaran diri secara menyeluruh, baik penilaian positif maupun negatif. Ciri utama pada aspek ini yaitu penerimaan diri (Rosenberg dkk., 1995: 143). Hal tersebut menyangkut berbagai keyakinan individu terhadap dirinya, seperti perilaku dan emosi. Individu dengan harga diri yang lebih tinggi akan memiliki keyakinan yang lebih terhadap atribut yang individu tersebut miliki, sebaliknya individu dengan harga diri yang rendah akan merasa kurang percaya diri dan membutuhkan waktu yang lebih lama untuk menilai diri (Rahimi & Strube, 2007).

2) *Keluarga*

Aspek keluarga mengacu pada penafsiran individu dimana perasaan dirinya yang berasal dari penerimaan keluarga. Persepsi tersebut berkaitan dengan perasaan individu yaitu perasaan akan dipahami dan diperhatikan, perasaan didorong atau terbebani akan harapan dari orang tua, juga persepsinya akan keluarga (Quatman & Watson, 2001). Hal

tersebut mampu dilihat dari perlakuan keluarga terhadap dirinya. Individu yang memiliki hubungan baik dengan berarti keluarga tersebut menunjukkan ungkapan dan dukungan terhadap dirinya.

### 3) Sosial

Aspek sosial mengacu pada perasaan individu terhadap dirinya sendiri dalam segala kondisi sosial yang mengarah pada evaluasi atas afiliasi dalam kelompoknya (Gorbett & Kruczek, 2008: 58 ; Rohall dkk., 2014: 11). Aspek ini timbul dari ikatan pertemanan seperti penerimaan dari anggota kelompok sebaya (Valkenburg dkk., 2017) hal tersebut menunjukkan seberapa jauh mereka diterima, didukung dan disukai oleh rekan dalam kelompoknya. Individu yang memiliki harga diri tinggi akan memiliki hubungan dekat terhadap kawan-kawanya, sebaliknya jika individu yang memiliki harga diri rendah akan mempunyai ansii terhadap nilai yang mereka terima, mengalami ketidakpercayaan afiliasi, sensitif terhadap kritik dan penolakan dan lemah dalam membangun hubungan pertemanan (Cakar & Karatas, 2012:2407 ; Gorbett & Kruczek, 2008: 58).

Menurut Rosenberg (1965:83) menyatakan bahwa aspek-aspek dalam harga diri adalah :

#### 1) Penerimaan Diri

Penerimaan diri adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas, bakat, pengetahuan, serta keterbatasan dalam diri.

#### 2) Penghormatan Diri

Penghormatan diri adalah dasar dari keyakinan dan karakter seseorang yang tidak berubah oleh peristiwa dalam kehidupan.

Dalam pemaparan diatas dapat diketahui jika aspek harga diri terdiri dari *Performance, social, significance, power, virtue,*

*competence, personal*, keluarga dan sosial. Pada penelitian ini akan menggunakan aspek dari Rosenberg (1965: 83) yaitu penghormatan diri dan penerimaan diri, tanpa maksud menghilangkan aspek yang lainnya.

#### **4) Faktor-faktor Harga diri**

##### **a. Jenis Kelamin**

Perempuan cenderung memiliki harga diri lebih rendah dibanding laki-laki, misalnya rasa minder serta rasa ingin dinaungi. Kemungkinan ini dikarenakan kontribusi orang tua serta lingkungan sekitar yang memiliki harapan berbeda dari perempuan ataupun pria. Hal tersebut diperkuat dengan yang diteliti oleh Coopersmith yakni harga diri yang dimiliki perempuan lebih rendah dibandingkan laki-laki.

##### **b. Intelegensi**

Menurut Coopersmith (1976: 370) individu yang memiliki harga diri rendah akan mempunyai kemampuan akademik yang rendah dibandingkan dengan individu dengan harga diri yang tinggi.

##### **c. Keadaan Fisik**

Penelitian Coopersmith menunjukkan korelasi positif antara pesona fisik serta badan yang tinggi dengan harga diri. Seseorang yang memiliki bentuk tubuh menawan lebih mempunyai harga diri yang lebih baik dibandingkan yang bentuk tubuh tidak menawan.

##### **d. Lingkup Keluarga**

Anak akan memiliki perkembangan harga diri yang baik ketika berada pada lingkungan keluarga yang baik karena hal tersebut sangat berpengaruh. Untuk mencapai perkembangan harga diri pada anak keluarga bertanggung jawab untuk mencari hal tersebut. Perlakuan adil, memberi peluang agar aktif, serta memberi pelajaran

demokratis dapat menjadikan harga diri tinggi pada anak.

e. Lingkungan Sosial

Menurut Hodge dan Klas harga diri mulai terbentuk dimulai sejak individu mengetahui bahwa istimewa dan berharga atau tidak dirinya. Kondisi ini merupakan, apresiasi, hasil dari reaksi lingkungan, penerimaan serta bagaimana individu lain memperlakukan dirinya (Ghufron dkk, 2010:150).

Selain itu beberapa faktor yang mempengaruhi harga diri (harga diri) individu menurut (Coopersmith, 1967:137) yakni;

a. Pengalaman

Merupakan sebuah peristiwa yang pernah dirasakan oleh seseorang dimasa lampau. Perangai, pandangan, emosi, peristiwa yang telah dialami oleh seseorang sehingga meninggalkan perasaan berarti serta memiliki kesan bagi seseorang tersebut merupakan bentuk dari pengalaman.

b. Pola asuh

Merupakan bagaimana kedua orang tua menyikapi atau bersikap dalam berkomunikasi kepada anak yakni cara orang tua dalam menerapkan peraturan, hukuman ataupun *reward*, cara orang tua memperlihatkan kewenangan serta cara orang tua memberi perhatian dan tanggapan kepada anak.

c. Lingkungan

Keadaan yang ada disekitar individu yakni meliputi fisik, psikis serta sosial. Lingkungan memiliki pengaruh besar terhadap hubungan remaja, baik hubungan remaja terhadap orang tua, lingkungan serta teman maka memunculkan perasaan damai dan tenang dalam harga dirinya serta adanya tenggang rasa terhadap sesama.

d. Sosial ekonomi

Alasan yang dimiliki oleh seorang individu dalam melakukan perbuatan dalam rangka sebagai bentuk pemenuhan dorongan sosial yang membutuhkan bantuan finansial yang berdampak pada kelangsungan hidup. Hal ini memiliki keterikatan terhadap penghasilan didapat dalam keluarga. Kondisi finansial tersebut menjadi perbandingan dengan keluarga lain dalam masyarakat.

Penjabaran mengenai faktor harga diri diatas dapat disimpulkan bahwa yang termasuk faktor-faktor yaitu pengalaman, pola asuh, lingkungan dan sosial ekonomi.

#### 5) Harga diri dalam Islam

harga diri atau harga diri dalam perspektif islam merupakan salah satu konstruk dalam ‘ilm al-nafs al-islami. Sesuai dengan firman Allah dalam al-Qur’an surah Ali ‘Imran 3:139. Firman Allah SWT.

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ١٣٩

“Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin”.(Kemenag, 2010: 67).

Menurut Ibn ‘Ashur (1984: 98) dalam ayat ini ditunjukkan sebuah larangan mengenai perkara yang boleh menjadi sebab kegagalan dalam kalangan kaum muslimin, yaitu larangan al-wahn dan al-huzn. Beliau menjelaskan bahwa al-wahn yakni lemah, menunjuk pada jiwa yang lemah, tidak kuat azam, tidak adanya cita-cita, harapan yang tidak ada, sirna keberanian dan ragu-ragu dengan keupayaan sendiri. al-Huzn maksudnya sedih, iaitu amat kecewa dan dukacita. al-Wahn dan al-huzn adalah dua keadaan jiwa yang mengalami kekecewaan dan tidak puas hati dengan apa yang berlaku. Keadaan ini akan menyebabkan seseorang itu berserah

dengan keadaan yang ada dan tidak melakukan apa-apa untuk mempertahankan kebenaran ataupun memperbaiki apa yang ada (Hasan & Shah, 2019: 3).

## **C. Kontrol Diri**

### **1. Definisi Kontrol Diri**

Kontrol diri yakni kecakapan dalam mengontrol dorongan individu jika menghadapi cobaan serta tantangan yang dikaitkan pada kesejahteraan psikologis, fisiologis, serta kapasitas dalam mengubah dorongan serta perilaku yang tidak diinginkan (Willems dkk., 2019: 324)

Kontrol diri menurut Harahap (2017: 139) yaitu kemampuan dalam untuk mengamati keadaan atau kondisi diri serta lingkungannya, juga kecakapan dalam mengatur tindakan yang sesuai pada keadaan serta mampu berinteraksi untuk menunjukkan kemampuan dalam mengontrol perilakunya.

Sedangkan Averill (1973: 287) berpendapat bahwa kontrol diri adalah variabel psikologis meliputi kecakapan dalam merubah perilaku, potensi mengatur penting tidaknya sebuah berita atau informasi serta kecakapan dalam bertindak. Endrianto, (2014: 4) mendefinisikan kontrol diri yaitu kemampuan untuk mengatur atau mengarahkan dan mengendalikan tindakan individu untuk memperoleh hasil positif dari tindakannya. Baumeister dan Boone (2004) menjelaskan bahwa kontrol diri adalah kemampuan untuk mengendalikan dan menahan diri dari perilaku yang tidak diinginkan, yang mengarah pada perilaku yang lebih positif dan dapat diterima di lingkungan.

Dijumpai dari beberapa definisi dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam mengatur, mengontrol dan mengendalikan diri dari hal yang tidak diinginkan serta kemampuan dalam beradaptasi pada lingkungan yang ada di sekitar

individu tersebut berada.

## 2. Aspek Kontrol Diri

Aspek kontrol diri menurut Patty, dkk, (2016) yaitu:

### 1) Kontrol kognitif

Merupakan kecakapan yang dimiliki seseorang dalam mengontrol apa yang dipikirkan, hal ini akan menciptakan perilaku yang positif serta mengarah pada objektifnya perilaku.

### 2) Kontrol *impulse*

Merupakan kecakapan dalam mengendalikan diri dan berperilaku atau berbuat bijak ketika muncul tiba-tiba dorongan hati yang negatif.

### 3) Kontrol terhadap emosi

Kecakapan yang dimiliki oleh individu terkait dengan hubungan antara diri sendiri dan orang lain yang melibatkan kesadaran emosi.

### 4) Kontrol terhadap unjuk kerja

Merupakan kecakapan yang dimiliki oleh seseorang agar mendapatkan evaluasi bagus dalam periode yang lama, hal ini dibutuhkan karena agar tugas yang dikerjakan tepat waktu, menghindari prokrastinasi, mampu menghalangi emosi negatif dalam bekerja, efektif dalam belajar.

Menurut Averill (1973: 286-287) aspek kontrol diri yakni:

### 1) *Behavior control*

Merupakan kecakapan untuk merubah kepribadian yang kurang baik, meliputi kecakapan mengendalikan perilaku. Individu akan mampu mengontrol perilakunya apabila memiliki kontrol diri yang baik, jika individu tidak memiliki kontrol diri yang baik akan memakai sumber luar dalam menanganinya.

### 2) *Cognitive control*

Merupakan kecakapan dalam mengelola berita yang tidak diperlukan melalui bentuk penafsiran, mengevaluasi gabungan peristiwa pada kerangka kognitif yang merupakan upaya mengurangi tekanan atau penyesuaian psikologi.

### 3) *Decisional control*

Merupakan kecakapan dalam bertindak sesuai dengan apa yang dipercayai. Kontrol diri menjadi penentu dalam memilih akan berperan baik jika adanya suatu kebebasan, kesempatan, serta adanya hal yang memberatkan jadi yang diukur yaitu aspek kecakapan dalam pengambilan keputusan serta kontrol perilaku.

Kesimpulan dari aspek-aspek kontrol diri yang telah dijabarkan diatas yaitu terdiri dari kontrol kognitif, kontrol impulse, kontrol terhadap emosi, kontrol terhadap unjuk kerja, *behavior control*, *cognitive control*, dan *decisional control*. Penelitian ini menggunakan aspek dari Averill yaitu *behavior control*, *cognitive control*, dan *decisional control*.

## 4) **Faktor Kontrol diri**

Hal yang mampu mempengaruhi kontrol diri yakni faktor internal dan faktor eksternal, secara garis besar yakni:

### a) Faktor Eksternal

Faktor eksternal diantaranya adalah lingkungan keluarga. Keluarga menjadi lingkungan pertama bagi individu dan orang tua menjadi penentu agar seorang anak memiliki kontrol dalam dirinya. Dengan sikap disiplin yang diterapkan orang tua sejak dini serta konsisten dalam penerapan konsekuensi atas apa penyimpangan yang dilakukan oleh anak.

### b) Faktor Internal

Faktor internal kontrol diri yakni usia, yang mana semakin usia bertambah juga kecakapan dalam mengelola emosinya akan

semakin baik, faktor internal lainnya adalah lingkungan yang ada disekitarnya. Orang tua memiliki peran dalam kedisiplinan anak, gaya komunikasi, peran orang tua dalam menunjukkan kemarahan (mampu menahan diri atau penuh emosi) merupakan cara anak dalam belajar tentang kontrol diri sejak dini. Menurut Baumeister dan Boden (1996:26) berpendapat bahwa faktor kognitif berkaitan dengan kesadaran berupa proses seseorang menggunakan pikiran dan pengetahuannya untuk mencapai suatu proses dan metode atau strategi yang benar yang telah dipikirkan sebelumnya. Individu yang menggunakan kemampuan diharapkan dapat memanipulasi perilakunya melalui proses berpikir. Oleh karena itu, kapasitas intelektual individu dipengaruhi oleh sejauh mana individu mengontrol dirinya sendiri.

Faktor kontrol diri menurut Nelson, (2009:73), yaitu:

a) Faktor Orang Tua

Orang tua dengan pola asuh otoriter serta mendidik dengan cara yang keras dapat menjadikan pengendalian diri yang kurang pada diri anak. Sebaliknya orang tua yang tidak otoriter dan cenderung memberikan kebebasan pada anaknya akan membentuk anak memiliki pengendalian diri yang baik.

b) Faktor Budaya

Norma-norma serta budaya yang dimiliki setiap individu pasti berbeda dalam lingkungannya. Budaya serta norma yang baik pada lingkungan sekitar akan menjadikan individu memiliki perbuatan yang baik dan mampu mengendalikan diri dengan keadaan sekitarnya. Sehingga jika norma dan budaya tersebut ditaati serta dilakukan dengan baik akan membentuk individu dengan kontrol diri yang baik.

c) Faktor Kognitif

Setiap individu memiliki ketrampilan dan pengetahuan yang berbeda-beda. Kemampuan yang dimiliki bisa digunakan sebagai kontrol pada perilaku yang akan dilakukan. Jika individu memiliki kontrol diri yang baik, maka individu tersebut akan berfikir terlebih dahulu sebelum bertindak.

Berdasarkan faktor yang sudah dipaparkan diatas, dapat disimpulkan faktor-faktor kontrol diri yaitu faktor internal, faktor eksternal, faktor orang tua, faktor budaya, faktor budaya, usia, dan faktor kognitif.

## 5) Perspektif Kontrol Diri dalam Islam

Al-qur'an telah menjelaskan jika makhluk yang diciptakan Allah dengan kondisi paling sempurna, baik dan paling mulia serta dianugerahkan potensi yang luar biasa adalah manusia. Proses penciptaan manusia dalam keadaan yang suci dimana setiap individu dibekali naluri dalam beragama yang lurus, yakni tauhid. Manusia dalam menjalani kehidupan kadang gagal serta tidak mampu mengontrol hasrat nafsu serta terbujuk oleh godaan dalam melakukan dosa serta maksiat.

Tindakan menuruti godaan setan dan hawa nafsu merupakan tindakan yang menyimpang serta bukan lagi manusia yang mempunyai fitrah. Hal tersebut sesuai dengan firman Allah surat an-Naziat ayat 40 sebagai berikut:

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ ۖ وَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ۚ ٤٠

“Adapun orang-orang yang takut pada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari (keinginan) hawa nafsunya” (Kemenag, 2010: 584

Tafsir Ibnu Katsir (Syaikh, 2018: 109) telah menjelaskan potongan dari ayat surat an-Naziat ayat 40 وَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ yang memiliki arti “Dan menahan

diri dari hawa nafsunya” dari potongan ayat tersebut memiliki makna bawa nafsu.

Penjelasan dari ayat ini yakni bahwa seorang individu harus dapat mengontrol dan mengendalikan dirinya dari dorongan-dorongan biologis dan hawa nafsu yang bisa membawanya lupa terhadap Allah dan merasa takut terhadap kebesaran-Nya, sehingga tidak terjerumus kedalam tindakan yang buruk atau negatif dan membawa kemaksiatan. Averill (1973: 287) berpendapat bahwa kontrol diri adalah variabel psikologis meliputi kecakapan dalam merubah perilaku, potensi mengatur penting tidaknya sebuah berita atau informasi serta kecakapan dalam bertindak. Endrianto, (2014: 4) mendefinisikan kontrol diri yaitu kemampuan untuk mengatur atau mengarahkan dan mengendalikan tindakan individu untuk memperoleh hasil positif dari tindakannya.

#### **D. Hubungan Harga diri dan Kontrol Diri dengan FoMO**

FoMO yakni sebuah bentuk kecemasan sosial, kekhawatiran kompulsif di mana seseorang mungkin telah kehilangan kesempatan untuk interaksi sosial, memiliki peristiwa baru yang memuaskan atau pengalaman baru dari postingan yang sering terlihat di situs media sosial (Dossey, 2014: 1). Menurut (Przybylski dkk., 2013:1844) FoMO memiliki dua aspek yaitu *relatedness* dan *autonomy*. Menurut JWT Intelligence (2012) faktor dari FoMO yakni: transparansi berita di media sosial, *social one-upmanship*, umur, peristiwa yang disebarkan melalui fitur tagar, kondisi deprivasi relatif.

Selain itu harga diri atau *self esteem* juga memiliki hubungan dengan FoMO (*Fear of Missing Out*). Harga diri yakni sebuah evaluasi seseorang mengenai dirinya yang dapat dilihat dari penolakan serta penerimaan akan dirinya, dan atas seberapa jauh yakin kemampuan dirinya, berharga serta berarti. Adapun aspek-aspek harga diri menurut (Rosenberg, 1965:83) yaitu penerimaan diri yang merupakan sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan

diri sendiri, kualitas, bakat, pengetahuan serta keterbatasan dalam diri, dan penghormatan diri yang merupakan dasar dari keyakinan dan karakter seseorang yang tidak berubah oleh peristiwa dalam kehidupan. Dari dua aspek tersebut kiranya memiliki hubungan dengan salah satu aspek dari FoMO yaitu *relatedness*, dimana aspek ini mencangkup kebutuhan yang dimiliki individu agar dapat terhubung pada lingkup sosial dan ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi maka individu akan memiliki perasaan khawatir, gelisah serta ingin mengetahui aktivitas sosial dilingkungannya. Oleh karena itu, setiap informasi dari mengakses jejaring sosial mengarah pada cara evaluasi diri terhadap berita terkini yang diunggah oleh orang lain. Pada teori perbandingan sosial Festinger, Abel dkk (2013:35) dijelaskan dalam penentuan evaluasi pribadi melalui perbandingan dengan orang lain.

Selain aspek harga diri, FoMO juga memiliki hubungan dengan kontrol diri. Kontrol diri merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam mengatur, mengontrol diri dari hal-hal yang tidak diinginkan dan kemampuan dalam beradaptasi pada lingkungan sekitar. Menurut Averill (1973: 286-287) aspek kontrol diri meliputi *behavior control*, *cognitive control*, *decisional control*. Dalam penggunaan media sosial individu akan melibatkan proses mengatur dan mengontrol. Keadaan tersebut sesuai dengan salah satu aspek dari FoMO menurut (Przybylski dkk., 2013:1844) yaitu, *autonomy* yang merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dirinya dan lingkungannya. Aspek tersebut memiliki hubungan dalam diri individu maupun luar diri individu. Keadaan tersebut kiranya memiliki hubungan dengan kontrol diri, yang mana melihat salah satu dari fakta bahwa kecenderungan FoMO terdapat pada pelajar dengan penggunaan media sosial yang menjadi keterbatasan kontak sosial secara langsung, terlebih dengan intensitas penggunaan ponsel pintar yang meningkat hal ini tentunya akan memunculkan dampak pada kondisi psikis individu. Salah satunya berpengaruh pada aspek pola pikir dan mental pelajar, sehubungan dengan hal tersebut sebuah penelitian mengidentifikasi bahwa

adanya hubungan psikopatologis dari penggunaan ponsel pintar yang bermasalah ,penggunaan ponsel pintar yang berlebihan akan menimbulkan dampak salah satunya yakni cenderung akan menurunkan kontrol diri emosional atau disregulasi emosional (Elhai, 2020: 509).

Aspek FoMO yang memiliki hubungan dengan aspek harga diri yaitu penerimaan diri yang mana individu akan merasa puas dengan diri sendiri serta mengetahui keterbatasan dalam diri. Harga diri merupakan salah satu pendorong FoMO terjadi. Pernyataan tersebut diperkuat oleh pendapat Khalek dan Abdel (2016: 9) melalui pengukuran sosial, model tersebut menunjukkan harga diri seseorang secara subjektif difungsikan menjadi “pengukuran atau indikator psikologis” sehingga dapat mengamati orang lain atas reaksi terhadap orang tersebut. Sehingga dapat disimpulkan bahwa orang dengan harga diri rendah akan sering terus mengikuti balasan atau berita terbaru individu lain saat menggunakan media sosial, khawatir tentang berita terbaru, dan jika mereka mendapatkan tanggapan negatif, mereka akan menghapusnya (Prawesti & Dewi, 2016: 3).

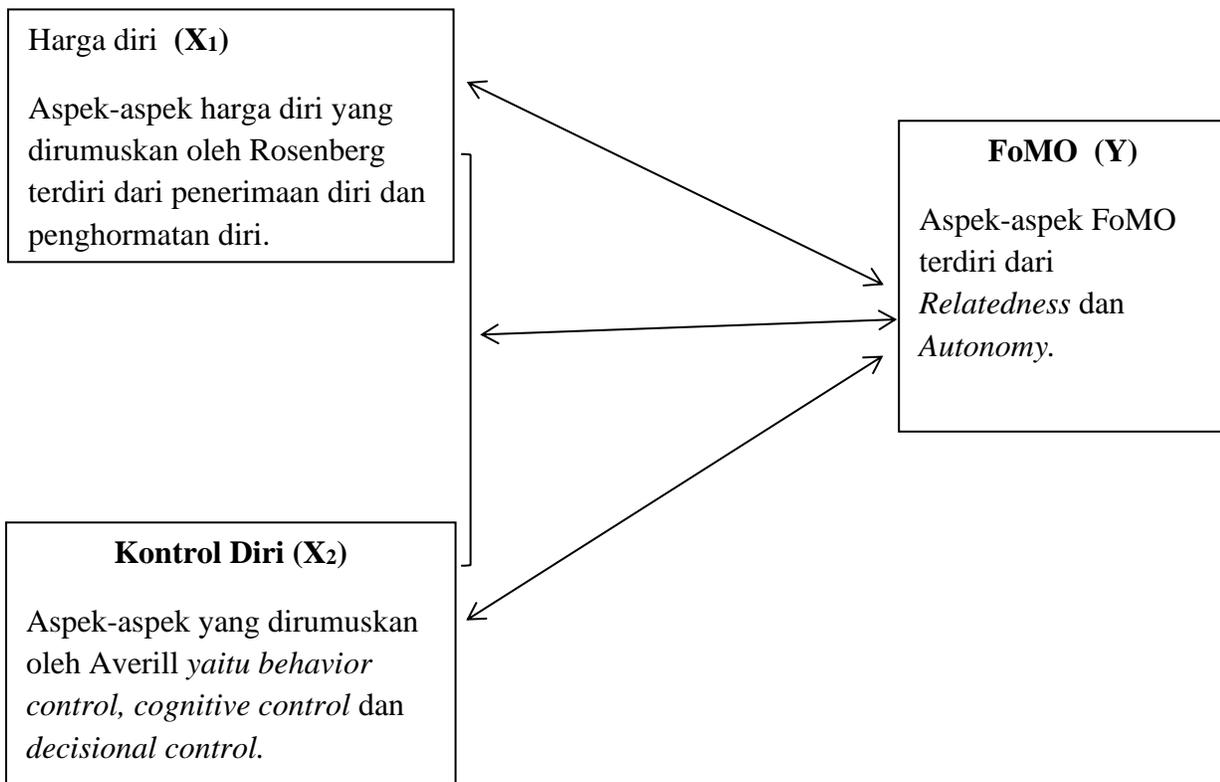
Selain hal tersebut, individu dengan FoMO juga melalui aspek *autonomy*, aspek ini dapat dipengaruhi oleh aspek dari kontrol diri , yaitu *behavior control*, *cognitive control*, dan *decisional control*. Apabila individu memiliki kemampuan dalam mengendalikan perilaku, mampu mengelola berita yang tidak diperlukan dan kemampuan dalam bertindak sesuai dengan apa yang dipercayai, maka individu juga akan memiliki kemampuan untuk mengontrol aspek-aspek dari FoMO. Maka sebaliknya, individu yang tidak memiliki kemampuan dalam mengendalikan perilaku, mampu mengelola berita yang tidak diperlukan dan kemampuan dalam bertindak sesuai dengan apa yang dipercayai, maka individu tersebut cenderung sulit untuk mengontrol aspek-aspek pada FoMO. Sehingga kesimpulan dari uraian di atas adalah FoMO pada diri individu memiliki hubungan dengan harga diri dan kontrol diri.

Penjelasan diatas mengenai dinamika antar variabel, maka dapat dilihat

bahwa harga diri sebagai variabel independen 1 ( $X_1$ ) dan kontrol diri menjadi variabel independen 2 ( $X_2$ ), sedangkan FoMO (*Fear of Missing Out*) menjadi variabel dependen ( $Y$ ). Arah keterkaitan setiap variabel digambarkan melalui skema berikut:

**Gambar 1.1**

**Hubungan Antar Variabel Penelitian**



## **E. Hipotesis**

Hipotesis yaitu dugaan sementara dalam sebuah penelitian yang masih dalam proses uji. Hipotesis ini akan diuji oleh peneliti guna menyimpulkan apakah hipotesis tersebut dapat diuji atau ditolak. Hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini antara lain:

1.  $H_1$  : Ada hubungan antara harga diri dengan FoMO (*Fear of Missing Out*).
2.  $H_2$  : Ada hubungan antara kontrol diri dengan FoMO (*Fear of Missing Out*)
3.  $H_3$  : Ada hubungan antara harga diri dan kontrol diri terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO).

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini yakni jenis penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif yang mana merupakan metode penelitian yang bergantung pada fenomena yang terjadi di lapangan dimana sampel, populasi dan data penelitian harus dipelajari dalam bentuk angka-angka yang dianalisis menggunakan statistik dengan metode pengumpulan data melalui alat penelitian (Sugiyono, 2013: 13). Model analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah Korelasi Ganda

#### B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian menurut Sugiono (2013: 55) yakni segala bentuk yang dipilih peneliti untuk memperoleh informasi dan kemudian menarik kesimpulan. Pada penelitian ini memiliki tiga variabel, yaitu satu variabel dependen dan dua variabel independen, sebagai berikut:

Variabel Dependen (Y) : *Fear of Missing Out*

Variabel Independen (X<sub>1</sub>) : Harga diri

Variabel Independen (X<sub>2</sub>) : Kontrol Diri.

#### C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

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

FoMO adalah perasaan gelisah, cemas, khawatir yang dimiliki individu karena takut tertinggal dengan peristiwa yang aktual, pengalaman baru serta kegiatan yang sedang dilakukan individu lain di media sosial karena individu tersebut tidak ikut serta didalamnya. Variabel dari FoMO diukur

menggunakan skala dari aspek-aspek Przybylski (2013:1844) meliputi *relatedness* dan *autonomy*.

## **2. Harga diri**

Harga diri adalah keseluruhan evaluasi atas diri baik berupa penilaian positif atau negatif sebagaimana orang tersebut mampu melihat dirinya sebagai individu yang memiliki keberartian, kemampuan, berharga dan terampil. Variabel dari harga diri bisa diukur menggunakan skala yang dikembangkan dari Rosenberg (1965: 83) yaitu penerimaan diri dan penghormatan diri,

## **3. Kontrol Diri**

Kontrol diri adalah kemampuan yang dimiliki individu dalam mengatur, mengontrol diri dari hal-hal yang tidak diinginkan dan kemampuan dalam beradaptasi pada lingkungan sekitar. Variabel dari kontrol diri bisa diukur menggunakan skala dari Averill (1973: 286-287) meliputi *behavior control*, *cognitive control*, *decisional control*.

## **D. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di PTN (Perguruan Tinggi Negeri) di Semarang yang meliputi UIN Walisongo, Universitas Negeri Semarang, dan Universitas Diponegoro (UNDIP). Penyebaran data pada penelitian ini menggunakan penyebaran skala psikologi melalui *google formulir*. Penelitian ini dilakukan sejak 19 November tahun 2022 sampai dengan 26 November tahun 2022.

## **E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling**

### **1. Populasi**

Populasi merupakan semua elemen yang nantinya dijadikan daerah generalisasi yang terdiri dari subyek atau objek serta memiliki jumlah dan karakteristik tertentu sesuai kriteria yang ditetapkan oleh peneliti agar dapat

dipelajari dan setelahnya ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2019: 130). Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa angkatan tahun 2021 di Perguruan Tinggi Negeri (PTN) Semarang yang meliputi UIN Walisongo, Universitas Negeri Semarang (UNNES) serta Universitas Diponegoro (UNDIP). Sebaran populasi yaitu meliputi : 1) UIN Walisongo Semarang berjumlah 5.526 , 2) Universitas Negeri Semarang (UNNES) berjumlah 10.856 mahasiswa, 3) Universitas Diponegoro (UNDIP) 9.926 mahasiswa.

## 2. Sampel dan Teknik Sampling

Sampel merupakan sebagian kecil dari jumlah serta karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi. Jika populasi besar dan peneliti tidak dapat menyelidiki seluruh populasi karena alasan seperti sumber daya, waktu dan tenaga, peneliti bisa menggunakan sampel dari populasi tersebut (Sugiyono, 2019: 131) . Pengumpulan sampel dari populasi menggunakan teknik *insidental*, yang merupakan salah satu sampling nonprobabilitas. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan skala psikologi yang mana subjek dengan kriteria tertentu sesuai yang ditetapkan peneliti dapat mengisi skala psikologi. Peneliti menggunakan teknik *insidental* dikarenakan mengingat besarnya jumlah populasi yaitu mahasiswa PTN di Semarang, dengan pertimbangan lain untuk yang bertujuan untuk lebih efisienya waktu yang digunakan.

Kriteria yang digunakan pada sampel yaitu:

- 1) Mahasiswa aktif program Sarjana (S1)
- 2) Saat ini berada di semester 3 atau angkatan 2021
- 3) Berkuliah di PTN Semarang (UIN Walisongo, UNNES, UNDIP).

Perhitungan jumlah sampel pada penelitian ini menggunakan perhitungan sampel menurut Isaac dan Michael. Berikut tabel 3.1 tabel acuan untuk menentukan jumlah sampel.

**Tabel 3. 1**

### **Rumus Perhitungan Sampel Isaac dan Michael**

| N  | S  |    |     | N   | S   |     |     | N    | S   |     |     |
|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|
|    | 1% | 5% | 10% |     | 1%  | 5%  | 10% |      | 1%  | 5%  | 10% |
| 10 | 10 | 10 | 10  | 280 | 197 | 163 | 138 | 2800 | 537 | 339 | 247 |
| 15 | 15 | 14 | 14  | 290 | 202 | 166 | 140 | 3000 | 543 | 342 | 248 |
| 20 | 19 | 19 | 19  | 300 | 207 | 169 | 143 | 3500 | 558 | 348 | 251 |

|     |     |     |     |      |     |     |     |         |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|
| 25  | 24  | 24  | 23  | 320  | 216 | 175 | 147 | 4000    | 569 | 352 | 254 |
| 30  | 29  | 28  | 27  | 340  | 225 | 181 | 151 | 4500    | 578 | 356 | 255 |
| 35  | 33  | 32  | 31  | 360  | 234 | 187 | 155 | 5000    | 586 | 358 | 257 |
| 40  | 38  | 36  | 35  | 380  | 242 | 192 | 158 | 6000    | 598 | 363 | 259 |
| 45  | 42  | 40  | 39  | 400  | 250 | 197 | 162 | 7000    | 606 | 366 | 261 |
| 50  | 47  | 44  | 42  | 420  | 257 | 201 | 165 | 8000    | 613 | 368 | 262 |
| 55  | 51  | 48  | 46  | 440  | 265 | 206 | 168 | 9000    | 618 | 370 | 263 |
| 60  | 55  | 52  | 49  | 460  | 272 | 210 | 171 | 10000   | 622 | 372 | 263 |
| 65  | 59  | 56  | 53  | 480  | 279 | 214 | 173 | 15000   | 635 | 376 | 266 |
| 70  | 63  | 59  | 56  | 500  | 285 | 218 | 176 | 20000   | 642 | 379 | 267 |
| 75  | 67  | 63  | 59  | 550  | 301 | 227 | 182 | 30000   | 649 | 381 | 268 |
| 80  | 71  | 66  | 62  | 600  | 315 | 235 | 187 | 40000   | 653 | 382 | 269 |
| 85  | 75  | 70  | 65  | 650  | 329 | 242 | 191 | 50000   | 655 | 283 | 269 |
| 90  | 79  | 73  | 68  | 700  | 341 | 249 | 195 | 75000   | 658 | 384 | 270 |
| 95  | 83  | 76  | 71  | 750  | 352 | 255 | 199 | 100000  | 659 | 385 | 270 |
| 100 | 87  | 80  | 73  | 800  | 363 | 261 | 202 | 150000  | 661 | 385 | 270 |
| 110 | 94  | 86  | 78  | 850  | 373 | 266 | 205 | 200000  | 661 | 385 | 270 |
| 120 | 102 | 92  | 83  | 900  | 382 | 279 | 208 | 250000  | 662 | 386 | 270 |
| 130 | 109 | 97  | 88  | 950  | 391 | 275 | 211 | 300000  | 662 | 386 | 270 |
| 140 | 116 | 103 | 92  | 1000 | 399 | 277 | 213 | 350000  | 662 | 386 | 270 |
| 150 | 122 | 108 | 97  | 1100 | 414 | 286 | 217 | 400000  | 662 | 386 | 270 |
| 160 | 129 | 113 | 101 | 1200 | 427 | 292 | 221 | 450000  | 663 | 386 | 270 |
| 170 | 135 | 118 | 105 | 1300 | 440 | 298 | 224 | 500000  | 663 | 386 | 270 |
| 180 | 142 | 123 | 108 | 1400 | 450 | 303 | 227 | 550000  | 663 | 386 | 270 |
| 190 | 148 | 128 | 112 | 1500 | 460 | 307 | 229 | 600000  | 663 | 386 | 270 |
| 200 | 154 | 132 | 115 | 1600 | 469 | 311 | 232 | 650000  | 663 | 386 | 270 |
| 210 | 160 | 136 | 118 | 1700 | 477 | 315 | 234 | 700000  | 663 | 386 | 270 |
| 220 | 165 | 140 | 122 | 1800 | 485 | 318 | 235 | 750000  | 663 | 386 | 271 |
| 230 | 171 | 144 | 125 | 1900 | 492 | 321 | 237 | 800000  | 663 | 386 | 271 |
| 240 | 176 | 148 | 127 | 2000 | 498 | 324 | 238 | 900000  | 663 | 386 | 271 |
| 250 | 182 | 152 | 130 | 2200 | 510 | 329 | 241 | 950000  | 663 | 386 | 271 |
| 260 | 187 | 156 | 133 | 2400 | 520 | 333 | 243 | 1000000 | 663 | 386 | 271 |
| 270 | 192 | 159 | 135 | 2600 | 529 | 336 | 245 | ∞       | 664 | 386 | 271 |

Keterangan:

N= Populasi

S= Sampel

Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan perhitungan yang

mengacu pada tabel sampel oleh Isaac dan Michael yang menggunakan taraf kesalahan 10%, jadi sampel yang didapat mempunyai 90% kepercayaan terhadap populasi. Jumlah total 62.876 mahasiswa, maka jika dilihat dari tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 10%, jumlah sampel pada penelitian ini adalah 270 mahasiswa.

#### F. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan pengumpulan data skala psikologi berupa skala likert. Skala Likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang dari fenomena atau kejadian sosial (Sugiyono, 2013:93). Pada penelitian ini skala yang diukur yaitu FoMO, *self esteem* dan kontrol diri dengan empat pilihan jawaban di setiap butir aitem yang mana setiap pilihan jawaban mempunyai nilai tertentu.

**Tabel 3. 2**

**Kisi-kisi Interpretasi Skala**

| <b>Jawaban</b>            | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> |
|---------------------------|------------------|--------------------|
| Sangat Sesuai (SS)        | 4                | 1                  |
| Sesuai (S)                | 3                | 2                  |
| Tidak Sesuai (TS)         | 2                | 3                  |
| Sangat Tidak Sesuai (STS) | 1                | 4                  |

Skala pada penelitian ini menggunakan dua pengukuran yang mempunyai batasan masing-masing dari definisi operasional, skala yang digunakan pada penelitian ini yaitu:

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

Pada penelitian ini penggunaan skala FoMO digunakan sebagai pengukur tingkat FoMO yang dimiliki oleh mahasiswa PTN di Semarang. Aspek yang digunakan pada skala ini mengacu pada teori Przybylski (2013:1844) yaitu *relatedness* dan *autonomy*. Jumlah item pada skala ini adalah 24 item yang terdiri dari 12 item *favorable* dan 12 item *unfavorable*. Jika skor

yang diperoleh subjek tinggi maka menunjukkan tingkat FoMO yang tinggi, sedangkan subjek dengan skor rendah maka rendah pula tingkat FoMO yang dimiliki. Untuk lebih detail dan jelas dapat dilihat pada tabel di bawah ini

**Tabel 3. 3**

***Blue Print Skala FoMO (Fear of Missing Out)***

| <b>Aspek</b>        | <b>Indikator</b>   | <b><i>Favorable</i></b> | <b><i>Unfavorable</i></b> | <b>Jumlah</b> |
|---------------------|--|-------------------------|---------------------------|---------------|
| <i>Relatedness</i>  | Khawatir ketika orang lain atau teman memiliki pengalaman yang lebih menarik | 1,5,3                   | 4,2,7                     | <b>6</b>      |
|                     | Rasa ingin terhubung dengan individu   | 9,10,12                 | 6,8,11                    | <b>6</b>      |
| <i>Autonomy</i>     | Sering mencari tau apa yang dilakukan individu lain di media sosial          | 13,16,18                | 14,15,17                  | <b>6</b>      |
|                     | Sering <i>update</i> untuk memberitahukan kabar diri sendiri di media sosial | 19,20,24                | 21,22,23                  | <b>6</b>      |
| <b>Jumlah Total</b> |  | <b>12</b>               | <b>12</b>                 | <b>24</b>     |

b. Skala Harga diri

Pada penelitian ini penggunaan skala harga diri digunakan sebagai pengukur tingkat harga diri yang dimiliki oleh mahasiswa PTN di Semarang. Aspek yang digunakan pada skala ini mengacu pada teori Rosenberg (1965: 83) meliputi penerimaan diri dan penghormatan diri. Jumlah item pada skala ini adalah 32 item yang terdiri dari 16 item *favorable* dan 16 item *unfavorable*. Jika skor yang diperoleh subjek tinggi maka menunjukkan tingkat harga diri yang tinggi, sedangkan subjek dengan skor rendah maka rendah pula tingkat harga diri yang dimiliki. Untuk lebih detail dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 3. 4**  
**Blue Print Skala Harga diri**

| <b>Aspek</b>        | <b>Indikator</b>                                   | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | <b>Jumlah</b> |
|---------------------|--|------------------|--------------------|---------------|
| Penerimaan diri     | Puas dengan keadaan diri                           | 1,2              | 3,4                | <b>4</b>      |
|                     | Disegani orang                                     | 5,6              | 7,8                | <b>4</b>      |
|                     | Diri yang bermanfaat                               | 10,12            | 9,11               | <b>4</b>      |
|                     | Kelebihan yang dimiliki                            | 13,14            | 15,16              | <b>4</b>      |
| Penghormatan diri   | Mampu melakukan apa yang dilakukan orang lain      | 17,18            | 19,20              | <b>4</b>      |
|                     | Mampu mengapresiasi pekerjaan yang telah dilakukan | 22,23            | 21,24              | <b>4</b>      |
|                     | Memiliki prinsip                                   | 25,26            | 27,28              | <b>4</b>      |
|                     | Mempunyai keyakinan                                | 29,30            | 31,32              | <b>4</b>      |
| <b>Jumlah total</b> |  | <b>16</b>        | <b>16</b>          | <b>32</b>     |

c. Skala Kontrol Diri

Pada penelitian ini penggunaan skala kontrol diri digunakan sebagai pengukur tingkat kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa PTN di Semarang. Aspek yang digunakan pada skala ini mengacu pada teori Averill (1973: 286-287) yaitu *behavior control*, *cognitive control*, dan *decisional control*. Jumlah item pada skala ini adalah 36 item yang terdiri dari 18 item *favorable* dan 18 item *unfavorable*. Jika skor yang diperoleh subjek tinggi maka menunjukkan tingkat kontrol diri yang tinggi, sedangkan subjek dengan skor rendah maka rendah pula tingkat kontrol diri yang dimiliki. Untuk lebih detail dan jelas dapat

dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 3. 5**

**Blue Print Skala Kontrol Diri**

| <b>Aspek</b>                                     | <b>Indikator</b>                                | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | <b>Jumlah</b> |
|--|---|------------------|--------------------|---------------|
| <i>Behavior control</i><br>(Kontrol perilaku)    | Mampu mengontrol ketika dihadapkan pada situasi | 1,4,6            | 2,3,5              | <b>6</b>      |
|  | Mampu mengendalikan perilaku                    | 7,8,9            | 10,11,12           | <b>6</b>      |
| <i>cognitive control</i><br>(Kontrol kognitif)   | Ketenangan pikiran                              | 14,15,16         | 13,17,18           | <b>6</b>      |
|  | Ketika ada masalah                              | 20,22,23         | 19,21,24           | <b>6</b>      |
| <i>Decisional control</i><br>(Kontrol keputusan) | Pengambilan keputusan                           | 27,28,29         | 25,26,30           | <b>6</b>      |
|  | Keputusan dalam berbagai situasi                | 31,32,33         | 34,35,36           | <b>6</b>      |
| <b>Jumlah total</b>                              |   | <b>18</b>        | <b>18</b>          | <b>36</b>     |

**G. Validitas dan Reliabilitas Skala**

**1. Validitas**

Validitas menurut Azwar (2020:131) yaitu skala psikologi atau alat ukur yang mampu mengukur atribut psikologi. Validitas merupakan salah satu syarat sebuah alat ukur agar mengukur keakuratan dan kualitas alat ukur. Alat ukur akan dikatakan valid apabila memenuhi validitas yang tinggi. Penelitian ini menggunakan validitas isi yang mana merupakan uji validitas yang memiliki tujuan agar mengetahui aitem-aitem yang dibuat

dapat mewakili setiap atribut untuk mengungkap atribut (Azwar, 2020:132). Kekuatan validitas isi diestimasi lewat uji relevansi oleh kesepakatan dari penilai yang ahli atau bisa disebut *expert judgement* serta diukur melalui *corrected* item total dengan melihat daya butir aitem melalui bantuan *software SPSS 25.0 for windows*. Apabila suatu daya beda aitem memiliki  $\geq 0,30$  maka dapat dikatakan memiliki daya beda yang tinggi, sebaliknya jika daya beda aitem  $\leq 0,30$  maka dikatakan memiliki daya beda yang rendah (Azwar, 2018:98).

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas yaitu sejauh mana proses pengukuran dapat dipercaya, sehingga jika dilakukan pengukuran beberapa kali dengan waktu yang berbeda jumlah yang diperoleh relatif sama selama aspek perilaku yang digunakan dalam penelitian belum berubah (Azwar, 2001: 191). Penelitian ini menggunakan uji reliabilitas koefisien *Alpha Cronbach* dengan bantuan *software SPSS 25.0 for windows*. Koefisien reliabilitas yaitu mulai rentang 0 sampai 1,00 dengan interpretasi bahwa nilai reliabilitas semakin tinggi apabila semakin mendekati 1,00 dan sebaliknya.

## H. Hasil Uji Coba Alat Ukur

### 1. Validitas Alat Ukur

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

Skala FoMO (*Fear of Missing Out*) untuk uji coba pada penelitian ini menggunakan 24 item yang diujicobakan terhadap 30 mahasiswa Politeknik Negeri Semarang (POLINES) serta Poiteknik Kesehatan Semarang (POLTEKKES). Hasil uji validitas menunjukkan 9 aitem yang dinyatakan valid serta item lainnya gugur sebanyak 15 item dikarenakan  $r \leq 0,30$ .

Berikut in tabel 3.6 yang merupakan hasil uji coba skala FoMO

(*Fear of Missing Out*) yang sudah diujicobakan dalam penelitian ini:

**Tabel 3. 6**

**Hasil Uji Coba Skala FoMO (*Fear of Missing Out*)**

| <b>Aspek</b>        | <b>Indikator</b>   | <b><i>Favorable</i></b> | <b><i>Unfavorable</i></b> | <b>Jumlah</b> |
|---------------------|--|-------------------------|---------------------------|---------------|
| <i>Relatedness</i>  | Khawatir ketika orang lain atau teman memiliki pengalaman yang lebih menarik | 1,5,3                   | 4,2,7                     | 6             |
|                     | Rasa ingin terhubung dengan individu   | 9,10,12                 | 6,8,11                    | 6             |
| <i>Autonomy</i>     | Sering mencari tau apa yang dilakukan individu lain di media sosial          | 13,16,18                | 14,15,17                  | 6             |
|                     | Sering <i>update</i> untuk memberitahukan kabar diri sendiri di media sosial | 19,20,24                | 21,22,23                  | 6             |
| <b>Jumlah Total</b> |  | <b>12</b>               | <b>12</b>                 | <b>12</b>     |

Keterangan: Warna merah adalah tanda aitem yang gugur.

b) Harga diri

Skala FoMO (*Fear of Missing Out*) untuk uji coba pada penelitian ini menggunakan 32 item yang diujicobakan terhadap 30 mahasiswa Politeknik Negeri Semarang (POLINES) serta Poiteknik Kesehatan Semarang (POLTEKKES). Hasil uji validitas menunjukkan 25 aitem yang dinyatakan valid serta item lainnya gugur sebanyak 7 item dikarenakan  $r \leq 0,30$ .

Berikut in tabel 3.7 yang merupakan hasil uji coba skala harga diri yang sudah diujicobakan dalam penelitian ini:

**Tabel 3. 7****Hasil Uji Coba Skala Harga diri**

| <b>Aspek</b>        | <b>Indikator</b>                                   | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | <b>Jumlah</b> |
|---------------------|--|------------------|--------------------|---------------|
| Penerimaan diri     | Puas dengan keadaan diri                           | 1,2              | 3,4                | <b>4</b>      |
|                     | Disegani orang                                     | 5,6              | 7,8                | <b>4</b>      |
|                     | Diri yang bermanfaat                               | 10,12            | 9,11               | <b>4</b>      |
|                     | Kelebihan yang dimiliki                            | 13,14            | 15,16              | <b>4</b>      |
| Penghormatan Diri   | Mampu melakukan apa yang dilakukan orang lain      | 17,18            | 19,20              | <b>4</b>      |
|                     | Mampu mengapresiasi pekerjaan yang telah dilakukan | 22,23            | 21,24              | <b>4</b>      |
|                     | Memiliki prinsip                                   | 25,26            | 27,28              | <b>4</b>      |
|                     | Mempunyai keyakinan                                | 29,30            | 31,32              | <b>4</b>      |
| <b>Jumlah total</b> |  | <b>16</b>        | <b>16</b>          | <b>32</b>     |

Keterangan: Warna merah adalah tanda aitem yang gugur.

c) Kontrol Diri

Skala kontrol diri untuk uji coba pada penelitian ini menggunakan 36 item yang diujicobakan terhadap 30 mahasiswa Politeknik Negeri Semarang (POLINES) serta Poiteknik Kesehatan Semarang (POLTEKKES). Hasil uji validitas menunjukkan 26 aitem yang dinyatakan valid serta item lainnya gugur sebanyak 10 item dikarenakan  $r \leq 0,30$ .

Berikut ini tabel 3.8 yang merupakan hasil uji coba skala kontrol diri yang sudah diujicobakan dalam penelitian ini:

**Tabel 3. 8**  
**Hasil Uji Coba Skala Kontrol Diri**

| <b>Aspek</b>                                     | <b>Indikator</b>                                | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | <b>Jumlah</b> |
|--|---|------------------|--------------------|---------------|
| <i>Behavior control</i><br>(Kontrol perilaku)    | Mampu mengontrol ketika dihadapkan pada situasi | 1,4,6            | 2,3,5              | <b>6</b>      |
|  | Mampu mengendalikan perilaku                    | 7,8,9            | 10,11,12           | <b>6</b>      |
| <i>cognitive control</i><br>(Kontrol kognitif)   | Ketenangan pikiran                              | 14,15,16         | 13,17,18           | <b>6</b>      |
|  | Ketika ada masalah                              | 20,22,23         | 19,21,24           | <b>6</b>      |
| <i>Decisional control</i><br>(Kontrol keputusan) | Pengambilan keputusan                           | 27,28,29         | 25,26,30           | <b>6</b>      |
|  | Keputusan dalam berbagai situasi                | 31,32,33         | 34,35,36           | <b>6</b>      |
| <b>Jumlah total</b>                              |   | <b>18</b>        | <b>18</b>          | <b>36</b>     |

Keterangan: Warna merah adalah tanda aitem yang gugur.

## 2. Reliabilitas Alat Ukur

- a) Tabel Perolehan Reliabilitas FoMO (*Fear of Missing Out*)

**Tabel 3. 9**

### **Reliabilitas Skala FoMO (*Fear of Missing Out*)**

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .661             | 9          |

Hasil dari uji reliabilitas skala FoMO menggunakan *Alpha Cronbach* menunjukkan nilai sebesar 0,661 yang berarti skala FoMO dinyatakan reliabel karena memiliki nilai  $\geq 0.60$ .

- b) Tabel Perolehan Reliabilitas Harga diri

**Tabel 3. 10**

### **Reliabilitas Skala Harga diri**

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .889             | 25         |

Hasil dari uji reliabilitas skala harga diri menggunakan *Alpha Cronbach* menunjukkan nilai sebesar 0,889 yang berarti skala harga diri dinyatakan reliabel karena memiliki nilai  $\geq 0.60$ .

c) Tabel Perolehan Reliabilitas Kontrol Diri

**Tabel 3. 11**

**Reliabilitas Skala Kontrol Diri**

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .882             | 26         |

Hasil dari uji reliabilitas skala kontrol diri menggunakan *Alpha Cronbach* menunjukkan nilai sebesar 0,882 yang berarti skala kontrol diri dinyatakan reliabel karena memiliki nilai  $\geq 0.60$ .

**I. Teknik Analisis Data**

**a. Uji Deskriptif**

Uji deskriptif adalah uji statistik yang memiliki tujuan sebagai gambaran data-data yang didapat di lapangan dengan tidak memberikan kesimpulan yang memiliki sifat umum (Sugiono, 2015:53). Data yang didapatkan pada penelitian di lapangan digambarkan sebagai analisis lebih lanjut.

**b. Uji Asumsi**

**1) Uji Normalitas**

Uji normalitas data yaitu uji yang dipakai pada penelitian untuk mengetahui data yang diperoleh apakah terdistribusi secara normal atau tidak. Uji normalitas dipakai untuk menguji asumsi apakah data-data yang di dapat dari populasi dengan distribusi secara normal. Penelitian ini menggunakan uji normalitas *One Sample Kolmogrov Smirnov* yang memiliki taraf signifikansi 0,05. Jika nilai  $p \geq 0,05$  maka di sebut terdistribusi secara normal dan begitupun sebaliknya jika nilai  $p \leq 0,05$  maka distribusi tidak normal.

## 2) Uji Linieritas

Uji linieritas merupakan bentuk pengujian apakah hubungan antara variabel bersifat tidak linier atau linier. Uji linieritas ini sangat penting karena berhubungan pada adanya bias dari keseluruhan hasil analisis. Uji linieritas menurut Purnama (2016:94) yaitu jika dua variabel dapat dikatakan memiliki hubungan yang linier jika (*Linearity*) memiliki nilai signifikansi ( $P < 0,05$ ), serta dapat dikatakan dua variabel itu linier jika signifikansi (*Deviation for linearity*) ( $P > 0,05$ )

### c. Uji Hipotesis

Analisis korelasi ganda yang mana untuk melihat hubungan tiga atau lebih variabel (satu variabel dependent dan dua atau lebih variabel independent). Menurut Ridwan (2012:238) korelasi ganda yaitu nilai yang menunjukkan kuat hubungan atau pengaruh dua variabel atau lebih secara bersama dengan variabel lain.

Korelasi ganda adalah korelasi yang terdiri dari dua variabel bebas ( $X_1$ ,  $X_2$ ) dan satu variabel terikat ( $Y$ ). Apabila rumusan masalahnya terdiri dari tiga masalah, sehingga hubungan antara masing-masing variabel dilakukan dengan perhitungan korelasi sederhana. Jika nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 atau  $P < 0,05$ , maka hipotesis akan diterima (Arsyam, 2020:235).

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini yaitu mahasiswa PTN di Semarang angkatan 2021 yang berjumlah sebanyak 270 mahasiswa. Detail penelitian mengenai sebaran subjek dapat dilihat dari tabel dan gambar di bawah ini :

**Tabel 4. 1**

**Deskripsi Jenis Kelamin Subjek Penelitian**

| <b>Jenis Kelamin</b> | <b>Frekuensi</b> | <b>Prosentase</b> |
|----------------------|------------------|-------------------|
| Laki-laki            | 37               | 13,7%             |
| Perempuan            | 233              | 86,3%             |
| <b>Total</b>         | 270              | 100.0%            |

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa mayoritas subjek berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 233 mahasiswa dengan prosentase 86,3% sedangkan lainnya berjenis kelamin laki-laki berjumlah 37 mahasiswa dengan prosentase 13,7%. Sebaran subjek penelitian berdasarkan kampus dapat dilihat pada tabel 4.2 di bawah ini:

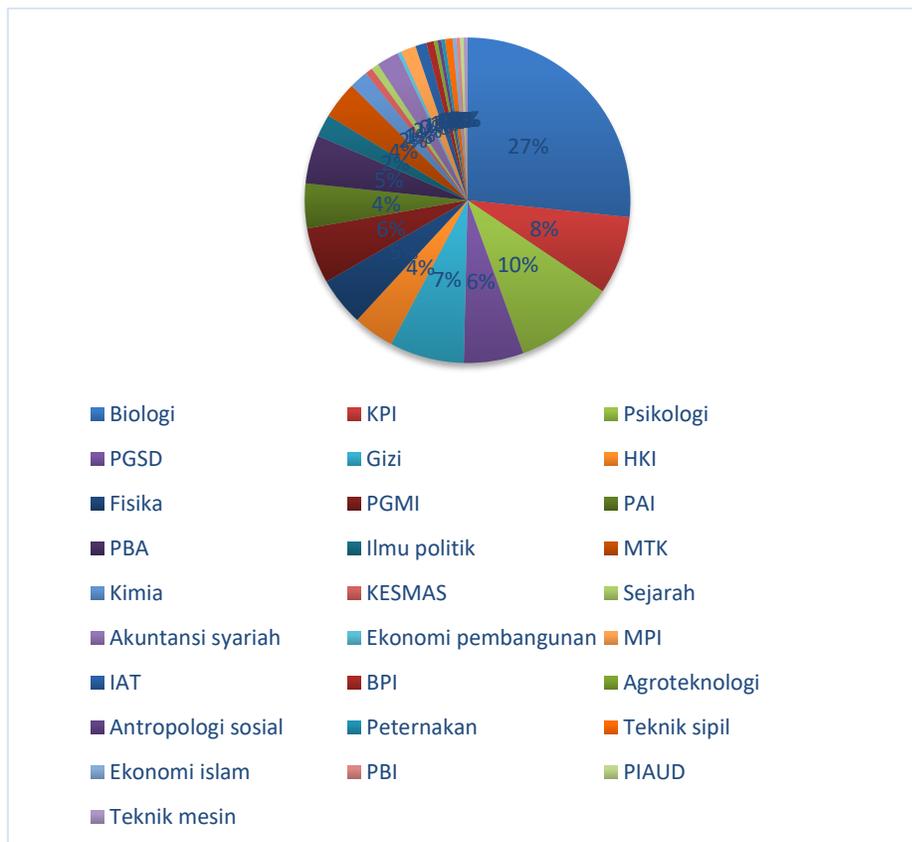
**Tabel 4. 2**  
**Deskripsi Asal Kampus Subjek Penelitian**

| <b>Asal Kampus</b>          | <b>Frekuensi</b> | <b>Prosentase</b> |
|-----------------------------|------------------|-------------------|
| UIN Walisongo Semarang      | 209              | 77,4%             |
| Universitas Diponegoro      | 13               | 4,8%              |
| Universitas Negeri Semarang | 48               | 17,8%             |
| <b>Total</b>                | 270              | 100.0%            |

Sesuai dengan tabel 4.2 diatas, subjek penelitian mayoritas berasal dari UIN Walisongo Semarang yang berjumlah 209 mahasiswa dengan prosentase sebesar 77,4% sedangkan subjek penelitian lainnya yaitu dari Universitas Diponegoro dengan jumlah mahasiswa 13 dengan prosentase sebesar 4,8% . Selanjutnya sebanyak 48 subjek penellitian berasal dari Universitas Negeri Semarang dengan prosentase sebanyak 17,8%.

Sebaran subjek penelitian berdasarkan asal jurusan atau prodi dapat diketahui melalui gambar 4.1 di bawah ini:

**Gambar 4. 1**  
**Deskripsi Jurusan Subjek Penelitian**



Berdasarkan gambar 4.1 dapat diketahui jika subjek penelitian tersebar dari berbagai jurusan Biologi, Komunikasi Penyiaran Islam, Psikologi, Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Gizi, Hukum Keluarga Islam, Fisika, Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Pendidikan Agama Islam, Pendidikan Bahasa Arab, Ilmu Politik, Matematika, Kimia, Kesehatan Masyarakat, Sejarah, Akuntansi Syariah, Ekonomi Pembangunan, Manajemen Pendidikan Islam, Ilmu Al-qur'an dan Tafsir, Bimbingan Penyuluhan Islam, Agroteknologi, Antropologi Sosial, Peternakan, Teknik Sipil, Ekonomi Islam, Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Islam Anak Usia Dini, serta Teknik Mesin.

Penelitian ini selanjutnya dilakukan deskripsi data guna mengetahui tingkat FoMO, harga diri serta kontrol diri. Deskripsi data mencakup jumlah subjek (N), *mean*, skor *maximum*, skor *minimum* serta standar deviasi. Menggunakan data hasil tabulasi serta olah statistik data penelitian diperoleh deskripsi data yang dapat dilihat melalui tabel 4.3 berikut ini:

**Tabel 4. 3**

**Hasil Uji Deskriptif Subjek Penelitian**

| <b>Variabel</b>       | <b>FoMO</b> | <b>Harga diri</b> | <b>Kontrol Diri</b> |
|-----------------------|-------------|-------------------|---------------------|
| <b>N</b>              | 270         | 270               | 270                 |
| <b>Mean</b>           | 21,69       | 70,53             | 72,86               |
| <b>Std. Deviation</b> | 3.670       | 9.835             | 7.945               |
| <b>Minimum</b>        | 9           | 38                | 50                  |
| <b>Maximum</b>        | 32          | 96                | 100                 |

Berdasarkan pada tabel 4.3 diatas, dapat diketahui bahwa subjek penelitian berjumlah 270. Skor pada FoMO (*Fear of Missing Out*) rentang dari 9 sampai 32 dengan skor rata-rata 21,69, standar deviasi 3,670. Selanjutnya untuk harga diri bergerak rerata 38 sampai 96, *mean* 70,53, standar deviasi 9,835. Sedangkan Kontrol diri memiliki skor *minimum* 50, skor *maximum* 100, standar deviasi 7,945.

Selain deskripsi data juga diperlukan kategorisasi data guna mengelompokkan subjek penelitian ke dalam kelompok-kelompok yang memiliki posisi berjenjang dalam suatu kontinum atribut yang diukur. Kontinum pada penelitian ini berdasarkan pada skala FoMO (*Fear of Missing Out*), harga diri, dan kontrol diri. Kategorisasi data dilakukan dengan mengikuti norma dalam tabel 4.4 di bawah ini:

**Tabel 4. 4****Kategorisasi Skor Skala Penelitian**

| <b>Kategori</b> | <b>Norma</b>                     | <b>Skor Skala FoMO</b> | <b>Skor Skala Harga diri</b> | <b>Skor Skala Kontrol Diri</b> |
|-----------------|----------------------------------|------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| <b>Rendah</b>   | $X < (M - 1 SD)$                 | $X < 18,02$            | $X < 60,69$                  | $X < 64,92$                    |
| <b>Sedang</b>   | $(M - 1 SD) \leq X < (M + 1 SD)$ | $18,02 \leq X < 25,36$ | $60,69 \leq X < 80,36$       | $64,92 \leq X < 80,8$          |
| <b>Tinggi</b>   | $X \geq (M + 1 SD)$              | $X \geq 25,36$         | $X \geq 80,36$               | $X \geq 80,8$                  |

Kategorisasi data dalam penelitian ini dapat dilihat melalui tabel-tabel di bawah ini:

**Tabel 4. 5****Hasil Kategorisasi Skala**

| <b>Kategorisasi FoMO (<i>Fear of Missing Out</i>) (Y)</b> |                  |                   |
|---|------------------|-------------------|
| <b>Kategori</b>   | <b>Frekuensi</b> | <b>Prosentase</b> |
| <b>Rendah</b>   | 27               | 10,0%             |
| <b>Sedang</b>   | 209              | 77,4%             |
| <b>Tinggi</b>   | 34               | 12,6%             |
| <b>Total</b>  | 270              | 100,0%            |
| <b>Kategorisasi Data Harga diri (X1)</b>                  |                  |                   |
| <b>Kategori</b>   | <b>Frekuensi</b> | <b>Prosentase</b> |
| <b>Rendah</b>   | 37               | 13,7%             |
| <b>Sedang</b>   | 190              | 70,4%             |
| <b>Tinggi</b>   | 43               | 15,9%             |
| <b>Total</b>  | 270              | 100,0%            |
| <b>Kategorisasi Data Kontrol Diri (X2)</b>                |                  |                   |
| <b>Kategori</b>   | <b>Frekuensi</b> | <b>Prosentase</b> |
| <b>Rendah</b>   | 36               | 13,3%             |
| <b>Sedang</b>   | 193              | 71,5%             |
| <b>Tinggi</b>   | 41               | 15,2%             |
| <b>Total</b>  | 270              | 100,0%            |

Tabel 4.5 menunjukkan kategorisasi skor dari setiap variabel yaitu FoMO (*Fear of Missing Out*), kategorisasi dari 270 mahasiswa di peroleh 27 mahasiswa atau 10,0% dari jumlah sampel memiliki tingkat FoMO yang rendah dengan skor FoMO 18,02 ,selain itu 209 mahasiswa atau 77,4% memiliki tingkat FoMO yang sedang dengan skor FoMO antara 18,02 sampai 25,36 serta 34 mahasiswa lainnya yaitu sekitar 12,6% memiliki tingkat FoMO yang tinggi dengan skor FoMO di atas 25,36. Skor kategorisasi harga diri, sebanyak 37 mahasiswa atau 13.7% memiliki tingkat harga diri yang rendah dengan skor di atas 60,69, lainnya sebanyak 190 atau 70,4% memiliki tingkat harga diri yang sedang dengan skor harga diri antara 60,69 sampai 80,36 dan 43 yaitu sekitar 15,9% memiliki tingkat harga diri yang tinggi dengan skor di atas 80,36. Selanjutnya skor kategorisasi kontrol diri sebanyak 36 mahasiswa atau 13,3% memiliki kontrol diri yang rendah dengan skor kontrol diri di atas 64,92, sebanyak 193 mahasiswa atau 71,5% memiliki tingkat kontrol diri yang sedang dengan skor 64,92 sampai 80,8 dan lainnya sebanyak 41 mahasiswa memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi dengan skor di atas 80,8.

## **2. Hasil Uji Asumsi**

### **1) Hasil Uji Normalitas**

Uji normalitas ini digunakan guna melihat data yang dihasilkan apakah berdistribusi dengan normal atau tidak.

**Tabel 4. 6**  
**Uji Normalitas**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

|                                  |                | Unstandardized Residual |
|----------------------------------|----------------|-------------------------|
| N                                |                | 270                     |
| Normal Parameters <sup>a,b</sup> | Mean           | .0000000                |
|                                  | Std. Deviation | 3.38692652              |
| Most Extreme Differences         | Absolute       | .054                    |
|                                  | Positive       | .054                    |
|                                  | Negative       | -.022                   |
| Test Statistic                   |                | .054                    |
| Asymp. Sig. (2-tailed)           |                | .055 <sup>c</sup>       |

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Sesuai dengan tabel di atas pada uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov* nilai dari signifikansi (*Asymp.sig*) sebesar 0,055. Berdasarkan dari tabel data tersebut 0,055 yang berarti lebih besar dari 0,05. Sehingga data residual pada penelitian ini terdistribusi dengan normal.

## 2) Hasil Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk melihat apakah ada hubungan yang linear antar variable. Uji prasyarat ini menggunakan aplikasi IBM SPSS *Statistic 25*. Data akan dikatakan linear dengan kriteria nilai *deviation from linearity*  $>0,05$  atau nilai *linearity*  $<0,05$ . Berikut ini tabel hasil dari uji linearitas penelitian:

**Tabel 4. 7**  
**Uji Linearitas FoMO dan Harga diri**

|      |               |                | ANOVA Table    |     |             |       |      |
|------|---------------|----------------|----------------|-----|-------------|-------|------|
|      |               |                | Sum of Squares | Df  | Mean Square | F     | Sig. |
| Fo   | Between       | (Combined)     | 716.824        | 49  | 14.629      | 1.107 | .306 |
| MO   | Groups        | Linearity      | 95.680         | 1   | 95.680      | 7.241 | .008 |
| *    |               | Deviation from | 621.144        | 48  | 12.941      | .979  | .518 |
| Har  |               | Linearity      |                |     |             |       |      |
| ga   | Within Groups |                | 2907.042       | 220 | 13.214      |       |      |
| diri | Total         |                | 3623.867       | 269 |             |       |      |

Sesuai dengan hasil tabel di atas menunjukkan bahwa nilai *linearity* yaitu sebesar 0.008 yang memiliki arti bahwa kurang dari 0.05 serta nilai *deviation from linearity* sebesar 0.518 yang berarti nilainya lebih besar dari 0.05 . dari data tersebut bisa disimpulkan jika variable FoMO dan harga diri memiliki hubungan yang linear. Selain itu hasil data linearitas FoMO dan kontrol diri dapat dilihat pada tabel 4.7 di bawah ini:

**Tabel 4. 8**  
**Uji Linearitas FoMO dan Kontrol Diri**

|                          |                   |                             | <b>ANOVA Table</b> |     |                |        |      |
|--------------------------|-------------------|-----------------------------|--------------------|-----|----------------|--------|------|
|                          |                   |                             | Sum of<br>Squares  | Df  | Mean<br>Square | F      | Sig. |
| FoMO*<br>Kontrol<br>Diri | Between<br>Groups | (Combined)                  | 1036.496           | 36  | 28.792         | 2.593  | .000 |
|                          |                   | Linearity                   | 498.545            | 1   | 498.545        | 44.895 | .000 |
|                          |                   | Deviation from<br>Linearity | 537.951            | 35  | 15.370         | 1.384  | .084 |
|                          |                   | Within Groups               | 2587.371           | 233 | 11.105         |        |      |
|                          |                   | Total                       | 3623.867           | 269 |                |        |      |

Hasil dari tabel data di atas memperlihatkan bahwa nilai *deviation from linearity* sebesar 0.084 yang memiliki arti lebih besar dari 0.05 serta *linearity* mempunyai nilai 0.000 yang berarti memiliki nilai kurang dari 0.05, dapat di simpulkan dari data tersebut berarti variabel FoMO dan variabel kontrol diri memiliki hubungan linier.

### 3. Hasil Analisis Data

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan aplikasi IBM SPSS *Statistic 25*. Uji korelasi berganda digunakan guna mengetahui apakah adanya hubungan atau tidak dan seberapa besar atau kuat hubungan yang terjadi oleh dua ataupun lebih variabel bebas dengan satu variabel terikat. Di bawah ini merupakan tabel 4.8 hasil dari uji hipotesis penelitian:

**Tabel 4. 9**

**Hasil Uji Korelasi Harga diri, Kontrol Diri dengan FoMO ( *Fear of Missing Out* )**

|    |                     | Correlations |         |         |
|----|---------------------|--------------|---------|---------|
|    |                     | Y            | X1      | X2      |
| Y  | Pearson Correlation | 1            | -.162** | -.371** |
|    | Sig. (2-tailed)     |              | .007    | .000    |
|    | N                   | 270          | 270     | 270     |
| X1 | Pearson Correlation | -.162**      | 1       | .652**  |
|    | Sig. (2-tailed)     | .007         |         | .000    |
|    | N                   | 270          | 270     | 270     |
| X2 | Pearson Correlation | -.371**      | .652**  | 1       |
|    | Sig. (2-tailed)     | .000         | .000    |         |
|    | N                   | 270          | 270     | 270     |

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

a. Uji Hipotesis Pertama

Koefisien korelasi antara variabel  $X_1$  dengan Y didapatkan melalui analisis korelasi sederhana. Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat jika nilai signifikansi antara harga diri dengan FoMO yaitu  $0,007 < 0,05$  yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dengan FoMO pada mahasiswa PTN di Semarang. Arah hubungan pada penelitian ini dapat dilihat dari nilai *person correlation* yaitu  $-0.162$  yang berarti bahwa arah hubungannya adalah negatif serta hubungannya pada tingkat sangat rendah yaitu berkisar pada rentang nilai  $0,0-0,19$ . Sehingga semakin tinggi harga diri yang dimiliki mahasiswa PTN di Semarang maka semakin rendah tingkat FoMO (*Fear of Missing Out*).

b. Uji Hipotesis Kedua

Koefisien korelasi antara variabel  $X_2$  dengan  $Y$  didapatkan melalui analisis korelasi sederhana. Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat jika nilai signifikansi antara kontrol diri dengan FoMO yaitu  $0,000 < 0,05$  yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan FoMO pada mahasiswa PTN di Semarang. Arah hubungan pada penelitian ini dapat dilihat dari nilai *person correlation* yaitu  $-0.371$  yang berarti bahwa arah hubungannya adalah negatif serta hubungannya pada tingkat rendah yaitu berkisar pada rentang nilai  $0,2-0,39$ . Sehingga semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki mahasiswa PTN di Semarang maka semakin rendah tingkat Fomo (*Fear of Missing Out*).

c. Uji Hipotesis Ketiga

**Model Summary<sup>b</sup>**

| Model | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate | R Square Change | Change Statistics |     |     | Sig. F Change |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|-----------------|-------------------|-----|-----|---------------|
|       |                   |          |                   |                            |                 | F Change          | df1 | df2 |               |
| 1     | .385 <sup>a</sup> | .148     | .142              | 3.400                      | .148            | 23.280            | 2   | 267 | .000          |

a. Predictors: (Constant), X2, X1  
b. Dependent Variable: Y

Hasil dari tabel tersebut menunjukkan bahwa nilai *sig f change* atau signifikansi sebesar  $0.000 < 0.05$  yang berarti adanya hubungan yang signifikan antara harga diri serta kontrol diri dengan FoMO (*Fear of Missing Out*) pada mahasiswa PTN di Semarang. Sedangkan nilai R menunjukkan nilai  $0.385$  yang mana jika dilihat dari rentang nilai berada pada angka  $0,2-0,39$  yang berarti memiliki tingkat hubungan rendah.

## **B. Pembahasan Hasil Penelitian**

Penelitian yang dilakukan ini guna menguji secara empiris hubungan harga diri dan kontrol diri dengan FoMO (*Fear of Missing Out*) pada mahasiswa PTN di Semarang meliputi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Universitas Negeri Semarang serta Universitas Diponegoro .

Sesuai dengan hasil dari penelitian yang dilakukan, di dapati 27 mahasiswa dengan FoMO dalam kategori rendah, 209 mahasiswa dalam kategori sedang serta 34 mahasiswa lainnya dalam kategori FoMO tinggi. Pada variabel harga diri terdapat 37 mahasiswa dalam kategori harga diri rendah, 190 mahasiswa pada kategori sedang dan 43 mahasiswa lainnya dalam kategori harga diri tinggi. Sedangkan pada variabel kontrol diri 36 mahasiswa memiliki kontrol diri yang rendah, 193 mahasiswa memiliki kontrol diri sedang dan 41 mahasiswa memiliki kontrol diri yang tinggi.

Hasil dari penelitian level FoMO berdasarkan usia yang diteliti dengan rentang usia 19-21 tahun mengalami FoMO level sedang. Usia 19 tahun merupakan usia termuda dalam penelitian ini dan mayoritas berada pada usia 21 tahun. Tingkat level FoMO sedang pada usia dewasa awal di karenakan sebagian besar dari mereka belum menikah , sehingga mereka menggunakan ponsel pintar sebagai pemererat hubungan atau mencari hubungan melalui media sosial daripada menggunakan ponsel mereka untuk tujuan akademik (Kibona & Mgya, 2015:20). Hal tersebut dapat terjadi karena pada usia dewasa awal merupakan tahap penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan dan harapan-harapan sosial yang baru ( Putri, 2019:36)

Uji hipotesis mendapatkan hasil tiga temuan sesuai dengan hipotesis yang diajukan. Hipotesis pertama yaitu “terdapat hubungan harga diri dengan FoMO (*Fear of Missing Out*)” yang mana pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara harga diri dengan FoMO (*Fear of Missing Out*) pada mahasiswa PTN di Semarang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwi (2019) yang berjudul “Hubungan

Antara Harga diri dengan FoMO pada Mahasiswa Mercu Buana Yogyakarta” hasil nalisis data diperoleh hasil korelasi  $r_{xy} = -0,413$  ( $p < 0,01$ ) yang berarti bahwa adanya hubungan yang negatif antara harga diri dengan FoMO. Sehingga semakin tinggi tingkat harga diri, maka FoMO pada mahasiswa cenderung rendah dan sebaliknya, jika harga diri yang dimiliki rendah maka tingkat FoMO yang dimiliki tinggi. Penelitian yang dilakukan Zafirah (2022) yang berjudul “Hubungan Harga diri dengan FoMO pada Mahasiswa” juga menunjukkan bahwa dari hasil uji korelasi memperlihatkan adanya hubungan negatif antara harga diri dengan FoMO secara signifikan dengan nilai  $r = -0.315$  serta nilai  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ).

Melalui model pengukuran sosial Khalek dan Abdel (2016: 9) berpendapat bahwa yang mana model tersebut menunjukkan bahwa harga diri secara subjektif yang ada dalam diri seseorang difungsikan menjadi “pengukuran atau indikator psikologis” dimana dapat melihat reaksi individu lain terhadap individu tersebut. Oleh karena itu, orang dengan harga diri rendah akan sering terus mengikuti balasan atau berita terbaru individu lain saat menggunakan media sosial, khawatir tentang berita terbaru, dan jika mereka mendapatkan tanggapan negatif, mereka akan menghapusnya (Prawesti & Dewi, 2016: 3). Dikarenakan orang yang memiliki harga diri rendah hanya mencari pengagum sebagai peningkatan harga dirinya. Oleh karena itu, setiap informasi dari mengakses jejaring sosial mengarah pada proses penilaian diri pribadi orang lain melalui berita terbaru yang diunggah. Hal ini sesuai dengan krisis yang dialami pada usia dewasa awal yaitu menurut Erikson (dalam Salkind, 2009: 200-202) menyebutkan pada usia dewasa awal berada pada tahap keintiman versus keterasingan. Salah satu tugas perkembangan pada masa dewasa awal adalah individu ditugaskan untuk membentuk hubungan dekat dengan orang lain baik dari lawan jenis ataupun sesama jenis. Pada tahap tersebut individu mulai mengejar pencapaian, sehingga hubungan dengan kelompok sebaya menjadi renggang namun pada nyatanya individu lebih ingin

terkoneksi dengan orang lain (Hikmah, 2015:263). Sementara itu media sosial mampu mempermudah bagi penggunanya untuk terkoneksi yang salah satu dampak buruknya dapat menimbulkan FoMO.

Hipotesis kedua pada penelitian ini yaitu “terdapat hubungan antara kontrol diri dengan FoMO (*Fear of Missing Out*)” yang mana hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan FoMO pada mahasiswa PTN di Semarang. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Anisa Fathan Kadri (2022) yang berjudul “Hubungan antara Kontrol diri dengan FoMO pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Universitas Islam Riau” juga menunjukkan hasil yang sama yaitu dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan FoMO (*Fear of Missing Out*) mahasiswa pengguna media sosial di Universitas Islam Riau. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Servidio, 2021:33) yang berjudul “*Self control and problematic smarthphone use among Italian University students: The mediating role of the fear of missing out and of smarthphone use patterns*” pada penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa terdapat korelasi yang negatif antara kontrol diri dengan FoMO dalam penggunaan media sosial pada mahasiswa Italia. Penelitian lainnya yang sejalan telah dilakukan oleh Sun.,dkk (2022:4) yang berjudul “*Problematic Mobile Phone Use Increases with the Fear of Missing Out College Students: the Effects of Self-Control, Perceived Social Support and Future Orientation*” menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan FoMO.

Kontrol diri merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengelola, mengatur perilakunya serta mampu mengontrol apa yang menjadi kemauanya yang tidak sesuai dengan nilai yang ada di masyarakat (Puspitadesi, dkk 2013: 41). Sedangkan Averill (1973: 287) berpendapat bahwa kontrol diri adalah variabel psikologis meliputi kecakapan dalam merubah perilaku, potensi mengatur penting tidaknya sebuah berita atau informasi serta kecakapan dalam

bertindak. Sehingga mahasiswa dengan kontrol diri rendah akan cenderung sukar dalam mengatur perilakunya serta sesuka hati dalam bertindak sesuai dengan apa yang disukai seperti halnya tidak membatasi penggunaan media sosial yang menyebabkan rasa ingin terhubung terus menerus dengan apa yang ada di media sosial sehingga memunculkan rasa membandingkan diri dengan orang lain ataupun rasa takut tertinggal atau biasa di sebut dengan FoMO (Nuryadi & Ginting, 2017:36). Sedangkan mahasiswa dengan kontrol diri yang tinggi dapat mempertimbangkan apa yang akan dilakukannya (Zulkarnain, 2002 dalam Putri Prasetyaningrum, 2018: 123).

Hipotesis yang ketiga yaitu terdapat hubungan antara harga diri dan kontrol diri dengan FoMO (*fear of Missing Out*) pada mahasiswa PTN di Semarang”. Hasil dari uji korelasi berganda yaitu terdapat hubungan yang signifikan secara simultan antara harga diri dan kontrol diri dengan FoMO (*Fear of Missing Out*) pada mahasiswa PTN di Semarang. Hal ini dapat dilihat dari nilai Sig,  $0,000 < 0,05$  dan nilai koefisien sebesar  $-0.385$  yang mana jika dilihat dari rentang nilai berada pada angka  $0,2-0,39$  yang berarti berarti memiliki tingkat hubungan rendah. Hal ini berarti juga bahwa derajat FoMO (*Fear of Missing Out*) pada mahasiswa PTN di Semarang dapat di prediksi serta diukur dengan faktor harga diri dan kontrol diri, yang mana kontribusi dari variabel harga diri dan kontrol diri secara simultan sebesar  $14.2\%$  sedangkan sebanyak  $85.8\%$  ditentukan oleh variabel lain. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Astrid Lingkan Mandas, dkk (2022) yang berjudul “Hubungan antara Harga diri dan *Self Regulation* dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) Siswa SMA” hasil dari penelitian tersebut dapat dilihat bahwa menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif yang sangat signifikan antara *social self-esteem* dengan FoMO ( $r_{xy} = -0,547$  pada  $p = 0,000$ ). Penelitian yang dilakukan Wulandari Asri (2020) dengan penelitian yang berjudul “Hubungan Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa” juga menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara kontrol

diri dengan FoMO. Hasil dari uji korelasi didapatkan nilai  $R_{xy} = -0,470$  dengan  $P = 0,000$  ( $P < 0,01$ ). Hasil yang didapat bahwa kontrol diri efektif memberikan sumbangan sebesar 22,1% terhadap *fear of missing out*, serta sebanyak 77,9% dipengaruhi oleh variabel lainnya.

Individu yang memiliki tingkat FoMO yang tinggi akan mempunyai rasa takut yang besar ketika tidak ikut serta dalam kegiatan, terlewat momen yang menyenangkan serta tidak ikut dalam berita yang sedang *up to date* di media sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Akbar dkk (2018: 42) di dapati bahwa individu dengan FoMO sulit terlepas dengan telepon pintar. Hal tersebut terjadi karena adanya motivasi dalam pemenuhan kebutuhan psikologis yaitu kebutuhan akan *relatedness*, pada proses tersebut akan memunculkan evaluasi diri yang mana individu sedang membandingkan dirinya dengan individu lain di media sosial. Evaluasi diri yang dilakukan kemudian akan membentuk harga diri, maka ketika individu dengan harga diri rendah akan merasa bahwa dirinya tidak lebih baik dari individu lain yang akhirnya memunculkan keinginan agar terus terhubung dengan media sosial (Utami & Aviani, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Richter (2018) pada penelitiannya didapati bahwa harga diri yang rendah mempunyai hubungan signifikan dengan FoMO. Pada penelitian ini subjek yang digunakan adalah mahasiswa angkatan 2021 dengan rentang usia 19 sampai 20 tahun, hal ini menurut Przybylski., dkk (2013) usia yang paling tinggi mengalami FoMO adalah usia remaja dan dewasa awal yaitu 12-25 tahun hal itu bertolak belakang dengan hasil dari penelitian yang menemukan bahwa sebanyak 142 orang mengalami FoMO dengan tingkatan rendah dan 52 orang mengalami FoMO dengan tingkatan tinggi, hal ini menunjukkan bahwa responden penelitian yang berusia remaja dan dewasa awal lebih banyak mengalami FoMO dengan tingkatan rendah hal itu sejalan dengan pendapat Abel., dkk (2016) bahwa FoMO akan semakin rendah seiring dengan bertambahnya usia. Sedangkan individu dengan harga diri tinggi

merasa dirinya mampu, kompeten dan berharga, Menurut Tafarodi dan Swann (2001) individu dengan rasa kompetensi yang baik akan dapat beradaptasi, mengatasi tekanan, dapat mengontrol dirinya sendiri serta bertindak secara efektif.

Sesuai dengan teori dan hasil penelitian yang sudah dilakukan, terbukti secara empiris jika harga diri dan kontrol diri memiliki hubungan yang signifikan dengan FoMO (*Fear of Missing Out*). Perbedaan pada penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu belum terdapat penelitian yang meneliti secara bersamaan tiga variabel yaitu harga diri, kontrol diri dan FoMO (*Fear of Missing Out*). Maka peneliti melakukan penelitian ini sebagai pembaharuan penelitian.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Penelitian ini merupakan penelitian yang menguji adanya hubungan harga diri dan kontrol diri sebagai variabel bebas serta FoMO (*Fear of Missing Out*) sebagai variabel terikat. Berdasarkan data yang didapat dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang negatif antara harga diri dengan FoMO (*Fear of Missing Out*) yang berarti jika nilai harga diri tinggi maka tingkat FoMO yang dimiliki mahasiswa PTN di Semarang rendah begitupun sebaliknya semakin rendah tingkat harga diri maka semakin tinggi tingkat FoMO pada mahasiswa PTN di Semarang.
2. Terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan FoMO. Berarti semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki mahasiswa PTN di Semarang maka semakin rendah tingkat FoMO, sebaliknya jika semakin rendah kontrol diri yang dimiliki mahasiswa PTN di Semarang maka semakin tinggi tingkat FoMO.
3. Terdapat hubungan yang simultan antara harga diri dan kontrol diri dengan FoMO (*Fear of Missing Out*) sehingga semakin rendah tingkat harga diri dan kontrol diri maka akan semakin tinggi tingkat FoMO yang dimiliki mahasiswa PTN di Semarang, sebaliknya jika harga diri dan kontrol diri yang dimiliki mahasiswa PTN di Semarang tinggi maka akan semakin rendah tingkat FoMO.

## B. Keterbatasan Penelitian

Pada penelitian ini peneliti sudah berusaha melakukan dengan maksimal. Namun, pada penelitian ini masih belum sesuai dengan apa yang diharapkan. Di bawah ini merupakan keterbatasan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Keterbatasan waktu dalam mencari subjek penelitian sehingga subjek terbanyak pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.
2. Waktu yang tidak tepat karena bersamaan dengan pelaksanaan Ujian Akhir Semester (UAS) menyebabkan subjek mengisi skala penelitian dengan tidak sungguh sungguh atau tidak sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Hal ini dapat dilihat dari pola jawaban subjek yang sama serta berulang di setiap alat ukurnya.
3. Alat ukur skala FoMO kurang spesifik dengan apa yang seharusnya diukur, namun alat ukur yang dilampirkan pada lampiran sudah direvisi dan sesuai.

## C. Saran

Sesuai dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti, berikut beberapa saran dari penelitian ini, yaitu:

1. Bagi mahasiswa PTN di Semarang diharapkan mampu mengembangkan serta mempertahankan harga diri dan kontrol diri yang dimiliki, guna menjadi bentuk *preventif* dalam meningkatnya FoMO (Fear of Missing Out) di kalangan mahasiswa PTN di Semarang.
2. Bagi peneliti selanjutnya dapat menabahkan faktor-faktor lain yang meningkatkan FoMO (*Fear of Missing Out*).
3. Bagi institusi PTN di Semarang diharapkan mampu melakukan pengembangan harga diri dan kontrol diri yang dimiliki mahasiswa serta diharapkan penelitian ini diharapkan menjadi bahan pertimbangan dan bahan evaluasi, supaya semua pihak dapat ikut serta andil dalam upaya penurunan FoMO (*Fear of Missing Out*).

## DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, *14*(1), 33–44. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Abel, M. (2013). The social and financial benefits of developing employee satisfaction. *International Journal of Management & Information Systems (IJMIS)*, *17*(2). <https://doi.org/10.19030/ijmis.v17i2.7711>
- Ackerman, R. A., Witt, E. A., Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., Robins, R. W., & Kashy, D. A. (2011). What does the narcissistic personality inventory really measure? *Assessment*, *18*(1). <https://doi.org/10.1177/1073191110382845>
- Ahmed M. Abdel-Khalek. (2016). Introduction to the psychology of self-esteem. In *Introduction to the psychology of self-esteem*.
- Al-Menayes, J. (2016). The fear of missing out scale: Validation of the arabic version and correlation with social media addiction. *International Journal of Applied Psychology*, *6*(2), 41–46. <https://doi.org/10.5923/j.ijap.20160602.04>
- APJII, B. (2020). Apjii. In *Asosiasi penyelenggara jasa internet indonesia* (Vol. 74, p. 1). <https://apjii.or.id/content/read/104/503/BULETIN-APJII-EDISI-74---November-2020>
- APJII, B. (2022). Hasil survey profil internet indonesia 2022. *Apji.or.Od, June*. [apji.or.id](https://apji.or.id)
- Archentari, K. A., Gasela, V., Nuriyyatiningrum, N. A. H., & Iskandarsyah, A. (2017). Harga Diri Dan Kualitas Hidup Pada Pasien Dengan Chronic Kidney Disease Yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Psikologi*, *16*(2), 138.

<https://doi.org/10.14710/jp.16.2.138-146>

- Asri Wulandari. (2020). Hubungan kontrol diri dengan fear of missing out pada mahasiswa pengguna media sosial. *Composites Part A: Applied Science and Manufacturing*, 68(1).
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4). <https://doi.org/10.1037/h0034845>
- Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103(1), 5–33. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.103.1.5>
- Cakar, F. savi, & Karatas, Z. (2012). The self-esteem, perceived social support and hopelessness in adolescents: The structural equation modeling. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 12(4), 2406–2412.  
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eue&AN=84771529&site=ehost-live>
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*.
- Coopersmith, S., Sakai, D., Beardslee, B., & Coopersmith, A. (1976). Figure drawing as an expression of self-esteem. *Journal of Personality Assessment*, 40(4), 370–375. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4004\\_5](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4004_5)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19(2), 109–134. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(85\)90023-6](https://doi.org/10.1016/0092-6566(85)90023-6)
- Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. In *Ricerche di Psicologia* (Vol. 27, Issue 1, pp. 23–40).

- Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 10(2), 69–73.  
<https://doi.org/10.1016/j.explore.2013.12.008>
- Elhai, J. D. (2020). Depression, anxiety and fear of missing out as correlates of social, non-social and problematic smartphone use. *Addictive Behaviors*, 105.  
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106335>
- Endrianto, C. (2014). Hubungan antara self control dan prokrastinasi akademik berdasarkan TMT. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1), 1–11.
- Gezgin, D., Hamutoğlu, N., Gemikonakli, O., & Raman, İ. (2017). Social networks users: Fear of missing out in preservice teachers: Journal of education and practice. *Journal of Education and Practice*, 8(17), 156–168.
- Gorbett, K., & Kruczek, T. (2008). Family factors predicting social self-esteem in young adults. *The Family Journal*, 16(1), 58–65.  
<https://doi.org/10.1177/1066480707309603>
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., & Solomon, S. (1986). The causes and consequences of a need for self-Esteem: A terror management theory. In *Public Self and Private Self*. [https://doi.org/10.1007/978-1-4613-9564-5\\_10](https://doi.org/10.1007/978-1-4613-9564-5_10)
- Harahap, J. Y. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan ketergantungan internet di pustaka digital perpustakaan daerah medan. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2). <https://doi.org/10.22373/je.v3i2.3091>
- Hasan, N., & Shah, F. A. (2019). Al-nafs sebagai self dalam kontrak self-esteem menurut al-hadith [Al-nafs as the self in self-esteem construct in hadith perspective]. *Jurnal Islam Dan Masyarakat Kontemporer*, 20(1), 1–28.
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer*

*Review*, 35(5), 576–586. <https://doi.org/10.1177/0894439316660340>

Heatherton, T. F., & Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(6). <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.6.895>

Hetz, P. R., Dawson, C. L., & Cullen, T. A. (2015). Social Media Use and the Fear of Missing Out (FoMO) While Studying Abroad. *Journal of Research on Technology in Education*, 47(4), 259–272. <https://doi.org/10.1080/15391523.2015.1080585>

Jannah, K., Hastuti, D., & Riany, yuliana eva. (2022). Parenting style and depression among students: The mediating role of self-esteem. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i1.9885>

Jasper Van Assche, Ms., Jolene van der Kaap-Deeder, PhDa, 1, Elien Audenaert, Ms., Maarten De Schryver, Ms., & Maarten Vansteenkiste, P. (n.d.). *Running Head: The moderating role of autonomy strength are the benefits of autonomy satisfaction and the costs of autonomy frustration dependent on individuals' autonomy strength? jasper van assche, MSc.* 1–63.

Jersild, A. T. (1951). Self-understanding in childhood and adolescence. *American Psychologist*, 6(4). <https://doi.org/10.1037/h0060770>

Li, X., & Chen, W. (2014). Facebook or Renren? A comparative study of social networking site use and social capital among Chinese international students in the United States. *Computers in Human Behavior*, 35(June), 116–123. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.012>

Martela, F., & Riekkari, T. J. J. (2018). Autonomy, competence, relatedness, and beneficence: A multicultural comparison of the four pathways to meaningful work. *Frontiers in Psychology*, 9(JUN), 1–14.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01157>

Neil J. Salkind. (2009). *Teori-teori perkembangan manusia*.

Nelson, K. (2009). Narrative practices and folk psychology: A perspective from developmental psychology. *Journal of Consciousness Studies*, 16.

Nur Ghufron, & Risnawitaq, R. (2010). *Teori-teori psikologi*.

Potard, C., Amoura, C., Kubiszewski, V., Le Samedy, M., Moltrecht, B., & Courtois, R. (2015). Psychometric properties of the french version of the short form of the cooper-smith self-esteem inventory among adolescents and young adults. *Evaluation and the Health Professions*, 38(2), 265–279.  
<https://doi.org/10.1177/0163278715568990>

Prawesti, F. S., & Dewi, D. K. (2016). Self esteem dan self disclosure pada mahasiswa psikologi pengguna blackberry messenger. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.26740/jptt.v7n1.p1-8>

Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

Putra, J. satria. (2018). Peran syukur sebagai moderator pengaruh perbandingan sosial terhadap self-esteem pada remaja pengguna media sosial. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v3i2.2650>

Quatman, T., & Watson, C. M. (2001). Gender differences in adolescent self-esteem: An exploration of domains. *Journal of Genetic Psychology*, 162(1), 93–117.  
<https://doi.org/10.1080/00221320109597883>

- Rahardjo, W., & Mulyani, I. (2020). Instagram addiction in teenagers: The role of type D personality, self-esteem, and fear of missing out. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(1), 29. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v5i1.4916>
- Rahimi, A. M., & Strube, M. J. (2007). Personal self-esteem, collective self-esteem, and self-concept clarity as moderators of the impact of perceived consensus on stereotypes. *Social Influence*, 2(1), 55–79. <https://doi.org/10.1080/15534510701202286>
- Rochyati. (2015). Faktor yang Paling Mempengaruhi Siswa Atas Pilihan Perguruan Tinggi : sebuah Penelitian Eksploratori. *Jurnal Manajemen Dan Bisnis Sriwijaya*, 13(4), 443–458. <https://www.neliti.com/id/publications/283957/>
- Rohall, D. E., Prokopenko, O., Ender, M. G., & Matthews, M. D. (2014). The role of collective and personal self-esteem in a military context. *Current Research in Social Psychology*, 22(1), 10–21.
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg: Society and the adolescent self-image. In *Social Forces*.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: different concepts, different outcomes. *American Sociological Review*, 60(1), 141. <https://doi.org/10.2307/2096350>
- Servidio, R. (2021). Self-control and problematic smartphone use among Italian University students: The mediating role of the fear of missing out and of smartphone use patterns. *Current Psychology*, 40(8), 4101–4111. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00373-z>
- Siti Hikmah. (2015). *Psikologi perkembangan tinjauan dalam perspektif islam*.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (19th ed.). ALFABETA.

- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif* (Setiawami (ed.)). ALFABETA,cv.
- Sun, C., Sun, B., Lin, Y., & Zhou, H. (2022). Problematic Mobile Phone Use Increases with the Fear of Missing Out Among College Students: The Effects of Self-Control, Perceived Social Support and Future Orientation. *Psychology Research and Behavior Management, 15*, 1–8.  
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S345650>
- Syaikh, A. bin muhammad bi abdurrahman bin ishaq alu. (2018). *Lubaabuttafsir min ibni katsiir*.
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., Boone, A. L. (2004). 10-Item self-scoring self-control scale. *Journal of Personality, 5*.
- Thompson, J. W. (JWT). (2012). *JWT Explores Fear of Missing Out - Report, SXSW presentation spotlight how brands can leverage FOMO*. PRWeb.
- Valkenburg, P. M., Koutamanis, M., & Vossen, H. G. M. (2017). The concurrent and longitudinal relationships between adolescents' use of social network sites and their social self-esteem. *Computers in Human Behavior, 76*, 35–41.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.07.008>
- Willems, Y. E., Boesen, N., Li, J., Finkenauer, C., & Bartels, M. (2019). The heritability of self-control: A meta-analysis. In *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* (Vol. 100). <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.02.012>
- Zhang, Z. (2020). Fear of missing out scale: A self-concept perspective. *Psychology and Marketing, 37*(11), 1619–1634. <https://doi.org/10.1002/mar.21406>

## LAMPIRAN 1

### Skala Uji Coba

| Skala Uji Coba <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i> (Przybylski dkk., 2013) |   |  |   |          |
|--|---|--|---|----------|
| Aspek  | Indikator   | <i>Favorable</i>   | <i>Unfavorable</i>  | jumlah   |
| <i>Relatedness</i>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Khawatir ketika orang lain atau teman memiliki pengalaman yang lebih menarik.</li> </ul> | 1) Saya merasa gelisah ketika teman saya mengikuti kegiatan yang lebih menyenangkan.<br><br>5) Saya takut teman saya lebih memiliki aktivitas yang berharga dibandingkan saya.<br><br>3) Saya merasa gelisah ketika teman saya memiliki pencapaian yang lebih dari pada saya | 4) Saya menikmati kegiatan saya tanpa merasa khawatir dengan apa yang dilakukan orang lain.<br><br>2) Saya ikut senang atas pencapaian yang teman saya dapatkan<br><br>7) Saya tidak merasa khawatir jika pengetahuan yang dimiliki teman saya lebih banyak | <b>6</b> |

|                 |   |  |   |          |
|-----------------|---|--|---|----------|
|                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Rasa ingin terhubung dengan individu lain</li> </ul> | <p>9) Saya merasa gelisah ketika teman saya tidak mengikutsertakan saya dalam kegiatan mereka.</p> <p>10) Saya merasa tersisihkan jika teman saya asik dengan teman-teman yang lain</p> <p>12) Saya merasa khawatir jika hubungan saya dengan teman-teman semakin renggang</p> | <p>6) Saya masa bodoh jika teman-teman saya pergi tanpa mengajak saya.</p> <p>8) Saya merasa lebih senang memiliki kegiatan sendiri dibandingkan bersama teman.</p> <p>11) Saya merasa lebih tenang jika tidak membuka media sosial</p> | <b>6</b> |
| <i>Autonomy</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sering mencari tau apa yang dilakukan</li> </ul>     | <p>13) Saya sering mencari tahu kegiatan orang</p>   | <p>14) Saya tidak suka mengikuti trend yang</p>   | <b>6</b> |

|  |  |   |   |          |
|--|--|---|---|----------|
|  | individu lain di media sosial  | lain di media sosial.<br><br>16) Saya selalu merasa ingin tahu hal yang sedang <i>up to date</i> di media sosial.<br><br>18) Saya akan langsung mengecek <i>handphone</i> ketika mendapat notifikasi dari media sosial. | viral di media sosial.<br><br>15) Saya lebih fokus dengan kehidupan pribadi saya<br><br>17) Saya membatasi penggunaan media sosial setiap harinya |          |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sering <i>update</i> untuk memberitahukan kabar diri sendiri di media sosial</li> </ul> | 19) Saya suka membagikan apa yang sedang saya rasakan.<br><br>20) Saya suka mengunggah kegiatan yang sedang saya lakukan.   | 21) Saya enggan membagikan momen yang sedang saya lakukan.<br><br>22) Saya lebih suka memendam  | <b>6</b> |

|              |  |   |  |           |
|--------------|--|---|--|-----------|
|              |  | 24) Ketika saya berkunjung di tempat yang baru saya akan memamerkannya di media sosial. | apa yang saya rasakan<br><br>23) saya tidak nyaman jika kegiatan yang saya lakukan di ketahui khalayak |           |
| <b>Total</b> |  |   |  | <b>24</b> |

| <b>Skala Uji Coba Harga diri (Rosenberg, 1965)</b> |                          |   |  |               |
|--|--------------------------|---|--|---------------|
| <b>Aspek</b>                                       | <b>Indikator</b>         | <i>Favorable</i>  | <i>Unfavorable</i>   | <b>Jumlah</b> |
| Penerimaan Diri                                    | Puas dengan keadaan diri | 1) Saya menerima apa adanya diri saya.<br><br>2) Saya rasa saya mempunyai <i>value</i> yang tidak dimiliki orang lain | 3) Saya sering <i>insecure</i><br><br>4) Saya selalu membandingkan diri saya dengan orang lain | <b>4</b>      |

|  |                         |   |   |          |
|--|-------------------------|---|---|----------|
|  | Disegani orang          | 5) Saya berharap orang lain menghormati diri saya<br><br>6) Saya merasa orang-orang menghargai saya                                   | 7) Saya sering diperlakukan seenaknya oleh orang lain<br><br>8) Saya merasa diabaikan oleh orang lain                                 | <b>4</b> |
|  | Diri yang bermanfaat    | 10) Saya merasa bahwa diri saya dapat bermanfaat bagi orang lain<br><br>12) Saya dapat membantu ketika orang lain membutuhkan bantuan | 9) Seringkali saya merasa bahwa diri saya tidak berguna<br><br>11) Saya merasa diri saya tidak mampu berbuat apa-apa untuk orang lain | <b>4</b> |
|  | Kelebihan yang dimiliki | 13) Saya memiliki potensi dalam diri saya<br><br>14) Banyak kelebihan yang saya miliki  | 15) Saya tidak memiliki kelebihan yang ada pada diri saya<br><br>16) Saya merasa rendah diri dengan                                   | <b>4</b> |

|                   |  |  |   |          |
|-------------------|--|--|---|----------|
|                   |  |  | kekurangan yang saya miliki   |          |
| Penghormatan diri | Mampu melakukan apa yang dilakukan orang lain      | 17) Saya dapat mengerjakan apa yang orang lain kerjakan<br><br>18) Saya merasa diri saya berharga                | 19) Saya merasa tidak mampu melakukan apa yang dapat dilakukan orang lain<br><br>20) Saya sukar untuk bersosialisasi dengan lingkungan saya | <b>4</b> |
|                   | Mampu mengapresiasi pekerjaan yang telah dilakukan | 22) Saya mampu menyelesaikan pekerjaan dengan baik<br><br>23) Saya selalu berhasil dengan apa yang saya kerjakan | 21) Saya orang yang gagal<br><br>24) Saya merasa tidak ada yang dapat saya banggakan dari diri saya   | <b>4</b> |
|                   | Memiliki prinsip                                   | 25) Saya tidak mudah terpengaruh dengan trend di media sosial  | 27) Saya mudah terpengaruh dengan orang lain  | <b>4</b> |

|              |                     |   |   |           |
|--------------|---------------------|---|---|-----------|
|              |                     | 26) Saya berpegang teguh terhadap tujuan hidup  | 28) Saya merasa ragu dengan keputusan yang saya pilih   |           |
|              | Mempunyai keyakinan | 29) Saya menghargai perbedaan yang tidak saya miliki dengan orang lain<br><br>30) Saya yakin dengan kemampuan saya dalam membangun relasi | 31) Saya tidak dapat mentolelir kesalahan yang saya perbuat<br><br>32) Saya terpuruk ketika mengalami kegagalan | <b>4</b>  |
| <b>Total</b> |                     |   |   | <b>32</b> |

| <b>Skala Uji Coba Kontrol Diri, Averill (1973)</b> |   |   |   |               |
|--|---|---|---|---------------|
| <b>Aspek</b>                                       | <b>Indikator</b>                                | <b><i>Favorable</i></b>   | <b><i>Unfavorable</i></b>                             | <b>Jumlah</b> |
| <i>Behavior control</i><br>(Kontrol perilaku)      | Mampu mengontrol ketika dihadapkan pada situasi | 1) Saya melakukan sesuatu atas dasar kehendak dari diri saya sendiri. | 2) Saya membiarkan orang lain mencampuri urusan saya. | <b>6</b>      |

|  |                              |  |  |          |
|--|------------------------------|--|--|----------|
|  |                              | <p>4) Saya membuat keputusan sendiri tanpa adanya andil dari orang lain.</p> <p>6) Saya mampu menempatkan diri saya dalam berbagai situasi.</p>  | <p>3) Apabila saya tidak menyukai sesuatu saya akan menunjukkannya.</p> <p>5) Ketika saya marah saya akan melampiaskan kepada orang lain.</p>  |          |
|  | Mampu mengendalikan perilaku | <p>7) Saya mampu <i>memanage</i> waktu dengan baik</p> <p>8) Saya menggunakan media sosial tidak untuk mengikuti trend yang ada</p> <p>9) Bagi saya gaya hidup di media sosial tidak dapat mempengaruhi kehidupan saya</p> | <p>10) Saya menghabiskan waktu untuk menggunakan sosial media</p> <p>11) Saya suka mengikuti trend yang ada di media sosial</p> <p>12) Saya susah untuk mengendalikan diri dalam</p> | <b>6</b> |

|  |                    |  |   |          |
|--|--------------------|--|---|----------|
|  |                    |  | penggunaan telepon pintar   |          |
| <i>Cognitive control</i><br>(Kontrol Kognitif) | Ketenangan Pikiran | 14) Saya tidak terlalu memikirkan apa yang bukan menjadi urusan saya.<br><br>15) Saya tidak peduli dengan apa yang orang lain katakan tentang diri saya.<br><br>16) Saya dapat tetap tenang meskipun banyak masalah. | 13) Saya <i>overthinking</i> dengan apa yang dilakukan orang lain.<br><br>17) Saya mudah tersinggung dengan apa yang dikatakan teman saya.<br><br>18) Pikiran saya gampang terpengaruh dengan orang lain. | <b>6</b> |
|  | Ketika ada masalah | 20) Saya mampu berhubungan baik dengan orang yang tidak suka dengan saya.<br><br>22) Saya mampu menyelesaikan  | 19) Saya mudah menyerah apabila merasa kesulitan.<br><br>21) Saya cenderung menutup diri  | <b>6</b> |

|  |                              |   |  |                 |
|--|------------------------------|---|--|-----------------|
|  |                              | <p>masalah saya sendiri.</p> <p>23) Saya dapat memberikan saran ketika teman saya mempunyai masalah</p>   | <p>ketika ada masalah.</p> <p>24) Saya tidak mampu menyelesaikan masalah yang saya hadapi</p>  |                 |
| <p><i>Decisional control</i><br/>(Kontrol Keputusan)</p> | <p>Pengambilan keputusan</p> | <p>27) Saya memiliki pendirian yang kuat.</p> <p>28) Saya dapat menolak ajakan teman apabila saya memiliki urusan yang lebih penting.</p> <p>29) Saya akan mempertimbangkan dengan matang terlebih dahulu sebelum bertindak</p> | <p>25) Saya merasa tidak enak jika menolak ajakan teman</p> <p>26) Saya cenderung terburu-buru dalam mengambil keputusan</p> <p>30) Saya cenderung labil dalam mengambil keputusan</p> | <p><b>6</b></p> |

|              |                                  |  |   |           |
|--------------|----------------------------------|--|---|-----------|
|              | Keputusan dalam berbagai situasi | <p>31) Saya dapat memutuskan mana hal yang lebih penting bagi saya.</p> <p>32) Saya memilih keputusan berdasarkan tanggung jawab</p> <p>33) Ketika saya memiliki janji saya akan menepatinya</p> | <p>34) Saya lebih mementingkan kepentingan orang lain dibanding kepentingan diri saya sendiri</p> <p>35) Saya memilih keputusan berdasarkan opini dari orang lain</p> <p>36) Saya sulit untuk mengambil keputusan</p> |           |
| <b>Total</b> |                                  |  |   | <b>36</b> |

## LAMPIRAN 2

### *Skala Penelitian*

| <b>Skala <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) (Przybylski dkk., 2013)</b> |   |  |   |               |
|--|---|--|---|---------------|
| <b>Aspek</b>   | <b>Indikator</b>  | <b><i>Favorable</i></b>  | <b><i>Unfavorable</i></b>                                   | <b>jumlah</b> |
| <i>Relatedness</i>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Khawatir ketika orang lain atau teman memiliki pengalaman yang lebih menarik.</li> </ul> | 1) Saya merasa gelisah ketika teman saya mengikuti kegiatan yang lebih menyenangkan di media sosial. | .   | <b>1</b>      |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rasa ingin terhubung dengan individu lain</li> </ul>                                     |  | 2) Saya merasa lebih tenang jika tidak membuka media sosial | <b>1</b>      |
| <i>Autonomy</i>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sering mencari tau apa yang dilakukan individu lain di media sosial</li> </ul>           | 4) Saya akan langsung mengecek <i>handphone</i> ketika mendapat notifikasi dari media sosial.        | 3) Saya membatasi penggunaan media sosial setiap harinya    | <b>2</b>      |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sering <i>update</i> untuk</li> </ul>  | 5) Saya suka membagikan  | 7) Saya enggan  | <b>5</b>      |

|              |  |   |   |          |
|--------------|--|---|---|----------|
|              | memberitahukan<br>kabar diri<br>sendiri di media<br>sosial | apa yang sedang<br>saya rasakan di<br>media sosial.<br><br>6) Saya suka<br>mengunggah<br>kegiatan yang<br>sedang saya<br>lakukan di<br>media sosial.<br><br>9) Ketika saya<br>berkunjung di<br>tempat yang<br>baru saya akan<br>memamerkannya<br>di media sosial. | membagikan<br>momen yang<br>sedang saya<br>lakukan di<br>media sosial.<br><br>8) saya tidak<br>nyaman jika<br>kegiatan yang<br>saya lakukan<br>di ketahui<br>khalayak |          |
| <b>Total</b> |  |   |   | <b>9</b> |

| <b>Skala Harga diri (Rosenberg, 1965)</b> |                             |  |  |               |
|---|-----------------------------|--|--|---------------|
| <b>Aspek</b>                              | <b>Indikator</b>            | <i>Favorable</i>                             | <i>Unfavorable</i>   | <b>Jumlah</b> |
| Penerimaan<br>Diri                        | Puas dengan<br>keadaan diri | 1) Saya<br>menerima apa<br>adanya diri saya. | 3) Saya sering<br><i>insecure</i><br><br>4) Saya selalu<br>membandingkan | <b>4</b>      |

|  |                         |   |  |          |
|--|-------------------------|---|--|----------|
|  |                         | 2) Saya rasa saya mempunyai <i>value</i> yang tidak dimiliki orang lain   | diri saya dengan orang lain  |          |
|  | Disegani orang          |   | 5) Saya sering diperlakukan seenaknya oleh orang lain  | <b>1</b> |
|  | Diri yang bermanfaat    | 7) Saya merasa bahwa diri saya dapat bermanfaat bagi orang lain<br><br>9) Saya dapat membantu ketika orang lain membutuhkan bantuan | 6) Seringkali saya merasa bahwa diri saya tidak berguna<br><br>8) Saya merasa diri saya tidak mampu berbuat apa-apa untuk orang lain | 4        |
|  | Kelebihan yang dimiliki | 10) Saya memiliki potensi dalam diri saya<br><br>11) Banyak kelebihan yang saya miliki  | 12) Saya tidak memiliki kelebihan yang ada pada diri saya<br><br>13) Saya merasa rendah diri   | <b>4</b> |

|                   |  |  |   |          |
|-------------------|--|--|---|----------|
|                   |  |  | dengan kekurangan yang saya miliki  |          |
| Penghormatan diri | Mampu melakukan apa yang dilakukan orang lain      | 14) Saya dapat mengerjakan apa yang orang lain kerjakan<br><br>15) Saya merasa diri saya berharga                | 16) Saya sukar untuk bersosialisasi dengan lingkungan saya  | <b>3</b> |
|                   | Mampu mengapresiasi pekerjaan yang telah dilakukan | 18) Saya mampu menyelesaikan pekerjaan dengan baik<br><br>19) Saya selalu berhasil dengan apa yang saya kerjakan | 17) Saya orang yang gagal<br><br>20) Saya merasa tidak ada yang dapat saya banggakan dari diri saya       | <b>4</b> |
|                   | Memiliki prinsip                                   | 21) Saya berpegang teguh terhadap tujuan hidup   | 22) Saya mudah terpengaruh dengan orang lain<br><br>23) Saya merasa ragu dengan keputusan yang saya pilih | <b>3</b> |

|              |                     |   |  |           |
|--------------|---------------------|---|--|-----------|
|              | Mempunyai keyakinan | 24) Saya yakin dengan kemampuan saya dalam membangun relasi | 25) Saya terpuruk ketika mengalami kegagalan | <b>2</b>  |
| <b>Total</b> |                     |   |  | <b>25</b> |

| <b>Skala Kontrol Diri, Averill (1973)</b>     |   |  |   |               |
|---|---|--|---|---------------|
| <b>Aspek</b>                                  | <b>Indikator</b>                                | <b><i>Favorable</i></b>  | <b><i>Unfavorable</i></b>   | <b>Jumlah</b> |
| <i>Behavior control</i><br>(Kontrol perilaku) | Mampu mengontrol ketika dihadapkan pada situasi | 1) Saya melakukan sesuatu atas dasar kehendak dari diri saya sendiri.. | 2) Saya membiarkan orang lain mencampuri urusan saya.<br><br>3) Ketika saya marah saya akan melampiaskan kepada orang lain. | <b>3</b>      |
|   | Mampu mengendalikan perilaku                    | 4) Saya mampu <i>manage</i> waktu dengan baik                          | 7) Saya menghabiskan waktu untuk  | <b>6</b>      |

|  |                           |   |   |                 |
|--|---------------------------|---|---|-----------------|
|  |                           | <p>5) Saya menggunakan media sosial tidak untuk mengikuti trend yang ada</p> <p>6) Bagi saya gaya hidup di media sosial tidak dapat mempengaruhi kehidupan saya</p> | <p>menggunakan media sosial.</p> <p>8) Saya suka mengikuti trend yang ada di media sosial</p> <p>9) Saya susah untuk mengendalikan diri dalam penggunaan <i>handphone</i></p> |                 |
| <p><i>Cognitive control</i><br/>(Kontrol Kognitif)</p> | <p>Ketenangan Pikiran</p> | <p>11) Saya tidak terlalu memikirkan apa yang bukan menjadi urusan saya.</p> <p>12) Saya tidak peduli dengan apa yang orang lain katakan tentang diri saya.</p>     | <p>10) Saya <i>overthinking</i> dengan apa yang dilakukan orang lain.</p> <p>14) Pikiran saya gampang terpengaruh dengan orang lain.</p>                                      | <p><b>5</b></p> |

|  |                       |  |  |          |
|--|-----------------------|--|--|----------|
|  |                       | 13) Saya dapat tetap tenang meskipun banyak masalah.   |  |          |
|  | Ketika ada masalah    | 16) Saya mampu menyelesaikan masalah saya sendiri.<br><br>17) Saya dapat memberikan saran ketika teman saya mempunyai masalah  | 15) Saya mudah menyerah apabila merasa kesulitan.<br><br>18) Saya tidak mampu menyelesaikan masalah yang saya hadapi | <b>4</b> |
| <i>Decisional control</i><br>(Kontrol Keputusan) | Pengambilan keputusan | 20) Saya memiliki pendirian yang kuat.<br><br>21) Saya dapat menolak ajakan teman apabila saya memiliki urusan yang lebih penting.<br><br>22) Saya akan mempertimbangkan dengan matang | 19) Saya merasa tidak enak jika menolak ajakan teman<br><br>23) Saya cenderung labil dalam mengambil keputusan       | <b>5</b> |

|              |  |  |  |           |
|--------------|--|--|--|-----------|
|              |  | terlebih dahulu<br>sebelum bertindak   |  |           |
|              | Keputusan<br>dalam berbagai<br>situasi | 24) Saya dapat<br>memutuskan mana<br>hal yang lebih<br>penting bagi saya.<br><br>25) Saya memilih<br>keputusan<br>berdasarkan<br>tanggung jawab. | 26) Saya sulit<br>untuk<br>mengambil<br>keputusan. | <b>3</b>  |
| <b>Total</b> |  |  |  | <b>26</b> |

### LAMPIRAN 3

#### *Keaslian Penelitian*

| No | Peneliti                                      | Judul  | Hasil   | Persamaan  | Perbedaan   |
|----|---|--|---|--|---|
| 1. | Astrid<br>Lingkan<br>Mandas,<br>dkk<br>(2022) | Hubungan<br>antara Harga diri<br>dan <i>Self<br/>Regulation</i><br>dengan <i>Fear of<br/>Missing Out</i><br>(FOMO) Siswa<br>SMA” | Terdapat<br>hubungan yang<br>negatif yang<br>sangat<br>signifikan<br>antara <i>social<br/>self-esteem</i><br>dengan FoMO<br>( $r_{xy} = -0,547$<br>pada $p =$<br>0,000).<br>Berdasarkan<br>hasil tersebut<br>dapat<br>disimpulkan<br>bahwa semakin<br>rendah sosial<br>harga diri<br>individu maka<br>semakin tinggi<br>kecenderungan<br>individu<br>mengalami <i>fear<br/>of missing out</i> . | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variabe<br/>1 X1</li> <li>• Variabe<br/>1 Y</li> <li>• Teknik<br/>Analisis</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variabel<br/>X2</li> <li>• Subjek<br/>penelitian</li> <li>• Lokasi<br/>penelitian</li> </ul> |

|    |                                       |  |   |  |   |
|----|---------------------------------------|--|---|--|---|
| 2. | Elyna Norma Amalia Savitri,dkk (2021) | Peran Kontrol Diri dan <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) terhadap Kecenderungan Adiksi Media Sosial pada Generasi Z yang Berstatus Mahasiswa | Hasil dari penelitian tersebut juga menyatakan bahwa Hasil uji hipotesis yang kedua menunjukkan nilai $r_{xy} = -0,507$ dengan signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ) yang artinya ada korelasi negatif antara kontrol diri dan kecenderungan adiksi media sosial. Hasil uji hipotesis yang ketiga menunjukkan nilai $r_{xy} = 0,261$ dengan signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ), yang | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variabel X2</li> <li>• Variabel Y</li> <li>• Teknik analisis</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variabel X1</li> <li>• Teknik sampling</li> <li>• Lokasi penelitian</li> </ul> |
|----|---------------------------------------|--|---|--|---|

|    |                           |  |  |   |   |
|----|---------------------------|--|--|---|---|
|    |                           |  | artinya ada korelasi antara FoMO dan kecenderungan adiksi media sosial. Kontrol diri dan FoMO secara bersama memberikan kontribusi sebesar 34,9% terhadap kecenderungan adiksi media sosial sedangkan sisanya 65,1% dijelaskan oleh faktor lain. |   |   |
| 3. | Anisa Fathan Kadri (2022) | Hubungan antara Kontrol diri dengan FoMO pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Universitas | Hasil yang sama yaitu dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variabe 1 X2</li> <li>• Variabe 1 Y</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variabel X1</li> <li>• Teknik sampling</li> <li>• Teknik analisis</li> </ul> |

|  |  |            |  |  |  |
|--|--|------------|--|--|--|
|  |  | Islam Riau | antara kontrol diri dengan FoMO ( <i>Fear of Missing Out</i> ) mahasiswa pengguna media sosial di Universitas Islam Riau |  |  |
|--|--|------------|--|--|--|

## LAMPIRAN 4

### *Uji Validitas dan Reliabilitas*

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

##### Item-Total Statistics

|         | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|---------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| FoMO 1  | 56.23                      | 47.151                         | .315                             | .688                             |
| FoMO 2  | 56.73                      | 49.099                         | .151                             | .700                             |
| FoMO 3  | 56.00                      | 46.828                         | .270                             | .691                             |
| FoMO 4  | 56.37                      | 47.275                         | .251                             | .693                             |
| FoMO 5  | 56.20                      | 47.476                         | .219                             | .696                             |
| FoMO 6  | 55.43                      | 49.771                         | .037                             | .711                             |
| FoMO 7  | 56.13                      | 49.085                         | .101                             | .705                             |
| FoMO 8  | 55.67                      | 48.920                         | .094                             | .707                             |
| FoMO 9  | 55.93                      | 47.099                         | .230                             | .695                             |
| FoMO 10 | 55.90                      | 46.852                         | .235                             | .695                             |
| FoMO 11 | 55.77                      | 46.530                         | .366                             | .684                             |
| FoMO 12 | 55.07                      | 52.616                         | -.195                            | .729                             |
| FoMO 13 | 55.97                      | 48.516                         | .169                             | .699                             |
| FoMO 14 | 56.10                      | 50.231                         | .014                             | .710                             |
| FoMO 15 | 56.50                      | 48.052                         | .267                             | .693                             |

|         |       |        |      |      |
|---------|-------|--------|------|------|
| FoMO 16 | 55.47 | 47.637 | .270 | .692 |
| FoMO 17 | 55.67 | 45.678 | .471 | .677 |
| FoMO 18 | 55.60 | 45.834 | .360 | .683 |
| FoMO 19 | 56.33 | 44.989 | .446 | .676 |
| FoMO 20 | 56.07 | 46.271 | .397 | .682 |
| FoMO 21 | 55.70 | 47.390 | .348 | .687 |
| FoMO 22 | 56.53 | 46.189 | .272 | .691 |
| FoMO 23 | 55.87 | 43.430 | .565 | .664 |
| FoMO 24 | 55.97 | 44.378 | .434 | .675 |

### Reliability Statistics

|                     |            |
|---------------------|------------|
| Cronbach's<br>Alpha | N of Items |
| .702                | 24         |

### Case Processing Summary

|       |                       | N  | %     |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid                 | 30 | 100.0 |
|       | Excluded <sup>a</sup> | 0  | .0    |
|       | Total                 | 30 | 100.0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

## 2. Skala Harga diri

### Item-Total Statistics

|               | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|---------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Harga diri 1  | 84.57                      | 145.220                        | .467                             | .908                             |
| Harga diri 2  | 84.93                      | 143.720                        | .504                             | .907                             |
| Harga diri 3  | 85.83                      | 140.351                        | .541                             | .907                             |
| Harga diri 4  | 85.50                      | 142.328                        | .419                             | .909                             |
| Harga diri 5  | 84.77                      | 155.702                        | -.220                            | .916                             |
| Harga diri 6  | 84.97                      | 149.206                        | .237                             | .911                             |
| Harga diri 7  | 84.93                      | 146.133                        | .312                             | .910                             |
| Harga diri 8  | 85.03                      | 150.585                        | .081                             | .914                             |
| Harga diri 9  | 85.60                      | 140.524                        | .601                             | .906                             |
| Harga diri 10 | 84.90                      | 142.507                        | .717                             | .905                             |
| Harga diri 11 | 85.43                      | 142.599                        | .607                             | .906                             |
| Harga diri 12 | 84.77                      | 147.909                        | .323                             | .910                             |
| Harga diri 13 | 84.77                      | 144.392                        | .578                             | .907                             |
| Harga diri 14 | 85.17                      | 143.868                        | .432                             | .909                             |
| Harga diri 15 | 85.10                      | 139.403                        | .652                             | .905                             |
| Harga diri 16 | 85.57                      | 140.806                        | .547                             | .907                             |

|               |       |         |      |      |
|---------------|-------|---------|------|------|
| Harga diri 17 | 85.10 | 145.886 | .423 | .909 |
| Harga diri 18 | 84.77 | 143.357 | .543 | .907 |
| Harga diri 19 | 85.13 | 149.292 | .196 | .912 |
| Harga diri 20 | 85.10 | 141.334 | .452 | .909 |
| Harga diri 21 | 84.63 | 137.482 | .668 | .904 |
| Harga diri 22 | 84.73 | 145.030 | .654 | .907 |
| Harga diri 23 | 85.17 | 138.626 | .764 | .903 |
| Harga diri 24 | 85.07 | 138.340 | .719 | .904 |
| Harga diri 25 | 84.90 | 147.472 | .249 | .911 |
| Harga diri 26 | 84.77 | 139.289 | .698 | .904 |
| Harga diri 27 | 85.20 | 137.407 | .738 | .903 |
| Harga diri 28 | 85.53 | 139.499 | .639 | .905 |
| Harga diri 29 | 84.63 | 149.344 | .275 | .910 |
| Harga diri 30 | 85.00 | 142.828 | .496 | .907 |
| Harga diri 31 | 85.50 | 147.224 | .255 | .911 |
| Harga diri 32 | 85.77 | 145.357 | .458 | .908 |

### Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .911             | 32         |

### Case Processing Summary

|       |                       | N  | %     |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid                 | 30 | 100.0 |
|       | Excluded <sup>a</sup> | 0  | .0    |
|       | Total                 | 30 | 100.0 |

- a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### 3. Skala Kontrol Diri

#### Item-Total Statistics

|                 | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|-----------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Kontrol diri 1  | 92.30                      | 153.597                        | .525                             | .893                             |
| Kontrol diri 2  | 92.13                      | 155.430                        | .450                             | .895                             |
| Kontrol diri 3  | 92.87                      | 160.189                        | .130                             | .899                             |
| Kontrol diri 4  | 92.93                      | 166.892                        | -.221                            | .905                             |
| Kontrol diri 5  | 92.23                      | 152.461                        | .488                             | .894                             |
| Kontrol diri 6  | 92.47                      | 158.051                        | .285                             | .897                             |
| Kontrol diri 7  | 92.77                      | 155.151                        | .357                             | .896                             |
| Kontrol diri 8  | 92.47                      | 153.499                        | .409                             | .895                             |
| Kontrol diri 9  | 92.67                      | 154.575                        | .418                             | .895                             |
| Kontrol diri 10 | 92.73                      | 152.892                        | .447                             | .895                             |

|                 |       |         |      |      |
|-----------------|-------|---------|------|------|
| Kontrol diri 11 | 92.57 | 153.289 | .401 | .895 |
| Kontrol diri 12 | 92.90 | 152.438 | .426 | .895 |
| Kontrol diri 13 | 92.87 | 155.430 | .367 | .896 |
| Kontrol diri 14 | 92.30 | 153.734 | .479 | .894 |
| Kontrol diri 15 | 92.83 | 149.937 | .561 | .892 |
| Kontrol diri 16 | 92.90 | 152.921 | .447 | .895 |
| Kontrol diri 17 | 92.80 | 159.200 | .183 | .899 |
| Kontrol diri 18 | 92.83 | 148.695 | .688 | .890 |
| Kontrol diri 19 | 92.77 | 150.392 | .637 | .891 |
| Kontrol diri 20 | 92.73 | 160.409 | .130 | .899 |
| Kontrol diri 21 | 93.30 | 160.631 | .114 | .899 |
| Kontrol diri 22 | 92.37 | 153.413 | .586 | .893 |
| Kontrol diri 23 | 92.17 | 154.144 | .692 | .892 |
| Kontrol diri 24 | 92.43 | 149.840 | .713 | .890 |
| Kontrol diri 25 | 93.60 | 154.524 | .464 | .894 |
| Kontrol diri 26 | 92.83 | 156.351 | .297 | .897 |
| Kontrol diri 27 | 92.57 | 147.289 | .715 | .890 |
| Kontrol diri 28 | 92.30 | 151.803 | .551 | .893 |
| Kontrol diri 29 | 92.27 | 153.168 | .574 | .893 |
| Kontrol diri 30 | 93.10 | 150.300 | .583 | .892 |
| Kontrol diri 31 | 92.23 | 153.082 | .558 | .893 |

|                 |       |         |       |      |
|-----------------|-------|---------|-------|------|
| Kontrol diri 32 | 92.17 | 153.316 | .759  | .892 |
| Kontrol diri 33 | 92.00 | 158.966 | .286  | .897 |
| Kontrol diri 34 | 93.27 | 163.789 | -.069 | .901 |
| Kontrol diri 35 | 92.93 | 158.616 | .189  | .899 |
| Kontrol diri 36 | 92.90 | 148.231 | .617  | .891 |

### Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .898             | 36         |

### Case Processing Summary

|       |                       | N  | %     |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid                 | 30 | 100.0 |
|       | Excluded <sup>a</sup> | 0  | .0    |
|       | Total                 | 30 | 100.0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

## LAMPIRAN 5

### *Hasil Uji Deskriptif*

#### Statistics

|                |         | Gender | Usia   | Kampus | Fakultas | Jurusan |
|----------------|---------|--------|--------|--------|----------|---------|
| N              | Valid   | 270    | 270    | 270    | 270      | 270     |
|                | Missing | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       |
| Mea            |         | 1.8852 | 1.2704 | 1.2815 | 4.6630   | 6.1296  |
| Median         |         | 2.0000 | 1.0000 | 1.0000 | 3.0000   | 4.0000  |
| Std. Deviation |         | .31939 | .44498 | .54741 | 3.55955  | 5.71714 |
| Minimum        |         | 1.00   | 1.00   | 1.00   | 1.00     | 1.00    |
| Maximum        |         | 2.00   | 2.00   | 3.00   | 16.00    | 29.00   |

#### Gender

|       |      | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 1.00 | 31        | 11.5    | 11.5          | 11.5               |
|       | 2.00 | 239       | 88.5    | 88.5          | 100.0              |
| Total |      | 270       | 100.0   | 100.0         |                    |

### Usia

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 19    | 197       | 73.0    | 73.0          | 73.0               |
|       | 20    | 73        | 27.0    | 27.0          | 100.0              |
|       | Total | 270       | 100.0   | 100.0         |                    |

### Kampus

|       |               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Uin Walisongo | 207       | 76.7    | 76.7          | 76.7               |
|       | Unnes         | 50        | 18.5    | 18.5          | 95.2               |
|       | Undip         | 13        | 4.8     | 4.8           | 100.0              |
|       | Total         | 270       | 100.0   | 100.0         |                    |

### Fakultas

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative<br>Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid | FPK   | 46        | 17.0    | 17.0          | 17.0                  |
|       | FST   | 67        | 24.8    | 24.8          | 41.9                  |
|       | FMIPA | 33        | 12.2    | 12.2          | 54.1                  |
|       | FEBI  | 6         | 2.2     | 2.2           | 56.3                  |
|       | FISIP | 6         | 2.2     | 2.2           | 58.5                  |
|       | FITK  | 45        | 16.7    | 16.7          | 75.2                  |
|       | FIP   | 16        | 5.9     | 5.9           | 81.1                  |
|       | FSH   | 12        | 4.4     | 4.4           | 85.6                  |
|       | FUHUM | 3         | 1.1     | 1.1           | 86.7                  |
|       | FEB   | 3         | 1.1     | 1.1           | 87.8                  |
|       | FDK   | 23        | 8.5     | 8.5           | 96.3                  |
|       | FKM   | 2         | .7      | .7            | 97.0                  |
|       | FIB   | 3         | 1.1     | 1.1           | 98.1                  |
|       | FT    | 2         | .7      | .7            | 98.9                  |
|       | FPSI  | 1         | .4      | .4            | 99.3                  |
|       | FPP   | 2         | .7      | .7            | 100.0                 |
|       | Total | 270       | 100.0   | 100.0         |                       |

### Jurusan

|       |                      | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative<br>Percent |
|-------|----------------------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid | Biologi              | 72        | 26.7    | 26.7          | 26.7                  |
|       | KPI                  | 21        | 7.8     | 7.8           | 34.4                  |
|       | Psikologi            | 27        | 10.0    | 10.0          | 44.4                  |
|       | PGSD                 | 16        | 5.9     | 5.9           | 50.4                  |
|       | Gizi                 | 20        | 7.4     | 7.4           | 57.8                  |
|       | HKI                  | 12        | 4.4     | 4.4           | 62.2                  |
|       | Fisika               | 13        | 4.8     | 4.8           | 67.0                  |
|       | PGMI                 | 15        | 5.6     | 5.6           | 72.6                  |
|       | PAI                  | 12        | 4.4     | 4.4           | 77.0                  |
|       | PBA                  | 13        | 4.8     | 4.8           | 81.9                  |
|       | Ilmu politik         | 6         | 2.2     | 2.2           | 84.1                  |
|       | Matematika           | 10        | 3.7     | 3.7           | 87.8                  |
|       | Kimia                | 9         | 3.3     | 3.3           | 91.1                  |
|       | Kesehatan masyarakat | 2         | .7      | .7            | 91.9                  |
|       | Sejarah              | 2         | .7      | .7            | 92.6                  |

|                     |     |       |       |       |
|---------------------|-----|-------|-------|-------|
| Akuntansi syariah   | 6   | 2.2   | 2.2   | 94.8  |
| Ekonomi pembangunan | 1   | .4    | .4    | 95.2  |
| IAT                 | 3   | 1.1   | 1.1   | 96.3  |
| BPI                 | 2   | .7    | .7    | 97.0  |
| Antropologi sosial  | 1   | .4    | .4    | 97.4  |
| Peternakan          | 1   | .4    | .4    | 97.8  |
| Teknik sipil        | 1   | .4    | .4    | 98.1  |
| Ekonomi islam       | 1   | .4    | .4    | 98.5  |
| PBI                 | 1   | .4    | .4    | 98.9  |
| PIAUD               | 1   | .4    | .4    | 99.3  |
| Teknik mesin        | 1   | .4    | .4    | 99.6  |
| 29.00               | 1   | .4    | .4    | 100.0 |
| Total               | 270 | 100.0 | 100.0 |       |

## LAMPIRAN 6

### *Hasil Uji Kategorisasi*

#### Kategorisasi Skor Skala Penelitian

| Kategori      | Norma                            | Skor Skala FoMO        | Skor Skala Harga diri  | Skor Skala Kontrol Diri |
|---------------|----------------------------------|------------------------|------------------------|-------------------------|
| <b>Rendah</b> | $X < (M - 1 SD)$                 | $X < 18,02$            | $X < 60,69$            | $X < 64,92$             |
| <b>Sedang</b> | $(M - 1 SD) \leq X < (M + 1 SD)$ | $18,02 \leq X < 25,36$ | $60,69 \leq X < 80,13$ | $64,92 \leq X < 81,16$  |
| <b>Tinggi</b> | $X \geq (M + 1 SD)$              | $X \geq 25,36$         | $X \geq 80,36$         | $X \geq 80,8$           |

#### FoMO

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 1.00  | 27        | 10.0    | 10.0          | 10.0               |
|       | 2.00  | 209       | 77.4    | 77.4          | 87.4               |
|       | 3.00  | 34        | 12.6    | 12.6          | 100.0              |
|       | Total | 270       | 100.0   | 100.0         |                    |

### Harga diri

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 1.00  | 37        | 13.7    | 13.7          | 13.7               |
|       | 2.00  | 190       | 70.4    | 70.4          | 84.1               |
|       | 3.00  | 43        | 15.9    | 15.9          | 100.0              |
|       | Total | 270       | 100.0   | 100.0         |                    |

### Kontrol Diri

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 1.00  | 36        | 13.3    | 13.3          | 13.3               |
|       | 2.00  | 193       | 71.5    | 71.5          | 84.8               |
|       | 3.00  | 41        | 15.2    | 15.2          | 100.0              |
|       | Total | 270       | 100.0   | 100.0         |                    |

## LAMPIRAN 7

### *Uji Prasyarat*

a. Hasil Uji Linearitas

**ANOVA Table**

|                        |                |                          | Sum of Squares | Df  | Mean Square |
|------------------------|----------------|--------------------------|----------------|-----|-------------|
| FoMO*<br>Harga<br>diri | Between Groups | (Combined)               | 716.824        | 49  | 14.629      |
|                        |                | Linearity                | 95.680         | 1   | 95.680      |
|                        |                | Deviation from Linearity | 621.144        | 48  | 12.941      |
| Within Groups          |                |                          | 2907.042       | 220 | 13.214      |
| Total                  |                |                          | 3623.867       | 269 |             |

**ANOVA Table**

|               |                |                          | Sum of Squares | Df  | Mean Square |
|---------------|----------------|--------------------------|----------------|-----|-------------|
| Y * X2        | Between Groups | (Combined)               | 1036.496       | 36  | 28.792      |
|               |                | Linearity                | 498.545        | 1   | 498.545     |
|               |                | Deviation from Linearity | 537.951        | 35  | 15.370      |
| Within Groups |                |                          | 2587.371       | 233 | 11.105      |
| Total         |                |                          | 3623.867       | 269 |             |

b. Hasil Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

|                                  |                | Unstandardized Residual |
|----------------------------------|----------------|-------------------------|
| N                                |                | 270                     |
| Normal Parameters <sup>a,b</sup> | Mean           | .0000000                |
|                                  | Std. Deviation | 3.38692652              |
| Most Extreme Differences         | Absolute       | .054                    |
|                                  | Positive       | .054                    |
|                                  | Negative       | -.022                   |
| Test Statistic                   |                | .054                    |
| Asymp. Sig. (2-tailed)           |                | .055 <sup>c</sup>       |

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

## LAMPIRAN 8

### *Hasil Uji Hipotesis*

a. Hasil uji hipotesis pertama dan kedua

#### Correlations

|              |                     | Y       | X1      | X2      |
|--------------|---------------------|---------|---------|---------|
| FoMO         | Pearson Correlation | 1       | -.162** | -.371** |
|              | Sig. (2-tailed)     |         | .007    | .000    |
|              | N                   | 270     | 270     | 270     |
| Harga diri   | Pearson Correlation | -.162** | 1       | .652**  |
|              | Sig. (2-tailed)     | .007    |         | .000    |
|              | N                   | 270     | 270     | 270     |
| Kontrol diri | Pearson Correlation | -.371** | .652**  | 1       |
|              | Sig. (2-tailed)     | .000    | .000    |         |
|              | N                   | 270     | 270     | 270     |

b. Hasil uji hipotesis ketiga

c. **Model Summary<sup>b</sup>**

| Model | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1     | .385 <sup>a</sup> | .148     | .142              | 3.400                      |

a. Predictors: (Constant), Kontrol diri, Harga diri

b. Dependent Variable: Y

## LAMPIRAN 9

### RIWAYAT HIDUP

#### A. Identitas Diri

Nama : Silvi Eka Anjani  
Tempat, Tanggal Lahir : Boyolali, 11 Oktober 1999  
Alamat : Dukuh Pulo, Ds. Karanganyar  
RT.02/RW.04 Tirto, Kab. Pekalongan  
Nomor Hp : 085718269722  
Email : [silvianjani1099@gmail.com](mailto:silvianjani1099@gmail.com)

#### B. Riwayat Pendidikan

##### 1. Pendidikan Formal

- a. TK Muslimat NU Karanganyar
- b. MIS 02 NU Karanganyar
- c. MTs Salafiyah NU Karanganyar
- d. MAN 1 Kota Pekalongan
- e. UIN Walisongo Semarang

##### 2. Pendidikan Non Formal

- a. MDA NU Pulo
- b. Pondok pesantren

##### 3. Pengalaman Organisasi

IMAMUPSI (Ikatan Mahasiswa Muslim Psikologi Indonesia)  
Regional 3

#### C. Pengalaman Magang

- a. PKBI (Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia) Jawa Tengah.
- b. Paradigma *Self Development Center*.