

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)
DENGAN *MINDFULNESS* PADA
SISWA SMAN I DRIYOREJO**

SKRIPSI



Oleh

Fikrotul Jauhariyah

NIM 16410163

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2022

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)
DENGAN *MINDFULNESS*
PADA SISWA SMAN 1 DRIYOREJO**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

Fikrotul Juahariyah

NIM 16410163

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UINVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2022

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) DENGAN
MINDFULNESS PADA SISWA SMAN 1 DRIYOREJO**

SKRIPSI

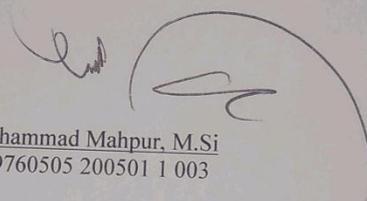
Oleh

Fikrotul Juahariyah

NIM 16410163

Telah Disetujui oleh :

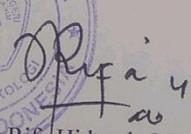
Dosen Pembimbing



Dr. Mohammad Mahpur, M.Si
NIP.19760505 200501 1 003

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang




Dr. Rifa Hidayah, M.Si
NIP.19761128 200212 2 001

HALAMAN PENGESAHAN

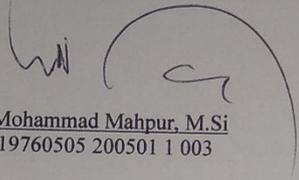
HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)* DENGAN
MINDFULNESS PADA SISWA SMAN 1 DRIYOREJO

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji

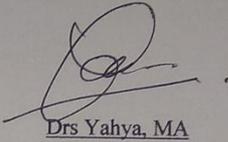
Pada tanggal, 21 April 2022

Susunan Dewan Penguji

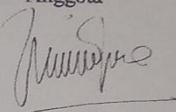
Anggota/Sekretaris


Dr. Mohammad Mahpur, M.Si
NIP.19760505 200501 1 003

Ketua/ Penguji Utama


Drs Yahya, MA
NIP 19660518 199103 1 004

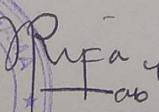
Anggota


Dr. Retno Mangestuti, M.Si
NIP.19750220 200312 2 004

Sketsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal,

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang


Dr. Rifa Hidayah, M.Si
NIP.19761128 200212 2 001



HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fikrotul Jauhariyah

NIM : 16410163

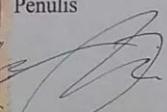
Fakultas : Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim

Malang

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan Mindfulness pada Siswa SMAN 1 Driyorejo”** merupakan benar-benar karya sendiri dan tidak melakukan tindakan plagiasme dalam penyusunan skripsi ini. Kutipan-kutipan yang ada dalam skripsi ini telah saya cantumkan sumber pengutipannya dalam daftar pustaka. Saya bersedia melakukan proses yang telah ditentukan apabila melakukan tindakan plagiasme pada karya orang lain dan bukan merupakan tanggung jawab Dosen Pembimbing maupun Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian persyaratan ini saya buat dengan sebenar-benarnya serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Malang, 17 Maret 2022

Penulis

Fikrotul Jauhariyah
NIM 16410163



MOTTO

**”Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya
sesudah kesulitan itu ada kemudahan”**

(Q.S. Al-Isnyirah:5-6)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

Ibunda Innarotin Jamilah dan Ayahanda Abd.Kholiq tercinta, segenap keluarga tersayang yang senantiasa memberikan dukungan moril maupun materil, sehingga penulis bisa menyelesaikan karya ini

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah senantiasa penulis ucapkan kepada Allah SWT yang selalu memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi. Sholawat serta salam senantiasa penulis kehadrat Nabi Muhammad SAW, yang kita nantikan syafa'atnya kelak di hari akhir.

Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terimakasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. H. Zainuddin, M.A, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
 2. Dr. Rifa Hidayah, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
 3. Dr. Mohammad Mahpur, M.Si selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan dukungan dan motivasi hingga terselesainya penelitian ini.
 4. Dr.Yulia Sholichatun, M. Psi selaku dosen wali yang telah memonitoring dan memberikan arahan akademik selama penulis menjadi mahasiswa.
 5. Segenap sivitas akademika Fakutlas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, terutama seluruh dosen terimakasih atas segala ilmu dan bimbingannya.
 6. Ibu, Bapak, dan kedua kakak, dan adik yang selalu memberi doa dan dukungan selama masa pendidikan ini
 7. Guru BK SMAN 1 Driyorejo dan seluruh siswa yang bersedia menjadi responden penelitian ini.
 8. Teman-teman seperjuangan psikologi 16 UIN Malang yang sudah berjuang dan membuat kenangan bersama.
 9. Sintia Rohmah teman satu kamar kos yang menemani suka duka dari awal kuliah sampai saat ini
- Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan pembaca

Malang, 17 Maret 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian	12
D. Manfaat Penelitian	12
BAB II	14
KAJIAN TEORI	14
A. Mindfulness.....	14
1. Pengertian <i>Mindfulness</i>	14
2. Dimensi <i>Mindfulness</i>	16
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Mindfulness</i>	17
4. Faktor Penghambat <i>Mindfulness</i>	18
B. Fear of Missing Out (FoMO)	18
1. Definisi <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	18
2. Aspek-aspek Fear of Missing Out (FoMO).....	20
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	21
C. Remaja dan Internet	22
D. Hubungan <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO) dengan <i>Mindfulness</i>	24
E. Hipotesis.....	26
BAB III	27

METODOLOGI	27
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Identifikasi Variabel.....	26
C. Definisi Operasional.....	27
a. <i>Mindfulness</i>	27
b. <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	27
D. Populasi dan Sampel	28
E. Metode Pengumpul Data.....	29
F. Instrumen Penelitian.....	30
1. Skala <i>Mindfulness</i>	30
2. Skala <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	31
G. Validitas dan Realibilitas	34
1. Validitas.....	34
2. Realibilitas	34
H. Metode Analisis Data.....	35
1. Uji Normalitas	35
2. Uji Linieritas.....	36
3. Uji Hipotesis.....	36
 BAB IV	 38
HASIL DAN PEMBAHASAN	38
A. Pelaksanaan Penelitian	38
B. Hasil Penelitian	39
C. Paparan Hasil Penelitian	42
D. Hasil Analisa Deskriptif.....	43
E. Uji Hipotesis	57
F. Pembahasan.....	60
BAB V	71
PENUTUP	71
A. KESIMPULAN	71
B. SARAN	72
LAMPIRAN.....	74
DAFTAR PUSTAKA	100

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skoring Skala Mindfulness	31
Tabel 3.2 Blue Print Skala Mindfulness	31
Tabel 3.3 Skoring Skala FOMO	33
Tabel 3.4 Blue Print Skala FOMO	33
Tabel 4.1 Uji Validitas Skala Mindfulness	40
Tabel 4.2 Uji Validitas Skala FOMO	41
Tabel 4.3 Uji Reliabilitas Skala Mindfulness	41
Tabel 4.4 Uji Reliabilitas Skala FOMO	42
Tabel 4.5 Uji Normalitas	42
Tabel 4.6 Uji Normalitas	43
Tabel 4.7 Skor Hipotetik dan Empirik	44
Tabel 4.8 Norma Kategorisasi Mindfulness	45
Tabel 4.9 Norma Kategorisasi Responden pada Variabel Mindfulness	45
Tabel 4.10 Mindfulness berdasarkan Aspek	50
Tabel 4.11 Norma Kategorisasi FOMO	51
Tabel 4.12 Kategorisasi Responden pada Variabel FOMO	51
Tabel 4.13 FOMO berdasarkan Aspek	57
Tabel 4.14 Uji Korelasi	58
Tabel 4.15 Uji Interkorelasi antar Aspek	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Skema Variabel	27
Gambar 4.2 Jenis Kelamin Responden	39
Gambar 4.3 Kategorisasi Responden pada Skala Mindfulness	47
Gambar 4.4 Kategorisasi Mindfulness berdasarkan Jenis Kelamin	47
Gambar 4.5 Kategorisasi Mindfulness berdasarkan Usia	48
Gambar 4.6 Kategorisasi Mindfulness berdasarkan Durasi Penggunaan Media Sosial	49
Gambar 4.7 Kategorisasi Responden pada Skala FOMO	53
Gambar 4.8 Kategorisasi FOMO berdasarkan Jenis Kelamin	54
Gambar 4.9 Kategorisasi FOMO berdasarkan Usia	55
Gambar 4.10 Kategorisasi FOMO berdasarkan Durasi Penggunaan Media Soaial56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Mindfulness	74
Lampiran 2 Sakala FOMO	76
Lampiran 3 Uji Validitas Mindfulness	77
Lampiran 4 Uji Validitas FOMO	78
Lampiran 5 Uji Reliabilitas	79
Lampiran 6 Uji Normalitas	80
Lampiran 7 Uji Linieritas	81
Lampiran 8 Uji Hipotesis	82
Lampiran 9 Uji Interkorelasi antar Aspek	83
Lampiran 10 Skor Responden Mindfulness	84
Lampiran 11 Skor Responden FOMO	89
Lampiran 12 Kategorisasi Responden	94
Lampiran 13 Surat Izin Penelitian	99

ABSTRAK

Jauhariyah, fikrotul. 2022. "Hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan Mindfulness pada Siswa SMAN 1 Driyorejo". Skripsi. Jurusan Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Dosen Pembimbing : Dr. Muhammad Mahpur, M.Si

Kata Kunci : *Fear of missing out* (FoMO), *mindfulness*, remaja

Mindfulness merupakan hal penting bagi kehidupan dan aktivitas sehari-hari manusia. *Mindfulness* pada generasi saat ini dinilai tidak terlalu baik. Kecepatan perkembangan teknologi diprediksi dapat mengancam *mindfulness* remaja, mengingat mereka adalah generasi yang tidak dapat dipisahkan dari koneksi internet. *Fear of missing out* (FoMO) merupakan gejala psikologis yang muncul akibat adanya internet yang dinilai dapat menjadi ancaman serius bagi *mindfulness* remaja.

Penelitian ini bertujuan untuk : 1) Mengetahui bagaimana keadaan *mindfulness* pada siswa SMAN 1 Driyorejo 2) Mengetahui bagaimana *fear of missing out* (FoMO) pada siswa SMAN 1 Driyorejo 3) Mengetahui hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan *mindfulness* pada siswa SMAN 1 Driyorejo

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Pemilihan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan sampel berjumlah 200 responden. Alat ukur yang digunakan yaitu skala *fear of missing out* (FoMO) milik Przybylski, dkk dan skala *mindfulness* MAAS (*Mindful Awareness Attention Scale*) milik Brown & Ryan. Analisis data dilakukan dengan bantuan SPSS *version 25 for windows*

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *mindfulness* pada siswa SMAN 1 Driyorejo berada pada tingkat yang cukup bagus yaitu sebanyak 86 responden dengan presentase 43%. Sedangkan tingkat *fear of missing out* (FoMO) berada pada tingkatan cukup rendah yakni sebanyak 92 responden dengan presentase 46%. Hasil uji hipotesis pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara *fear of missing out* (FoMO) dengan *mindfulness* pada siswa SMAN 1 Driyorejo dengan nilai korelasi (r) = -0,267 dengan nilai signifikansi (p) $0,00 < 0,05$, sehingga H_a diterima dan H_o ditolak. Nilai korelasi yang negatif menunjukkan hubungan yang negatif antar kedua variabel, yaitu ketika variabel *mindfulness* meningkat maka variabel *fear of missing out* (FoMO) menurun begitupun sebaliknya

Kata kunci : *Fear of missing out* (FoMO), *mindfulness*, remaja

ABSTRACT

Jauhariyah, fikrotul. 2022. "The Relationship between Fear of Missing Out (FoMO) and Mindfulness in SMAN 1 Driyorejo Students". Thesis. Department of Psychology. Faculty of Psychology. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang

Supervisor : Dr. Mohammad Mahpur, M. Si

Keywords: Fear of missing out (FoMO), mindfulness, youth

Mindfulness is important for human life and daily activities. Mindfulness in the current generation is considered not too good. The speed of technological development is predicted to threaten adolescent mindfulness, considering that they are a generation that cannot be separated from internet connections. Fear of missing out (FoMO) is a psychological symptom that arises due to the internet which is considered to be a serious threat to adolescent mindfulness.

This study aims to: 1) Knowing how the level of mindfulness on SMAN 1 Driyorejo students 2) Knowing how the level of fear of missing out (FoMO) SMAN 1 Driyorejo students 3) Knowing the relationship between fear of missing out (FoMO) and mindfulness on SMAN 1 Driyorejo students

This study uses a quantitative approach method. The sample selection used purposive sampling technique with a sample of 200 respondents. The measuring instruments used are the fear of missing out (FoMO) scale belonging to Przybylski, et al and the mindfulness MAAS scale (Mindful Awareness Attention Scale) belonging to Brown & Ryan. Data analysis was carried out with the help of SPSS version 25 for windows

The results of this study indicate that the level of mindfulness in SMAN 1 Driyorejo students is at a pretty good level, namely as many as 86 respondents with a percentage of 43%. Meanwhile, the level of fear of missing out (FoMO) is at a fairly low level, namely as many as 92 respondents with a percentage of 46%. The results of hypothesis testing in this study indicate a negative relationship between fear of missing out (FoMO) and mindfulness on SMAN 1 Driyorejo students with a correlation value (r) = -0.267 with a significance value (p) 0.00 < 0.05, so H_a accepted and H_o is rejected. A negative correlation value indicates a negative relationship between the two variables, namely when the mindfulness variable increases, the fear of missing out (FoMO) variable decreases and so well the other wise.

Keywords: Fear of missing out (FoMO), mindfulness, adolescent

مستخلص البحث

جوهرية فكرة. 2022. ارتباط بين الخوف من الضياع (*Fear of Missing Out*) مع تركيز كامل للذهن (*Mindfulness*) لدى طالب المدرسة الثانوية الحكومية 1 دريواريجوا. البحث العلمي، قسم علم النفس، كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

المشرف : الدكتور محمد محفور، الماجستير

الكلمة الأساسية : تركيز كامل للذهن، خوف من الضياع، مراهق.

تركيز كامل للذهن (*Mindfulness*) شيء مهم لحياة الإنسان والأنشطة اليومية. في الجيل الحالي لا تعتبر تركيز كامل للذهن جيدة جدا. بالنسبة إلى سرعة التطور التكنولوجي تستطيع تهددا تركيز كامل للذهن للمراهقين، مع الأخذ في الاعتبار أنهم الجيل لا يمكن فصله عن اتصالات الإنترنت. الخوف من الضياع (*FoMO*) هو أحد الأعراض النفسية ظهرت بسبب الإنترنت والتي تعتبر تهديدا خطيرا لدى المراهقين.

يهدف هذا البحث إلى: 1) معرفة مستوى تركيز كامل للذهن لدى المراهقين 2) معرفة مستوى الخوف من الضياع (*FoMO*) لدى المراهقين 3) معرفة الارتباط بين الخوف من الضياع (*FoMO*) وتركيز كامل للذهن لدى المراهقين. يستخدم هذا البحث مدخل البحث الكمي. اختيار العينة باستخدام طريقة أخذ العينات (*Purposive Sampling*) مع عينة من 200 مجيبا. أدوات القياس المستخدمة هي الخوف من الضياع (*FoMO*) لفرزيبيلسكي وآخرون، وتركيز كامل للذهن (*Mindfulness Awareness Attention Scale*) لبراوين وريان. أما إجراء طريقة تحليل البيانات بمساعدة *SPSS* الإصدار 25 لنظام التشغيل *windows*.

يستكشف نتائج البحث إلى أن مستوى تركيز كامل للذهن لدى طالب المدرسة الثانوية الحكومية 1 دريواريجوا في المستوى جيد جدا ، أي ما يصل إلى 86 مجيبا من المراهق بنسبة إلى 43 في المئة. أما في مستوى الخوف من الضياع (*FoMO*) عند مستوى منخفض نسبيا، ما يصل إلى 92 مجيبا بنسبة إلى 46 في المئة. يستكشف نتائج اختبار الفرضيات في هذا البحث إلى وجود ارتباط سلبية بين الخوف من الضياع (*FoMO*) وتركيز كامل للذهن لدى طالب المدرسة الثانوية الحكومية 1 دريواريجوا بقيمة ارتباط $r = -0.267$ بقيمة دلالة $0.05 < p < 0.00$ ، لذلك H_a مقبول و H_o مرفوض. يستكشف قيمة الارتباط السليبي إلى علاقة سلبية بين المتغيرين، أي عندما يزداد متغير اليقظة، يقل الخوف من الضياع (*FoMO*) والعكس صحيح.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa yang digolongkan pada individu yang berada pada rentang usia 11-20 tahun (Paplia, 2009). Masa remaja disebut juga masa transisi dalam kehidupan yang penuh dengan gejolak dan kebingungan, remaja dituntut untuk cepat beradaptasi dan mengerti tugas-tugasnya. Hal itu memberi tekanan tersendiri bagi mereka untuk mengatasinya (Byrne,dkk, 2007). Periode krisis pada masa remaja melibatkan berbagai perubahan besar secara fisik, fisiologis, kognitif, emosional, sosial, dll (Richard M. Lerner, 2005). Saat individu berpindah dari masa anak-anak menuju remaja mereka menghadapi berbagai perubahan dan tantangan. Selama itu juga mereka mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun psikis secara signifikan. Pada masa itu juga mereka melewati banyak pengalaman baru dan memiliki lebih banyak tanggung jawab serta berupaya untuk menemukan identitasnya (AP Nusrat dan Nikki Veronica, 2020).

Menurut teori perkembangan Erik Erikson tugas utama perkembangan remaja adalah memecahkan krisis identitas yaitu dengan menciptakan identitas mereka sendiri secara unik. Pembentukan identitas dapat ditemukan melalui hubungan sosial dan perbandingan. Karakter remaja yang suka berkelompok dan membangun hubungan ini tidak jarang malah memberikan pengaruh negatif atau memicu munculnya kenakalan remaja secara berkelompok.

Keberhasilan menyelesaikan tugas-tugas perkembangan dasar seperti membangun hubungan sehat dengan keluarga, teman dan lingkungan sosial tanpa menimbulkan masalah terkait perilaku dan psikologis seperti penyalahgunaan obat terlarang, merokok, bolos sekolah, bahkan depresi merupakan hal penting (Arici dan Vural, 2020).

Remaja dicirikan sebagai individu yang susah diatur, sehingga menimbulkan perilaku atau kebiasaan negatif seperti merokok dan tawuran. Salah satu karakteristik remaja adalah ingin mencoba hal-hal baru, memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, hal tersebut tidak jarang memicu remaja berperilaku kurang baik (Hurlock, 2003). Berbagai informasi yang didapatkan digunakan oleh remaja sebagai alat mereka menemukan identitas atau jati dirinya serta menetapkan norma dan batasan pada orang lain. Maka dari itu remaja disebut sebagai masa transisi untuk mengembangkan, membentuk identitas mereka, menentukan batasan, dan membedakan diri mereka dari orang lain (Kraye,dkk, 2007).

Penting untuk memahami faktor-faktor pelindung potensial yang dapat mengurangi tekanan psikologis remaja. *Mindfulness* dianggap sebagai salah satu faktor yang dapat mengurangi tekanan itu karena hubungannya terhadap berbagai kesehatan mental (Brown,dkk, 2007). Sebuah riset menyebutkan bahwa *mindfulness* dapat membantu remaja terhindar dari kebiasaan, pikiran dan perilaku yang tidak sehat sehingga dapat memiliki fisik dan mental yang sehat (Deci dan Ryan, 2008). Pentingnya *mindfulness* pada remaja juga dibuktikan pada beberapa penelitian bahwa *mindfulness* berhubungan secara

positif dengan kesejahteraan psikologis remaja (Baer,dkk, 2006). Penelitian lain menyebutkan *mindfulness* membantu remaja untuk mencapai kesehatan dan kesejahteraan emosi dan terhindar dari perilaku negatif seperti *bullying*, kekerasan dan bolos sekolah (Bluth dan Blanton, 2014). *Mindfulness* menunjukkan kualitas mental individu yang dapat meningkatkan hasil pekerjaan seseorang ke arah yang lebih baik.

Mindfulness membuat manusia memiliki pola perilaku sehat, menyadari apa yang sedang dilakukan, dan menjauhkan dari kebiasaan otomatis tanpa makna, serta meningkatkan regulasi diri. *Mindfulness* menuntut seseorang untuk mengingat, namun tidak terpaku pada ingatan masa lalu, melainkan untuk membuat kita menaruh perhatian dan kesadaran terhadap kejadian saat ini dengan penuh penerimaan serta berusaha merasakan sepenuhnya setiap peristiwa yang kita alami saat ini (Garmer, 2004). Ketika remaja memiliki kesadaran diri, maka ia mengetahui mengenai keberadaannya, sehingga munculnya kemampuan untuk mengontrol emosinya, hal itu terjadi karena adanya peningkatan kualitas kesadaran diri (Damasio, 2000). Kualitas diri seseorang muncul sebagai kemampuan *mindfulness* yang didasari pada keadaan terjaga dan perhatian akan keadaan disini-saat ini (Brown dan Ryan, 2003). Individu yang memiliki *mindfulness* yang tinggi adalah seseorang yang sehat secara fisik maupun mental, tidak mudah cemas, tidak mudah depresi, memiliki hubungan interpersonal dan *self esteem* yang baik serta memandang hidup lebih baik (Ludwig dan Kabit Zinn, 2008).

Hasil penelitian Devi Jatmika dan Vella Fitriasia (2020) mengenai *mindfulness* pada pengguna media sosial di kalangan mahasiswa di Jakarta menemukan bahwa dari total 256 respondennya 75% berada pada tingkat *mindfulness* yang sedang. Penelitian lain dari Virginia Maria (2020) mengenai *mindfulness* menunjukkan 55% respondennya berada pada tingkat *mindfulness* rendah-sedang dari total 400 responden. Hal tersebut menunjukkan bahwa *mindfulness* pada generasi saat ini tidak terlalu bagus. Ditambah lagi dengan berbagai kemajuan teknologi saat ini yang dinilai bisa mengancam *mindfulness* seseorang. Kemampuan seseorang untuk berada pada kondisi *mindful* pada aktivitas yang sedang mereka lakukan sekarang ini cenderung terganggu karena kemajuan teknologi seperti cepatnya akses internet dan media sosial (AP Nusrat dan Veronica,2020)

Internet saat ini sudah menjadi kebutuhan dasar manusia. Awal tahun 2021 berdasarkan data APJII (Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia) pengguna internet di Indonesia mencapai 202,6 juta orang atau 73,7 persen dari total penduduk Indonesia. Angka ini meningkat 15% dari tahun sebelumnya, hal ini juga tentu tidak lepas karena adanya pandemi *covid-19* dimana banyak aktivitas yang dilakukan secara daring seperti bersekolah dan bekerja. Salah satu aktivitas yang sering dilakukan orang di internet adalah mengakses media sosial. Saat ini pengguna media sosial di Indonesia 61,8 persen dari total pengguna internet. Pengguna media sosial didominasi oleh anak muda. Keterkaitan manusia dengan internet saat ini merupakan fonema yang mudah dilihat di kehidupan sehari-hari, jika hal ini tidak disikapi dengan bijak akan

membawa dampak negatif yang besar (Jatmika dan Agustin, 2020). Orang-orang yang hidupnya bergantung pada media sosial akan merasa gelisah jika mereka tidak dapat mengakses *gadget* dan memperbarui status mereka di media sosial (Andreassen, 2012). Dengan demikian, mereka mungkin merasa sulit untuk berkonsentrasi pada aktivitas sehari-hari yang membutuhkan perhatian. Menurut JWT Intelligence sebanyak 70% generasi milenial merasa takut tertinggal momen berharga orang lain di media sosial sehingga aktivitas sehari-hari mereka berkaitan erat dengan media sosial

Mindfulness menekankan pada kesadaran terhadap proses mental dan emosional, serta keingintahuan, kesabaran, dan tidak menghakimi terhadap segala kesulitan yang sedang dihadapi yang dapat mengurangi kecenderungan remaja untuk terpaku pada peristiwa atau emosi negatif dan dapat menjadi pelindung ketika seorang remaja mengalami tekanan psikologis (Shapiro dan Carlson, 2009). Individu dengan tingkat *mindfulness* yang lebih tinggi cenderung memahami dan menerima emosi negatif terhadap peristiwa yang mengecewakan, daripada sibuk untuk mengindari atau menolak emosi tersebut (Cheung dan Ng, 2019). Kemampuan *mindfulness* dapat meningkatkan proses afektif, regulasi emosi, dan menurunkan stress (Nielsen dan Kazniak, 2006). Praktik *mindfulness* dapat meningkatkan konsentrasi *gray area* di area *posterior cingulate cortex*, *cerebellum*, *hippocampus*, dan *temporo-parietal junction* (Holzel dkk, 2011). Area otak tersebut memiliki peran penting dalam kepribadian, pengaturan emosi, pemrosesan memori, dan perspektif.

Beberapa variabel dikaitkan dengan dengan mindfulness pada beberapa penelitian. Penelitian Karen Goodall tahun 2020 berjudul “*Mediators of the Relationship between Attachment and Dispositional Mindfulness in Adolescents*” menemukan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *mindfulness* dengan kecemasan $r = -0.44$. Semakin tinggi tingkat kecemasan remaja maka semakin rendah tingkat *mindfulness*-nya. Sebaliknya, remaja dengan tingkat kecemasan yang rendah maka semakin tinggi *mindfulness*.

Penelitian Neslian Arici dan Ozge Vural pada 2020 yang berjudul “*The Mediator Role of Thriving in the Relationship between Self-Efficacy and Mindfulness in Middle-Adolescence Sample*” menemukan adanya hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dengan *self efficacy* $r = 0.34$. Individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi maka akan memiliki *mindfulness* yang tinggi pula. Begitupun sebaliknya, individu yang memiliki tingkat *self efficacy* yang rendah maka tingkat *mindfulness*-nya juga rendah. Penelitian ini juga menemukan bahwa *thriving* berhasil memediasi hubungan *self efficacy* dengan *mindfulness*. Di era digital saat ini perlu dipertimbangkan kaitan *mindfulness* dengan variabel baru yang muncul dan dapat menjadi distraksi terhadap *mindfulness* seseorang.

Penelitian terdahulu lainnya mengenai *mindfulness* dari Lucy B.G dan Graham Martin 2016 “*Mind full or mindful: a report on mindfulness and psychological health in healthy adolescents*” ditemukan terdapat hubungan yang signifikan dengan beberapa variabel yang berkaitan dengan kesehatan

secara psikologis. *Mindfulness* berhubungan secara signifikan dengan kesehatan psikologis pada remaja. Remaja yang memiliki kesehatan psikologis yang tinggi maka tinggi juga tingkat *mindfulness*-nya. Tingkat kesehatan psikologis yang rendah maka rendah juga tingkat *mindfulness*-nya. Kesehatan psikologis pada penelitian ini diukur berdasarkan kecemasan, depresi dan *self esteem*

Penelitian Atefah Ahmadi 2014 “*Mindfulness and Related Factors among Undergraduate Students*” meneliti mengenai faktor *mindfulness* hasilnya menunjukkan usia, jenis kelamin, agama, ras dan latar belakang pendidikan tidak berkorelasi secara signifikan terhadap *mindfulness*. Sementara itu *mindfulness* berhubungan secara signifikan terhadap kesehatan, baik kesehatan fisik maupun psikis. Individu dengan tingkat kesehatan yang tinggi maka tinggi pula tingkat *mindfulness*-nya. Begitupun sebaliknya, kualitas kesehatan yang rendah diikuti oleh keadaan *mindfulness* yang rendah pula.

Penelitian Zachary G.Baker, Heather Krieger, dan Angie S. LeRoy tahun 2016 “*Fear of Missing Out: Relationships With Depression, Mindfulness, and Physical Symptoms*” hasilnya menunjukkan *FOMO* memiliki hubungan secara positif dan signifikan terhadap gejala fisik $r = 0.21$, dengan gejala depresi $r = 0.36$, dengan *mindfulness* $r = -0.37$, dengan waktu yang dihabiskan untuk online $r = 0.30$. Lebih lanjut penelitian ini juga mengungkapkan bahwa *fear of missing out* (FoMO) secara unik menyumbang 7% terhadap gejala fisik, 13% terhadap gejala depresi dan 14% terhadap *mindfulness*. Penelitian Devi Jatmika dan Vella Fitriasia tahun 2020 mengenai *mindfulness* dan *fear of missing out* (FoMO) pada penduduk digital usia 17-25 tahun hasilnya membuktikan bahwa

fear of missing out (FoMO) berhubungan negatif secara signifikan dengan *mindfulness*. Individu dengan *fear of missing out* (FoMO) yang tinggi memiliki *mindfulness* yang rendah, meningkatnya tingkat *fear of missing out* (FoMO) seseorang diikuti dengan menurunnya tingkat *mindfulness*. Penelitian lain terkait *fear of missing out* (FoMO) dan *mindfulness* dilakukan oleh Chasity O'Chonnel tahun 2020 hasilnya menunjukkan *fear of missing out* (FoMO) berkorelasi negatif secara signifikan dengan *mindfulness*. *Fear of missing out* (FoMO) dinilai dapat menurunkan tingkat *mindfulness* seseorang, *fear of missing out* (FoMO) terkait dengan sejumlah implikasi negatif dan berpengaruh ke generasi muda. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa individu yang usianya lebih muda bisa jadi memiliki tingkat *fear of missing out* (FoMO) yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang dewasa. Remaja pada tahap perkembangannya dinilai sebagai individu yang senang bereksperimen dan berkuat dengan dirinya sendiri sehingga diprediksi punya keterkaitan yang tinggi terhadap *fear of missing out* (FoMO).

Fear of missing out (FoMO) dicirikan sebagai kekhawataran melewatkan pengalaman berharga yang terjadi pada orang lain serta keinginan untuk terus menerus terhubung dengan apa yang orang lain sedang lakukan (Przybylski,dkk, 2013). Para peneliti menegaskan bahwa *fear of missing out* (FoMO) mempengaruhi suasana hati dan kepuasan hidup seseorang dengan mendorong perilaku sehari-hari seperti lebih sering mengakses media sosial, menggunakan *handhone* ketika sedang makan dan sebelum tidur (Przybylski,dkk,2013)

Perasaan takut untuk terlewatkan momen yang sedang terjadi atau *fear of missing out* (FoMO) dapat mengalihkan perhatian individu dengan cara menurunkan kemampuan tingkat perhatian seseorang (AP Nusrath dan Nikki Veronica, 2020). Bayens, dkk (2016) pada penelitiannya mengenai kaitan *fear of missing out* (FOMO), media sosial, dan kebutuhan sosial remaja menyimpulkan bahwa rasa takut ketinggalan atau *fear of missing out* (FOMO) di kalangan remaja berkaitan oleh tingginya kebutuhan yang kuat terhadap popularitas, dan rasa kepemilikan. Yuanyuan Xu, Yongju YU, and Li Peng pada artikelnya tahun 2014 mengenai hubungan *mindfulness* dengan *stress* dan depresi menunjukkan bahwa tingkat *mindfulness* berhubungan negatif secara signifikan terhadap tingkat *stress* dan depresi seseorang.

Beberapa hasil penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* dapat mempengaruhi dan dipengaruhi oleh *self efficacy* yang rendah, kecemasan dan depresi meningkat, kualitas kesehatan fisik maupun mental yang buruk. Salah satu penyebab rendahnya *mindfulness* adalah munculnya variabel baru akibat pesatnya perkembangan internet saat ini yaitu *fear of missing out* (FoMO). *Fear of missing out* (FOMO) dinilai sebagai variabel baru yang muncul akibat dari perkembangan internet dan media sosial di Indonesia yang begitu pesat dan mendapatkan perhatian karena hubungannya dengan media sosial dan kesehatan yang negatif (O'Connell, 2020). Seperti berdampak buruk bagi kehidupan remaja, seperti meningkatkan *stress*, menurunkan kualitas tidur, dan dapat menurunkan tingkat perhatian seseorang.

Peneliti mengajukan beberapa pertanyaan ke beberapa remaja mengenai *mindfulness* dan kebiasaan mengakses media sosial untuk mendapat gambaran nyata terkait penelitian ini. *Mindfulness* seseorang tercipta karena adanya dua aspek, yaitu *awareness* dan *attention* (Brown & Ryan, 2003). *Awareness* adalah suatu keadaan sadar dimana seseorang memahami keadaannya saat ini baik itu keadaan dirinya sendiri maupun hal-hal di luar dirinya. Sedangkan *attention* atau perhatian adalah pemusatan sadar terhadap satu objek atau tertentu sehingga mengabaikan stimulus lain yang tidak relevan. Peneliti melakukan wawancara singkat mengenai *mindfulness* terkait dua aspek tersebut terhadap aktivitas yang mereka lakukan sehari-hari. Beberapa remaja mengaku terkadang sulit fokus dan berkonsentrasi saat belajar baik itu belajar mandiri di rumah atau mengikuti pembelajaran di sekolah. Mereka mengaku bahwa hal itu terjadi karena ada gangguan dari luar seperti teman yang mengajak *ngobrol* atau tidak jarang disebabkan karena keinginan untuk mengecek ponsel. Beberapa dari mereka juga mengaku makan sambil bermain ponsel, baik untuk membuka media sosial atau menonton *video* di ponsel mereka. Namun, beberapa yang lainnya juga menyebutkan tidak merasa kesulitan untuk fokus dan memberi perhatian pada apa yang sedang mereka kerjakan. Lebih lanjut, beberapa siswa mengatakan terkadang mereka juga melakukan sesuatu secara otomatis atau tanpa benar-benar menyadari dan fokus pada apa yang sedang dilakukan, hal itu terjadi pada aktivitas sehari-hari seperti makan, mandi, berjalan ke suatu tempat dll. Mereka menilai aktivitas tersebut sudah sering dilakukan setiap hari, sehingga tidak membutuhkan perhatian untuk

melakukannya. Berdasarkan hasil wawancara di atas diketahui bahwa aktivitas remaja saat ini banyak terdistraksi oleh penggunaan *handphone*, beberapa aktivitas dilakukan sambil bermain *smartphone* dengan mengakses internet. Bernard McCoy (2013) dalam penelitiannya mengenai gangguan digital pada pembelajaran di kelas menemukan bahwa 80% lebih respondennya menggunakan internet pada saat pembelajaran di kelas berlangsung dan bukan untuk tujuan pembelajaran.

Berdasarkan penelitian terdahulu dan beberapa fenomena yang telah dijabarkan di atas. Peneliti ingin mengetahui bagaimana keterkaitan antara variabel *fear of missing out* (FoMO) dan *mindfulness* pada diri remaja, hal itu dikarenakan variabel yang muncul akibat dari pesatnya perkembangan teknologi saat ini yang mengarah pada dampak negatif bagi seseorang. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian berjudul “Hubungan *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan *Mindfulness* pada Siswa SMAN 1 Driyorejo”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat *mindfulness* pada siswa SMAN 1 Driyorejo saat ini ?
2. Bagaimana tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa SMAN 1 Driyorejo saat ini?
3. Adakah keterkaitan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan *mindfulness* pada siswa SMAN 1 Driyorejo?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus permasalahan yang dituangkan dalam rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Mengetahui bagaimana tingkat *mindfulness* pada siswa SMAN 1 Driyorejo
2. Mengetahui bagaimana tingkat *fear of missing out* (FoMO) pada siswa SMAN 1 Driyorejo
3. Mengetahui bagaimana keterkaitan *fear of missing out* (FoMO) dengan *mindfulness* pada siswa SMAN 1 Driyorejo

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan *literature* di bidang psikologi sosial, kognitif maupun pendidikan guna menjawab keterkaitan berbagai variabel psikologi seperti *mindfulness* terhadap variabel baru yang berkaitan dengan kemajuan di era kemajuan teknologi saat ini seperti *fear of missing out* (FoMO)

b. Manfaat Praktis

1) Bagi Sekolah

Peneliti berharap hasil penelitian ini bisa digunakan oleh pihak sekolah untuk melihat kemungkinan dan informasi mengenai adanya permasalahan terkait dua variabel pada penelitian ini yang dapat mengganggu aktivitas belajar di sekolah sehingga dapat

dilakukan tindakan atau pencegahan terhadap kemungkinan gangguan tersebut.

2) Bagi Peneliti

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat menjadi dukungan acuan untuk terus melakukan penelitian lain terkait variabel *mindfulness* dan *fear of missing out* (FoMo) dengan variabel dan demografi yang lebih beragam di kemudian hari.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Mindfulness*

1. Pengertian *Mindfulness*

Secara umum *mindfulness* didefinisikan suatu proses memberikan perhatian dengan sengaja pada situasi saat ini dan tidak menghakimi (Kabit Zinn, 2015). *Mindfulness* adalah kualitas keadaan sadar terjaga (*awareness*) dan perhatian (*attention*) yang harus dibedakan terhadap proses kognisi, motivasi dan keadaan emosi. *Mindfulness* merupakan kemampuan seseorang untuk menyadari dan memperhatikan setiap kejadian yang terjadi pada saat ini (Brown & Ryan, 2003). Lebih lanjut (Brown, dkk, 2007) menjelaskan *mindfulness* merupakan kesadaran, perhatian, penerimaan terhadap suatu pengalaman tanpa penghakiman yang berorientasi pada masa sekarang atau saat ini. *Mindfulness* membuat manusia memiliki pola perilaku sehat, menyadari apa yang sedang dilakukan, dan menjauhkan dari kebiasaan otomatis tanpa makna, serta meningkatkan regulasi diri. *Mindfulness* menuntut seseorang untuk mengingat, namun tidak terpaku pada ingatan masa lalu, melainkan untuk membuat kita menaruh perhatian dan kesadaran terhadap kejadian saat ini dengan penuh penerimaan serta berusaha merasakan sepenuhnya setiap peristiwa yang kita alami saat ini (Garmer, 2004)

Menurut Baer, dkk (2008) *mindfulness* adalah ketika seseorang sadar akan dirinya, baik secara fisik maupun mental terhadap kejadian yang sedang terjadi saat ini, dan tidak terpaku pada peristiwa masa lalu maupun

peristiwa yang belum tentu terjadi di masa depan, sehingga hanya berfokus pada keadaan saat ini dan sekarang. Definisi lain mengenai *mindfulness* adalah hasil dari peningkatan keadaan sadar (terjaga) dan perhatian yang berpusat pada keadaan dirinya dan lingkungan sekitar pada keadaan di sini-saat ini tanpa perlu menilai, mengelaborasi sebagai suatu pengalaman yang terbuka dan proses penerimaan (Oktaviana, 2019).

Mindfulness membuat seseorang benar-benar hadir secara langsung pada setiap peristiwa yang terjadi, tanpa adanya diskriminasi dari diri sendiri, tidak pilih pilih, dan terciptanya pikiran yang terkontrol, kesadaran dalam pengambilan keputusan yang lebih objektif dan fleksibel (Brown, dkk, 2007). Germer (2005) menganggap bahwa *mindfulness* merupakan ketrampilan yang dimiliki setiap orang, namun berbeda antar satu dengan yang lainnya. *Mindfulness* memungkinkan seseorang berada pada keadaan pikiran yang terbuka terhadap hal-hal baru sehingga menjadi sensitif terhadap suatu yang terjadi pada saat ini (Synder dan Lopez, 2002). *Mindfulness* merupakan kesadaran yang muncul untuk menerima dan memahami situasi keadaan saat ini (Bishop, dkk, 2004). Saphiro dan Carlson (2009) menilai *mindfulness* sebagai suatu kesadaran yang dengan sengaja dihadirkan melalui kepedulian, keterbukaan, dan penilaian yang baik.

Mindfulness diartikan sebagai kombinasi antara pentingnya perhatian terhadap kesadaran pada peristiwa sekarang baik yang berkaitan dengan internal maupun eksternal (Stanley, 2014). Aspek penting dari *mindfulness* adalah kesadaran mengenai peristiwa yang sedang terjadi tanpa ada harapan akan hasil dan tujuannya, sehingga bebas dari pikiran dan emosi negatif.

Bishop,dkk (2004) menyatakan bahwa *mindfulness* adalah gambaran dari meningkatnya dan dipertahankannya keadaan sadar dan perhatian terhadap peristiwa disini-saat ini. Menurut Brown & Ryan (2003) *mindfulness* memiliki dua aspek yaitu *awarness* (keadaan sadar terjaga) dan *attention* (perhatian). *Mindfulness* dimulai ketika kita sadar sepenuhnya atas kejadian disini-saat ini, kemudian diperhatikan, diobservasi atas perubahan pikiran, perasaa, dan sensasinya, sehingga muncul *mindfulness*. Berdasarkan definisi *mindfulness* yang banyak dijabarkan oleh para Aisyah (2019) mengartikan *mindfulness* sebagai suatu sikap kesadaran penuh dengan memberikan perhatian secara sengaja, dengan cara terentu, pada momen saat ini, tanpa adanya penghakiman dan penilaian terhadap berbagai pengalaman.

Berdasarkan definisi mengenai *mindfulness* di atas maka disimpulkan bahwa *mindfulness* merupakan keadaan sadar (*awarness*) dan perhatian (*attention*) baik secara fisik maupun mental terhadap setiap detail peristiwa yang terjadi pada saat ini, baik secara internal (diri) dan eksternal (lingkungan) tanpa terpaku pada hal-hal masa lalu maupun masa yang akan datang.

2. Dimensi *Mindfulness*

Brown dan Ryan,2003 membagi dimensi *mindfulness* sebagai berikut :

a) *Awareness*

Awareness atau kesadaran adalah keadaan sadar,dan kesediaan seseorang untuk memahami keadaan saat ini baik keadaan dirinya dan lingkungan eksternalnya.

b) *Attention*

Attention merupakan pemustaan sadar guna memperjelas aspek tertentu. Proses perhatian melibatkan pemusatan pikiran pada tugas tertentu sehingga mengabaikan stimulus lain yang tidak relevan.

3. Faktor yang Mempengaruhi Mindfulness

a) Latihan *Mindfulness*

Menurut Bishop (2004) *mindfulness* merupakan kemampuan yang tidak mutlak dan tetap, sehingga dapat ditingkatkan melalui latihan. Faktor pembentuk *mindfulness* hasil dari rangkaian prosedur meditasi. Pelaksanaan latihan *mindfulness* dapat dilakukan dengan lima teknik yaitu meditasi menyadari pernapasan (*short breathing/breath meditation*), pendeteksian tubuh dengan sikap penghargaan (*compassionate body scan*), latihan menyadari sensasi tubuh (*body sensation*), membuka kesadaran (*open awareness*), menerima pikiran dan perasaan, serta melepaskan kemauan yang dipendam (*wanting release*).

b) Kesehatan Fisik dan Psikologis

Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan yang dominan antara kesehatan fisik seseorang dengan *mindfulness* (Keng,dkk, 2011). Penelitian lain menyebutkan *mindfulness* dipengaruhi oleh keadaan kesehatan seseorang, baik kesehatan fisik maupun psikologis. Kesehatan psikologis mencakup semua masalah kesehatan mental (Ahmadi,dkk, 2014).

4. Faktor Penghambat *Mindfulness*

a) *Mindlessness*

Mindlessness adalah ketika seseorang terperangkap dalam pikiran dan opini yang mengganggu mengenai apa yang terjadi pada saat itu (Germer, 2013). *Mindlessness* menunjukkan tidak adanya perhatian (*attention*) dan dapat terjadi secara intensif. Seseorang yang mengalami *mindlessness* akan menolak pemikiran, emosi, motif atau objek persepsi (Brown dan Ryan, 2003). *Mindlessness* membuat seseorang terjebak dalam pikiran-pikiran otomatis, tidak memanfaatkan waktu dengan baik sehingga informasi baru cenderung ditelan mentah-mentah tanpa diproses terlebih dahulu.

b). *Rumination*

Rumination atau ruminasi merupakan cara spesifik untuk menanggapi suasana hati yang negatif dan memikirkan penyebab dari hal itu muncul (Nolen-Hoeksema, 2003). Ruminasi membuat seseorang terlalu memikirkan bagaimana untuk mengubah situasi dan mencari solusi atas perasaan negatif yang muncul dan dapat terjadi secara terus-menerus. Ruminasi bertolak belakang dengan *mindfulness*, karena *mindfulness* tidak menghakimi, mengkritik maupun memberikan reaksi terhadap setiap pengalaman yang dihadapi.

B. *Fear of Missing Out (FoMO)*

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

Fear of missing out (FoMO) dinilai sebagai suatu fenomena universal lintas budaya. Misalnya kata *kiasu* berasal dari dialek Hokkien (Cina) yang secara umum diartikan sebagai “takut hilang” atau “takut kalah dari orang lain”

(Hodkinson & Poropat, 2014). Istilah *fear of missing out* (FoMO) dinilai merupakan suatu konstruk kepribadian yang relatif masih asing dan belum banyak penelitian mengenai hal ini. Tidak dapat dipastikan kapan pertama kali istilah ini muncul. Morfard (2010) seorang jurnalis San Fransisco Cronicle membuat laporan mengenai mengenai *fear of missing out* (FoMO) yang didefinisikannya sebagai suatu perasaan seperti mimpi buruk yang bersifat ketergantungan yang muncul ketika terjadi sebuah peristiwa luar biasa di sekitarnya namun ia tidak terlibat didalamnya. Istilah *fear of missing out* (FoMO) didefinisikan sebagai suatu keadaan dimana individu merasa ketakutan akan kehilangan momen berharga yang sedang dialami orang atau kelompok lain dimana individu tersebut tidak dapat ikut didalamnya serta ditandai keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang sedang orang lain lakukan (Przyblylski,dkk, 2013).

Sebuah lembaga riset JWT Intellegence memberikan definisi *fear of missing out* (FoMO) sebagai ketakutan yang dialami seseorang apabila orang lain sedang mengalami sebuah kejadian atau peristiwa yang menyenangkan namun orang tersebut tidak dapat ikut serta (JWT Intellegence, 2011). *Fear of missing out* (FoMO) dapat juga didefinisikan sebagai perasaan takut yang timbul akibat kemungkinan suatu hubungan sosial dirasa lebih penting dari lainnya (Grohol, 2011).

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

Berdasarkan definisi yang telah dijabarkan, dan mengacu pada penelitian Przyblylski,dkk (2013), maka aspek-aspek *fear of missing out* (FoMO) adalah sebagai berikut :

a. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness*

Kebutuhan *relatedness* berkaitan dengan kebutuhan perasaan individu untuk bergabung dengan individu atau orang lain. Hubungan yang baik dan hangat antar individu dinilai dapat memuaskan kebutuhan dalam suatu hubungan, sehingga individu memiliki keinginan lebih untuk terus berhubungan dengan mereka yang dianggap penting. Apabila kebutuhan ini tidak terpenuhi maka akan muncul emosi cemas, takut dan khawatir ketika sedang tidak terhubung atau terkait dengan suatu percakapan, pengalaman, kejadian dengan orang lain yang kemudian ditandai dengan seringnya mengecek media sosial mereka.

b. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*

Kebutuhan psikologis akan *self* berkaitan dengan kebutuhan akan *competence* dan *autonomy*. Apabila kebutuhan ini tidak terpenuhi individu akan selalu berusaha mencari tau berbagai informasi yang berkaitan dengan orang lain melalui media sosial. Kebutuhan akan *self* berkaitan dengan keterkaitan antar individu maupun kelompok, penurunan tingkat suasana hati atau *mood* dan kepuasan hidup secara signifikan mengenai *fear of missing out* (FoMO).

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Fear of Missing Out (FoMO)

a. Jenis Kelamin dan Usia

Tahun 2012 survei JWT Intelligence menemukan bahwa partisipan dengan usia lebih muda memiliki tingkat *fear of missing out* (FoMO) yang lebih

tinggi, serta partisipan laki-laki cenderung mengalami *fear of missing out* (FoMO). Mereka cenderung merasa gelisah saat mengetahui teman-temannya melakukan aktivitas tanpanya. Survei tersebut sejalan dengan penelitian Przybylski,dkk (2013) yang menemukan bahwa subjek yang lebih muda dan berjenis kelamin laki-laki cenderung memiliki tingkat *fear of missing out* (FoMO) yang lebih tinggi

b. Kepuasan akan Kebutuhan Psikologis

Penelitian Przybylski,dkk (2013) mengenai FoMO menemukan bahwa individu dengan kepuasan kebutuhan psikologis yang rendah terkait otonomi, kompetensi dan hubungan dengan individu lain cenderung memiliki tingkat *fear of missing out* (FoMO) yang lebih tinggi.

c. Social Media Eggegment

Kemajuan teknologi membuat manusia mudah unuk terhubung dengan manusia lainnya. McMahan & Pospisil dalam Alt (2015) mengatakan bahwa generasi saat ini memiliki fokus yang lebih untuk selalu terhubung dan berinteraksi sosial dengan orang lain, teman, keluarga, rekan kerja dll melalui media sosial.

C. Remaja dan Internet

Secara sederhana internet merupakan sebuah sistem komunikasi global yang dapat menghubungkan komupter-komputer atau jaringan-jaringan di seluruh dunia (Joko Iskandar, 2009). Remaja dipandang sebagai individu yang sangat erat kaitannya dengan internet. Internet kini sudah menjadi kebutuhan pokok bagi masyarakat di seluruh belahan dunia. Baik masyarakat pinggiran

kota hingga masyarakat kita besar, mulai dari kalangan muda hingga tua tidak bisa dipisahkan dari magnet internet yang begitu besar. Remaja memiliki beberapa karakteristik seperti : selalu ingin mencoba hal-hal baru, mudah terpengaruh oleh teman, mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi (Sarwono, 2004). Hal tersebut membuat remaja memiliki keterkaitan yang erat dengan segala bentuk penggunaan internet seperti bermain game online, media sosial, dll. Internet dapat berdampak baik atau buruk bagi seseorang tergantung pada siapa dan bagaimana menggunakannya. Remaja sebagai kalangan yang mendominasi penggunaan internet tentu perlu mendapat pengawasan dari orangtua, mengingat berbagai karakteristik perkembangan remaja, sehingga penggunaan internet dilakukan sebagai bentuk dari aktivitas pemenuhan tugas perkembangan yang lebih terarah (Hakim,S dan Prastiwi 2017).

Beberapa fungsi internet dalam kehidupan sehari-hari menurut Kenji Kitao (dalam Munir 2010) yaitu : 1) Sebagai alat komunikasi. Internet dapat digunakan sebagai alat komunikasi yang dapat menjangkau ke berbagai penjuru dunia di waktu yang singkat. Komunikasi dalam hal ini dapat berupa *e-mail* atau *chatting*. 2) Sebagai akses informasi. Internet menyimpan berbagai informasi baik terkait pendidikan, olahraga, musik, ekonomi, politik dll. Hal itu dapat menjadi sumber informasi yang luas bagi para pembaca, serta memudahkan mereka untuk mengakses informasi dari manapun dan kapanpun .3) Sebagai penunjang pembelajaran. Internet saat ini telah tersebar di berbagai penjuru dunia dan dimanfaatkan oleh institusi pendidikan untuk kepentingan pembelajaran

Penelitian yang dilakukan oleh UNICEF, Harvard University dan Kominfo (Kementerian Informasi dan Informatika) menemukan bahwa dari 400 sampel remaja di Indonesia yang berusia 10-19 tahun ditemukan hampir 80% dari mereka kecanduan internet. Penelitian lain terkait penggunaan internet pada remaja menemukan, 24% mengaku menggunakan internet untuk berkomunikasi dengan orang yang tidak dikenal, 14% untuk mengakses konten pornografi dan sisanya untuk bermain game online dan hal lainnya (Hapsari dan Ariana, 2015).

Adanya internet dan media sosial tentu tidak bisa hanya dipandang sebagai sesuatu yang berdampak buruk bagi perkembangan remaja. Saat ini banyak remaja dapat memanfaatkan internet untuk hal-hal positif seperti : kemudahan mendapatkan informasi untuk kepentingan pendidikan, berinteraksi dengan orang lain, alat untuk menambah uang jajan dll. Beberapa penelitian terkait dampak positif internet adalah penelitian Ekasari dan Darmawan (2012) yang melihat bahwa internet dapat membantu remaja pedesaan terkait keadaan ekonomi dengan cara memanfaatkannya untuk sarana promosi barang dagangan mereka. Penelitian oleh Hamka (2015) melihat internet dan media sosial sebagai media kreatif dalam pembelajaran di sekolah dan (kemudahan mengakses *literature* seperti *e-book* dan jurnal, serta informasi lainnya terkait dengan akademik).

D. Hubungan *Fear of Missing Out* (FOMO) dengan *Mindfulness*

Penelitian ini mengkaji mengenai hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan *mindfulness* pada remaja. Salah satu bukti pesatnya perkembangan teknologi informasi saat yang tidak bisa dibendung adalah

internet. Sebuah penelitian di lakukan apada siswa SMA di Wonosobo, hasilnya menunjukkan 80% dari mereka menggunakan internet lebih dari 5 jam dalam sehari. Kemampuan seseorang untuk berada pada kondisi *mindful* terhadap aktivitas yang sedang mereka lakukan sekarang ini cenderung terganggu karena kemajuan teknologi seperti cepatnya akses internet dan media sosial (AP Nusrat dan Veronica, 2020). Individu yang memiliki *mindfulness* yang tinggi adalah seseorang yang sehat secara fisik maupun mental, tidak mudah cemas, tidak mudah depresi, memiliki hubungan interpersonal dan *self esteem* yang baik serta memandang hidup lebih baik (Ludwig dan Kabit Zinn, 2008). *Mindfulness* diartikan sebagai sebuah keadaan hadir terhadap pengalaman sekarang dan saat ini (Brown dan Ryan,2003).

Perkembangan teknologi saat ini dinilai dapat mempengaruhi *mindfulness* seseorang. Salah satu variabel baru yang muncul dan mengganggu *mindfulness* seseorang adalah *fear of missing out* (FOMO). *Fear of missing out* (FoMO) merupakan sebuah fenomena yang lekat dengan pengguna media sosial dimana seseorang akan merasa takut, cemas dan gelisah ketika tertinggal suatu momen yang menyenangkan orang lain (Przybylski dkk, 2013). *Fear of missing out* (FOMO) secara sederhana diartikan sebagai ketakutan seseorang untuk ketinggalan hal-hal menarik yang sedang terjadi dan takut dianggap tidak *up to date* . *Fear of missing out* (FoMO) pada remaja dinilai dapat menurunkan produktifitas dalam atensi dan konsentrasi mereka (Bayens,dkk, 2016). Media sosial bagi remaja tidak hanya sebagai sarana interaksi sosial dengan orang lain, namun juga dapat mengarahkan pada kecanduan media sosial. Individu

yang mengalami kecanduan media sosial akan berada pada keadaan *fear of missing out* (FoMO) (Elhai,dkk, 2016).

Beberapa penelitian membuktikan bahwa FOMO berhubungan secara signifikan dan berpengaruh terhadap *mindfulness* seseorang (Zachary G.Baker,dkk, 2016; Chasitu O'chanel,2020). Salah satu alasan remaja menggunakan media sosial adalah karena menurut mereka membangaun hubungan dengan teman sebaya merupakan hal penting. Studi yang dilakukan Hamm dan Beverly's fair cloth (2005) menunjukkan kebutuhan akan persahabatan pada remaja merupakan hal penting. Hubungan persahabatan membuat remaja merasa aman dan memiliki dukungan yang dapat membantu mereka mengatasi tantangan pada lingkungan sosial. Penggunaan media sosial pada remaja juga dikarenakan proses perkembangan yang dilalui remaja menuju tahap dewasa seperti : kurangnya kemampuan mengendalikan ego, mulai adanya ketertarikan terhadap lawan jenis, kecenderungan munculnya sikap narsistik. Hal-hal tersebut dinilai sebagai pemicu remaja ingin selalu terhubung dengan teman-temannya di media sosial (Gunarsa, 2008)

E. Hipotesis

Ho: Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *fear of Missing Out* (FoMO) dengan *mindfulness*. Peneliti memperkirakan hubungan diantara kedua variabel adalah hubungan negatif, yaitu semakin tinggi nilai *fear of missing out* (FoMO) maka nilai *mindfulness* semakin rendah. Begitupun sebaliknya, semakin rendah nilai *fear of missing out* (FoMO) maka semaki tinggi nilai *mindfulness*.

BAB III

METODOLOGI

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif bertujuan untuk meneliti suatu sampel dengan menggunakan instrument penelitian yang telah disusun guna mengumpulkan data, dan menggunakan metode statistik untuk menganalisa data tersebut guna menguji hipotesa yang telah dibuat (Sugiyono, 2014).

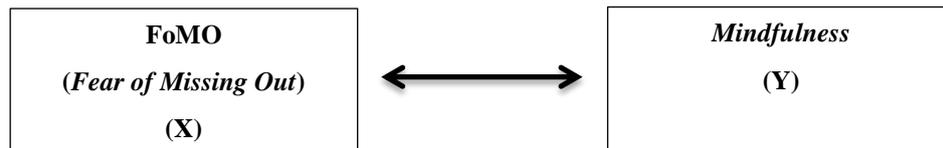
Penelitian kuantitatif menekankan pada proses analisis berdasarkan data-data yang bersifat numerik dan kemudian dianalisis menggunakan metode statistik (Azwar, 2016). Data kuantitatif merupakan data yang berbentuk angka atau diangkakan (*scoring*). Data tersebut dapat dianalisis dengan cara statistik yang diperoleh dari alat pengumpul data yang jawabannya berupa rentang skor atau pertanyaan yang diberi bobot (Sugiyono, 2015)

B. Identifikasi Variabel

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan kemudian didapatkan informasi mengenai hal tersebut serta dapat ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2014). Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu : *mindfulness* dan *fear of missing out* (FoMO). Kedua variabel tersebut terdiri dari variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebas (X) yaitu atribut yang dimiliki oleh individu atau kelompok yang dapat menyebabkan, mempengaruhi atau memberi efek pada hasil (Craswell, 2013). Variabel bebas pada penelitian ini adalah *Fear of Missing Out* (FoMO) (X).

Varibel terikat (Y) yaitu atribut yang dimiliki individu atau kelompok yang merupakan hasil dari pengaruh oleh variabel bebas (Craswell, 2013). Variabel terikat pada penelitian ini adalah *mindfulness* (Y).

Gambar 3.1
Skema Variabel Penelitian



C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi mengenai variabel penelitian yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel yang dapat diamati (Azwar, 2016). Adapun definisi operasional pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. *Mindfulness*

Mindfulness merupakan keadaan sadar (*awarness*) dan *attention* (perhatian) baik secara fisik maupun mental terhadap setiap detail peristiwa yang terjadi pada saat ini, baik secara internal (diri) dan lingkungan eksternal tanpa terpaku pada hal-hal masa lalu maupun masa yang akan datang

b. *Fear of Missing Out* (FoMO)

Berdasarkan beberapa penjelasan mengenai variabel *fear of missing out* (FoMO) pada kajian teori di atas maka *fear of missing out* (FoMO) diartikan sebagai perasaan takut, cemas serta khawatir kehilangan peristiwa yang sedang terjadi di media sosial, namun ia tidak dapat ikut serta di dalamnya.

D. Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah wilayah yang digeneralisasi yang terdiri atas subjek atau objek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2015). Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMAN 1 Driyorejo Gresik, dimana diketahui bahwa siswa menengah atas masuk kategori remaja. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria-kriteria tertentu pada subjek penelitian (Sugiyono, 2008). Subjek penelitian diambil dengan mempertimbangkan beberapa kriteria tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti, yaitu :

1. Siswa SMAN 1 Driyorejo
2. Pengguna media sosial

Sampel penelitian merupakan sebagian atau wakil dari jumlah populasi yang akan diteliti (Arikunto, 2010). Menentukan sampel penelitian merupakan hal penting agar sampel yang diambil cukup menggambarkan atau mewakili dari populasi. Apabila populasi besar, dan peneliti dinilai tidak memungkinkan mengambil semua data dari populasi karena beberapa alasan seperti keterbatasan tenaga, waktu dan dana, maka peneliti dapat menggunakan sampel dari populasi (Sugiyono, 2015). Arikunto (2006) menjelaskan jika subjek yang diteliti kurang dari 100, maka diambil seluruhnya. Namun, jika jumlah populasi terlalu banyak, maka diambil 10-15%, hingga 20-30% dari jumlah populasi. Berdasarkan beberapa pertimbangan peneliti terkait dengan waktu, tenaga dan biaya, serta situasi saat ini peneliti mengambil 25% dari

jumlah populasi penelitian. Pada penelitian ini jumlah populasi adalah 800 siswa. Sampel pada penelitian ini adalah 25% dari 800 yaitu 200 sampel.

E. Metode Pengumpul Data

Metode pengumpul data atau teknik pengumpul data merupakan cara yang paling strategis yang bertujuan untuk mendapatkan data dalam sebuah penelitian (Sugiyono, 2005). Adapun metode pengumpul data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Angket/Kuisoner

Kuisoner berisi sejumlah pertanyaan ataupun pernyataan yang digunakan peneliti untuk mengetahui informasi terkait responden mengenai laporan pribadi atau hal-hal yang diketahuinya (Arikunto, 2013). Kuisoner atau skala dalam penelitian ini menggunakan model skala likert untuk mengukur suatu variabel. Model skala likert diukur untuk mengukur sikap, pendapat maupaun persepsi individu atau kelompok mengenai fenomena sosial (Sugiyono,2012). Pernyataan terdiri atas pernyataan favorable dan unfavorable. Pernyataan favorable berupa pernyataan yang mendukung objek sikap yang diungkap sesuai dengan variabel yang diukur, sedangkan pernyataan unfavorable berupa pernyataan yang kontra terhadap objek sikap yang diungkap sesuai dengan variabel yang diukur (Azwar ,2011).

Skala/kuisoner disajikan berupa pertanyaan atau pernyataan tertutup yang memiliki empat alternatif jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Penentuan skor

dilakukan oleh peneliti menggunakan scaling dengan memberikan nilai 5 sampai 1 untuk pernyataan favorable dan 1 sampai 5 untuk unfavorable

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan suatu alat pengumpul data yang digunakan untuk mengukur dan mengumpulkan informasi secara lengkap mengenai suatu fenomena alam maupun sosial yang sedang diamati (Sugiyono,2014). Penelitian ini menggunakan skala *mindfulness*, dan FoMO (*Fear of Missing Out*)

1. Skala Mindfulness

Variabel *mindfulness* diukur dengan menggunakan skala *Mindful Attention and Awareness* (MASS) yang dibuat oleh Kirk Warren Brown and Richard M. Ryan pada penelitian mereka yang berjudul “*The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being*” yang telah diadaptasi oleh peneliti. *Mindfulness* dalam penelitian ini diukur menggunakan *Mindful Attention Awareness Scale* yang dikembangkan oleh Brown dan Ryan (2003). Kuisioner MAAS terdiri dari 15 butir pernyataan *unfavorable* yang terdiri dari dua aspek *mindfulness* yaitu, *awareness* dan *attention*. Skala *mindfulness* pada penelitian ini sudah diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia oleh Placebo Research Group.

Pengukuran ini menggunakan skala *likert* berjumlah 15 aitem dengan pilihan jawaban sangat tidak sesuai, tidak sesuai, sesuai, sangat sesuai. Pada skala ini semua aitem adalah *unfavorable*, maka apabila jumlah total skor aitem semakin tinggi maka subjek memiliki kualitas *mindfulness* yang

rendah, sebaliknya skor aitem yang rendah maka subjek memiliki kualitas *mindfulness* yang baik. Pemberian skor pada setiap item dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 3.1
Skoring Skala Mindfulness

Item Unfaforabel	Skor
Sangat tidak setuju	4
Tidak setuju	3
Setuju	2
Sangat setuju	1

Tabel 3.2
Blue Print Skala Mindfulness

Aspek	Indikator	Butir Soal	Jumlah
Awariness	Menyadari keadaan diri (fisik dan emosional)	1,5	2
	Menyadari kegiatan yang sedang dilakukan	9,10,15,12	4
Attention	Memberi perhatian pada apa yang sedang dilakukan	2,4,7,8,14	5
	Fokus terhadap peristiwa yang terjadi saat ini	3,6,11,13	4
Total			15

2. Skala Fear of Missing Out (FoMO)

Skala fear of missing out (FoMO) pada penelitian ini diadaptasi dari alat ukur Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell pada penelitian mereka di tahun 2013 yang berjudul *Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out: Computer in Human*

Behavior. Adaptasi skala merupakan sebuah istilah yang menggambarkan suatu proses menerjemahkan suatu skala dari bahasa asli ke bahasa yang diinginkan. Proses ini bisa juga disebut lintas budaya, adaptasi lintas budaya tidak hanya menerjemahkan secara bahasa namun juga menyiapkan skala untuk digunakan dalam *setting* lain (Beaton,dkk, 2000). Jadi adaptasi skala dilakukan tidak hanya menerjemahkan bahasa tetapi juga menyesuaikan dengan budaya suatu negara. Terdapat dua aspek *fear of missing out* (FoMO) berdasarkan penelitian tersebut, yaitu : *awareness* dan *attention*. Kedua aspek tersebut kemudian dikembangkan menjadi 10 aitem skala *fear of missing out* (FoMO). Alasan peneliti mengadaptasi alat ukur ini adalah karena sampai saat penelitian ini dilaksanakan baru Przybylski,dkk yang membuat instrument pengukuran dengan konstruk *fear of missing out* (FoMO). Alasan berikutnya mengapa peneliti menggunakan skala adaptasi milik Przybylski,dkk adalah karena instrument ini sudah teruji kevalidan dan memiliki realibilitas yang cukup tinggi yaitu 0,87-0,90. Skala FOMO yang digunakan pada penelitian ini sudah diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia dan telah diuji pada skripsi Angga Dwi Putra tahun 2019 serta terbukti valid dan reliabel.

Skala ini menyediakan empat alternatif jawaban yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju). Pemberian skor pada setiap item dapat dilihat pada tabel di bawah ini . Pada skala ini semua aitem adalah favorabel, maka apabila total skor item semakin tinggi maka subjek memiliki kualitas *fear of missing out* (FOMO) yang tinggi, sebaliknya skor aitem yang rendah maka subjek memiliki

tingkat *fear of missing out* (FOMO) yang tinggi. Pemberian skor pada setiap aitem dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3.3

Skoring skala fear of missing out (FoMO)

Item Faforabel	Skor
Sangat setuju (SS)	4
Setuju (S)	3
Tidak setuju (CS)	2
Sangat tidak setuju (TS)	1

Tabel 3.4

Blueprint skala fear of missing out (FoMO)

Aspek	Indikator	Nomor Item	Jumlah
Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologi kana <i>relatedness</i>	Khawatir ketika tidak dapat bergabung dalam pengalaman atau kegiatan yang dilakukan oleh teman/orang lain	3,4,5,7,9	5
	Khawatir ketika teman/orang lain memiliki pengalaman atau kegiatan yang lebih baik dari pada saya	1,2	2
Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan self	Sering mencari tahu apa yang sedang terjadi dengan teman-teman di media sosial	6	1
	Sering <i>update</i> untuk membagikan pengalaman diri sendiri	3, 10	2
Total			10

G. Validitas dan Realibilitas

1. Validitas

Menurut Arikunto (2010) validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan sebuah instrument. Validitas menunjukkan ketepatan atau kesesuaian antara alat ukur yang digunakan dengan variabel penelitian. Alat ukur yang valid harus benar-benar sesuai dan menjawab secara cermat mengenai variabel yang akan diukur. Teknik pengujian SPSS yang digunakan adalah *Bivariate Pearson* (Product Momen Pearson).

Rumus menguji validitas adalah

$$r = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r	= Korelasi produk momen
X	= Skor setiap item
Y	= Skor dari jumlah item
N	= Jumlah sampel atau responden

Syarat minimum suatu aitem instrumen dinyatakan valid apabila nilai koefisien product moment $\geq 0,3$. Namun, jika jumlah item yang dinyatakan valid masih belum mencukup dari jumlah yang diinginkan, maka angka koefisiennya dapat diturunkan sedikit dari 0,3 menjadi 0,25 atau 0,2 (Azwar, 2011)

2. Realibilitas

Menurut Sugiyono (2014) suatu alat ukur dikatakan reliabel apabila dua atau lebih peneliti mengukur objek yang sama dan menghasilkan data yang sama pula, atau digunakan pada waktu yang berbeda hasilnya akan

tetap sama, atau sekelompok data apabila dipecah tetap akan menunjukkan hasil yang sama. Reliabilitas menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran konsisten jika dilakukan pengukuran ulang terhadap gejala yang sama dengan alat ukur yang sama pula (Azwar, 2011).

Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan pendekatan Cronbach's Alpha dengan bantuan program *SPSS 25.0 for Windows*.

Adapun rumus statistiknya sebagai berikut :

$$\alpha = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum s_i^2}{s_x^2} \right]$$

Keterangan :

- α = Koefisien reliabilitas
- k = Jumlah item yang diuji
- $\sum s_i^2$ = Jumlah variasi tiap item
- s_x^2 = Variasi total

Angka koefisien reliabilitas bergerak pada rentang 0 sampai 1. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati 1,00 maka reliabilitasnya tinggi. Begitupula sebaliknya, jika koefisien reliabilitasnya semakin mendekati 0 maka semakin rendah reliabilitasnya (Azwar,2012).

H. Metode Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran data dalam suatu penelitian normal atau tidak. Pengujian normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogorov Smirnov*. Interpretasinya adalah jika nilai signifikansi $>0,05$ maka sebaran data dikatakan normal, jika nilai signifikansi $<0,05$ maka sebaran data dikatakan tidak normal.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel bebas dan variabel terikat terletak pada satu garis lurus atau tidak. Apabila nilai $p > 0,05$ maka kedua variabel dikatakan linier, dan ditandai dengan peningkatan atau penurunan nilai variabel lainnya (Santoso, 2010).

3. Uji Hipotesis

a. Uji Korelasi

Uji hipotesis dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara Fear of Missing Out (FOMO) dengan mindfulness pada remaja. Maka dari itu metode yang digunakan pada penelitian ini untuk menjawab hipotesis adalah dengan menunggunakan analisis korelasi product moment. Adapun rumusnya adalah sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

r_{xy}	: Koefisien korelasi antara variabel X dan variabel Y
N	: Jumlah sampel
$\sum X$: Jumlah skor item variabel X
$\sum Y$: Jumlah skor item variabel Y
$\sum X^2$: Jumlah kuadrat skor item variabel X
$\sum Y^2$: Jumlah kuadrat item variabel Y
$\sum XY$: Jumlah perkalian antara variabel X dan variabel Y dan skor total

b. Skor Hipotetik dan Empirik

Skor hipotetik adalah nilai skor minimum, skor maksimum, mean (M) dan standar deviasi (SD) yang diperoleh dari sejumlah aitem soal. Skor empirik adalah nilai skor minimum, skor maksimum, mean (M) dan standar deviasi (SD) yang diperoleh dari data sesungguhnya sampel penelitian. Berikut adalah rumus mencari mean dan standar deviasi hipotetik :

1. Rumus Mean Hipotetik

$$\mu = \frac{1}{2} \cdot (i_{\text{Max}} + i_{\text{Min}}) \cdot \sum k$$

Keterangan :

μ = mean

i_{Max} = skor maksimum aitem

i_{Min} = skor minimum aitem

$\sum k$ = jumlah aitem

2. Rumus Standar Deviasi Hipotetik

$$\sigma = \frac{1}{6} (X_{\text{Max}} - X_{\text{Min}})$$

Keterangan:

σ = standar deviasi

X_{Max} = skor maksimum responden

X_{Min} = skor minimum responden

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Subjek Penelitian

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 1 Driyorejo Gresik. Siswa SMAN 1 Gresik berjumlah 800 siswa. Menurut Arikunto (2006) jika subjek yang diteliti kurang dari 100, maka diambil seluruhnya. Namun jika jumlah populasi terlalu banyak, maka diambil 10-15%, hingga 20-30% dari jumlah populasi. Peneliti mengambil 25% dari jumlah keseluruhan populasi sehingga jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 200 siswa. Alasan peneliti mengambil 25% dari jumlah populasi adalah tidak memungkinkan untuk mengambil seluruh dari jumlah populasi dikarenakan adanya keterbatasan waktu, tenaga dan biaya. Angka tersebut dinilai sudah cukup memenuhi aturan dan mewakili populasi.

Distribusi responden pada penelitian ini dapat adalah sebagai berikut :

Gambar 4.2
Jenis Kelamin Responden



2. Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu pengambilan data pada penelitian ini adalah tanggal 19-20 Februari 2022, dan dilakukan secara *online* dengan bantuan *google form*. Pengambilan data dilakukan secara *online* karena untuk keefektifan biaya dan waktu dan adanya pandemi *covid-19* sehingga para siswa belajar dari rumah.

3. Prosedur Pengambilan Data

Pelaksanaan pengambilan data pada penelitian ini dilakukan secara *online* terhadap siswa SMAN 1 Driyorejo. Pengambilan data dilakukan menggunakan dua skala, yaitu skala adaptasi *mindfulness* dengan *mindful attention and awareness scale* (MASS) milik Brown and Ryan (2003) *fear of missing out* (FoMO) dan skala adaptasi *fear of missing out* (FoMO) milik Przbyski, dkk (2013). Skala disebar kepada responden dengan bantuan *google form* yang disebar ke grup kelas.

B. Hasil Penelitian

1. Uji Validitas

Uji validitas menunjukkan ketepatan atau kesesuaian antara alat ukur yang digunakan dengan variabel penelitian. Alat ukur yang valid harus benar-benar sesuai dan menjawab secara cermat mengenai variabel yang akan diukur. Pengujian dilakukan dengan bantuan IBM SPSS 25 menggunakan teknik analisis *Bivariate Pearson* (Product Momen Pearson). Item dikatakan valid apabila nilai r hitung $>$ r tabel. Hasilnya menunjukkan aitem pada skala *fear of missing out* (FoMO) yang berjumlah 10 aitem dan

item pada skala mindfulness yang berjumlah 15 adalah valid, sehingga tidak ada aitem yang gugur pada uji validitas ini.

Tabel 4.1

Hasil Uji Validitas Skala Mindfulness

No item	R hitung	R tabel	Keterangan
aitem 1	0,185	0,138	Valid
aitem 2	0,542	0,138	Valid
aitem 3	0,663	0,138	Valid
aitem 4	0,605	0,138	Valid
aitem 5	0,484	0,138	Valid
aitem 6	0,438	0,138	Valid
aitem 7	0,658	0,138	Valid
aitem 8	0,587	0,138	Valid
aitem 9	0,611	0,138	Valid
aitem 10	0,621	0,138	Valid
aitem 11	0,492	0,138	Valid
aitem 12	0,487	0,138	Valid
aitem 13	0,517	0,138	Valid
aitem 14	0,666	0,138	Valid
aitem 15	0,299	0,138	Valid

Tabel 4.2

Hasil Uji Validitas Skala fear of missing out (FoMO)

No aitem	R hitung	R tabel	Keterangan
aitem 1	0,649	0,138	Valid
aitem 2	0,565	0,138	Valid
aitem 3	0,635	0,138	Valid
aitem 4	0,568	0,138	Valid
aitem 5	0,451	0,138	Valid
aitem 6	0,510	0,138	Valid
aitem 7	0,409	0,138	Valid
aitem 8	0,511	0,138	Valid
aitem 9	0,430	0,138	Valid
aitem 10	0,571	0,138	Valid

Tabel di atas menunjukkan bahwa seluruh item pada skala fear of missing out menunjukkan valid, hal itu dapat dilihat bahwa r hitung $>$ r tabel pada setiap butir aitem. Dapat disimpulkan bahwa semua aitem pada skala fear of missing out (FoMO) adalah valid dan tidak ada yang gugur.

2. Uji Realibilitas

Reliabilitas menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran konsisten jika dilakukan pengukuran ulang terhadap gejala yang sama dengan alat ukur yang sama pula (Azwar,2011). Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan pendekatan Cronbach's Alpha dengan bantuan program IBM *SPSS 25 for Windows*.

Tabel 4.3

Hasil Uji Reliabilitas skala mindfulness

Cronbach's Alpha	N of items
0,804	15

Tabel di atas menunjukkan nilai *cronbach alpha* pada skala *mindfulness* sebesar 0,804, maka dapat disimpulkan bahwa skala *mindfulness* reliabel dan memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi.

Tabel 4.4

Hasil Uji Reliabilitas skala fear of missing out (FoMO)

Cronbach's Alpha	N of items
0,712	10

Tabel di atas menunjukkan nilai *cronbach alpha* pada skala *fear of missing out* (FoMO) sebesar 0,712, maka dapat disimpulkan bahwa skala *fear of missing out* (FoMO) reliabel dan memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi.

C. Paparan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran data dalam suatu penelitian normal atau tidak. Pengujian normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogorov Smirnov*. Suatu penelitian dikatakan normal jika nilai signifikansi $>0,05$, jika nilai signifikansi $<0,05$ maka sebaran data dikatakan tidak normal.

Tabel 4.5
Uji Normalitas

N	Sig 2tailed
200	0,200

Tabel di atas menunjukkan nilai sig 2tailed (p) sebesar 0,200 dan dapat disimpulkan bahwa sebaran data normal karena nilainya $>0,05$. Data pada penelitian ini dikatakan normal artinya bahwa sebaran data hasil penelitian berdistribusi secara merata, jumlah data di atas dan di bawah mean sama, data yang normal akan membentuk grafik simetris yang disebut kurva lonceng. Saat distribusi merata, kurva akan memuncak di bagian tengah dan melandai di bagian kedua sisinya dengan nilai yang setara.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel bebas dan variabel terikat terletak pada satu garis lurus atau tidak. Apabila nilai $p > 0,05$ maka kedua variabel dikatakan linier, dan ditandai dengan peningkatan atau penurunan nilai variabel lainnya (Santoso, 2010)

Tabel 4.6*Uji Linieritas*

Deviation from Linearity	Signifikansi
0,325	0,00

Tabel di atas menunjukkan nilai *deviation from linierity* (p) sebesar 0,325 dan signifikansi 0,000, maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang linier antara variabel fear of missing out (FoMO) (*independent*) dengan variabel mindfulness (*dependen*). Hubungan linier ini diartikan bahwa penurunan atau peningkatan pada skor variabel *fear of missing out* (FoMO) akan diikuti secara linier oleh peningkatan atau penurunan skor pada variabel *mindfulness* juga.

D. Hasil Analisi Deskriptif

1. Skor Hipotetik dan Empirik

Skor hipotetik adalah nilai skor minimum, skor maksimum, mean (M) dan standar deviasi (SD) yang diperoleh dari sejumlah aitem soal. Skor empirik adalah nilai skor minimum, skor maksimum, mean (M) dan standar deviasi (SD) yang diperoleh dari data sesungguhnya sampel penelitian.

Berikut adalah skor hipotik dan skor empirik pada penelitian ini:

Tabel 4.7*Skor Hipotetik dan Skor Empirik*

Variabel	Hipotik				Empirik			
	Max	Min	Mean	SD	Max	Min	Mean	SD
FoMO	40	10	25	5	32	13	23	4
Mindfulness	60	15	37	7,5	60	15	39	7

Berikut adalah penjelasan mengenai tabel di atas :

- a. Skala *fear of missing out* (FoMO) yang digunakan pada penelitian ini adalah skala adaptasi dari Przbylski, dkk (2013). Skala ini terdiri dari 10 aitem valid menggunakan skala likert dan memiliki skor 1-4. Setelah dilakukan analisis diperoleh skor hipotetik dengan rincian seperti tabel di atas. Skor hipotetik maksimum 40 dan minimum 10 dengan nilai mean 25 dan standar deviasi 5.
- b. Skala *mindfulness* yang digunakan pada penelitian ini adalah *mindful attention and awareness scale* (MASS) dari Brown & Ryan (2003) yang telah diadaptasi. Skala ini terdiri dari 15 aitem valid menggunakan skala likert dan memiliki skor 1-4. Setelah dilakukan analisis diperoleh skor hipotetik dengan rincian seperti tabel di atas. Skor hipotetik maksimum 60 dan minimum 15 dengan nilai mean 37 dan standar deviasi 7,5.

2. *Mindfulness* pada Siswa

a. Hasil analisis kategori *mindfulness*

Setelah memperoleh data hipotik, maka dapat ditentukan kategorisasi pada variabel *mindfulness*. Kategorisasi pada penelitian ini menggunakan data nilai skor hipotetik yang telah dipaparkan di atas. Berikut adalah norma kategorisasi variabel *mindfulness* :

Tabel 4.8

Norma Kategorisasi Variabel Mindfulness

Variabel	Ketegori	Norma Skor
Mindfulness	Kurang baik	$X \leq \mu - 1\sigma$
	Cukup baik	$\mu - 1\sigma < X < X \leq \mu$
	Baik	$\mu < X \leq \mu + 1\sigma$
	Sangat baik	$X > \mu + 1\sigma$

Tabel di atas merupakan norma panduan yang digunakan untuk menentukan kategorisasi responden pada penelitian ini. Berikut adalah hasil paparan kategorisasi responden pada variabel *mindfulness*

Tabel 4.9

Kategorisasi Responden pada Variabel Mindfulness

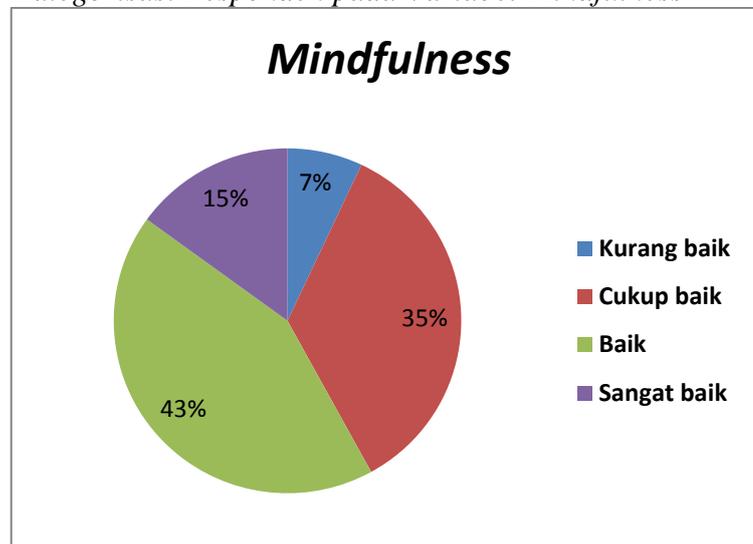
Kategori	Range	Frekuensi	Presentase
Kurang baik	15 – 29	14	7%
Cukup baik	30 – 37	70	35%
Baik	38 – 45	86	43%
Sangat baik	46 – 60	30	15%
Total		200	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi di atas dapat dilihat bahwa responden yang masuk kategori kurang baik pada variabel *mindfulness* dengan *range* total skor 15 – 29 sebanyak 14 responden dengan presentase 7%. Remaja yang memiliki *mindfulness* yang kurang baik adalah mereka yang tidak dapat menerapkan *awareness* dan *attention* pada setiap aktivitas sehari-harinya. Responden yang berada pada kategori cukup baik dengan *range* total skor 30 – 37 sebanyak 70 responden dengan presentase 35%. Remaja dengan *mindfulness* cukup baik adalah mereka yang bisa berada pada kondisi yang tidak sepenuhnya *mindful* dan memiliki kecenderungan *mindfulness*nya terganggu sehingga perlu ditingkatkan. Responden pada kategori baik dengan *range* total skor 38 – 45 sebanyak 86 responden dengan presentase 43% , responden pada tingkatan ini secara garis besar memiliki *mindfulness* yang bagus namun masih perlu ditingkatkan agar terhindar dari gangguan *mindfulness* meningkat saat ini banyak hal yang dapat menjadi ancaman serius terhadap *mindfulness* mereka. Sedangkan responden yang berada pada kategori sangat bagus dengan *range* total skor 46 – 60 sebanyak 30

responden dengan presentase 15%. Remaja yang memiliki *mindfulness* yang sangat baik adalah remaja yang selalu dapat berada pada kondisi *awareness* (sadar) terhadap kondisi diri dan lingkungan, serta pada aktivitas sehari-hari, dan *attention* (perhatian) pada setiap apa yang dikerjakan dan fokus pada peristiwa saat ini tanpa penghakiman. Berikut diagram kategorisasi responden pada variabel *mindfulness*.

Gambar 4.3

Kategorisasi Responden pada Variabel Mindfulness



b. Mindfulness berdasarkan Jenis Kelamin

Peneliti juga melakukan analisis tingkat *mindfulness* responden berdasarkan jenis kelamin untuk mengetahui bagaimana distribusi tingkat *mindfulness* individu antara laki-laki dan perempuan. Berikut adalah diagram tingkat kategori variabel *mindfulness* berdasarkan jenis kelamin:

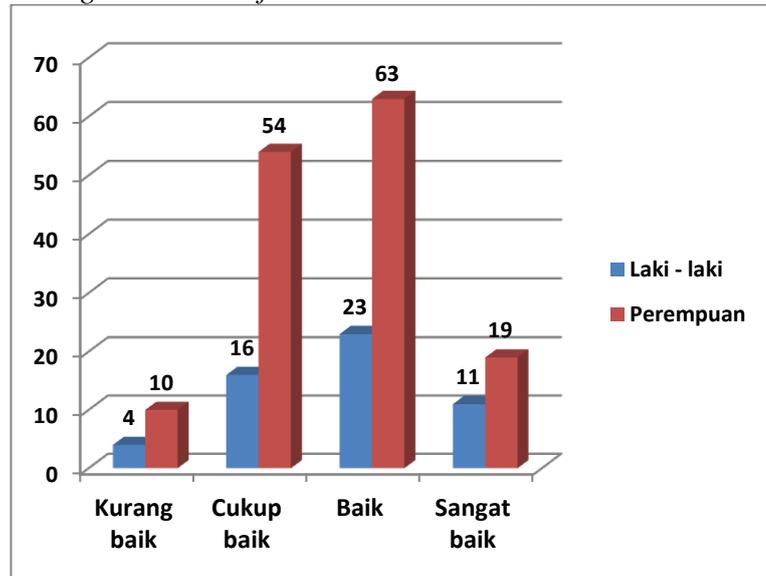
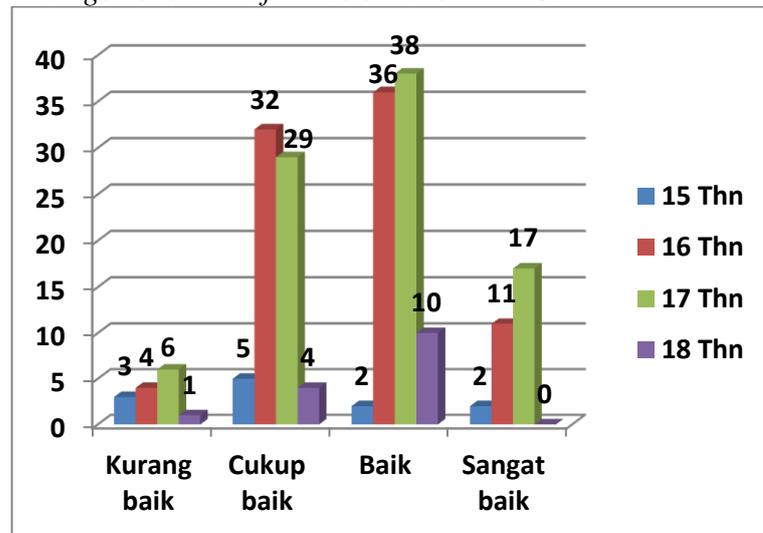
Gambar 4.4*Kategorisasi Mindfulness berdasarkan Jenis Kelamin*

Diagram di atas menggambarkan bagaimana distribusi tingkat kategorisasi responden pada variabel *mindfulness* pada penelitian berdasarkan jenis kelamin. Hasilnya menunjukkan bahwa setiap 54 remaja laki-laki ada 16 laki-laki yang memiliki *mindfulness* cukup baik, dan 4 kurang baik. Sedangkan pada setiap 146 remaja perempuan ada 54 perempuan yang memiliki *mindfulness* cukup baik, dan 10 kurang baik.

c. Mindfulness berdasarkan Usia

Peneliti juga melakukan analisis tingkat *mindfulness* responden berdasarkan usia untuk mengetahui bagaimana distribusi data tingkat *mindfulness* dilihat dari usia responden. Berikut adalah diagram tingkat variabel *mindfulness* berdasarkan usia :

Gambar 4.5
Kategorisasi Mindfulness berdasarkan Usia



Responden pada penelitian ini terdiri dari remaja dengan rentang usia 15 – 18 tahun. Hasilnya menunjukkan bahwa setiap 12 siswa yang berusia 15 tahun ada 5 siswa memiliki *mindfulness* cukup baik, dan 4 kurang baik. Pada setiap 86 siswa berusia 16 tahun ada 32 remaja yang memiliki *mindfulness* cukup baik, dan 4 kurang baik. Pada setiap 90 siswa berusia 17 tahun ada 29 siswa memiliki *mindfulness* yang cukup baik, dan 6 kurang baik. Sedangkan pada setiap 15 siswa yang berusia 18 tahun ada 4 siswa yang memiliki *mindfulness* cukup baik, dan 1 kurang baik.

d. *Mindfulness* berdasarkan Durasi Penggunaan Media Sosial

Gambar 4.6

Kategorisasi Mindfulness berdasarkan Durasi Penggunaan Media Sosial

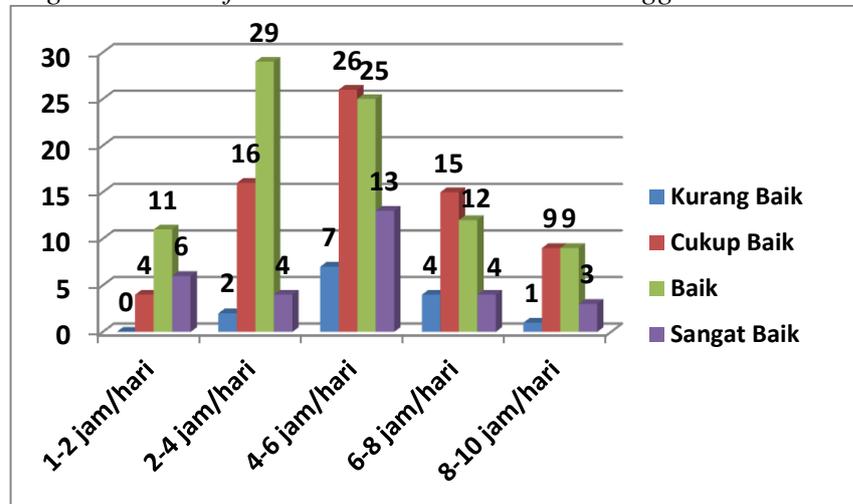


Diagram di atas menunjukkan kategori responden pada variabel *mindfulness* berdasarkan durasi penggunaan media sosial per-harinya. Hasilnya menunjukkan sampel remaja pada penelitian paling banyak menghabiskan waktu 4-6 jam/hari untuk menggunakan media sosial. Sementara itu dari setiap 21 siswa yang menghabiskan 1-2 jam/hari menggunakan media sosial ada 4 siswa yang memiliki *mindfulness* cukup baik. Setiap 51 siswa yang menghabiskan waktu 2-4 jam/hari untuk menggunakan media sosial ada 16 siswa yang memiliki *mindfulness* cukup baik, dan 2 kurang baik. Setiap 71 yang menghabiskan waktu 4-6 jam/hari untuk menggunakan media sosial ada 26 siswa yang memiliki *mindfulness* cukup baik, dan 7 kurang baik. Setiap 35 siswa yang menghabiskan waktu 6-8 jam/hari untuk menggunakan media sosial ada 15 siswa yang memiliki *mindfulness* cukup baik, dan 4 kurang baik. Setiap 22 siswa yang menghabiskan waktu 8-10

jam/hari untuk menggunakan media sosial ada 9 siswa yang memiliki mindfulness cukup baik, dan 1 kurang baik.

e. *Mindfulness* berdasarkan Aspek

Peneliti juga menganalisis tingkat mindfulness berdasarkan aspek yang paling mempengaruhi variabel tersebut. Berikut adalah tabel hasil analisisnya:

Tabel 4.10
Mindfulness berdasarkan Aspek

Aspek	Presentase
<i>Awareness</i>	39%
<i>Attention</i>	61%

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil bahwa aspek yang memiliki presentase paling besar terhadap variabel *mindfulness* adalah *attention* (61%), hal ini berarti aspek *attention* menyumbang paling besar terhadap variabel *mindfulness*. *Attention* berkaitan dengan kesadaran individu terhadap emosi diri sendiri maupun lingkungan, serta pada aktivitas yang sedang dikerjakan.

3. *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Siswa

a. Hasil analisis kategori *fear of missing out* (FoMO)

Setelah memperoleh data hipotik, maka dapat ditentukan kategorisasi pada variabel *fear of missing out* (FoMO). Kategorisasi pada penelitian ini menggunakan data nilai skor hipotetik yang telah dipaparkan di atas. Berikut adalah norma kategorisasi skala *fear of missing out* (FoMO):

Tabel 4.11*Norma Kategorisasi fear of missing out (FoMO)*

Variabel	Kategori	Norma Skor
Fear of missing out (FoMO)	Rendah	$X \leq \mu - 1\sigma$
	Cukup Rendah	$\mu - 1\sigma < X < \mu$
	Cukup Tinggi	$\mu < X \leq \mu + 1\sigma$
	Tinggi	$X > \mu + 1\sigma$

Ket X = skor total responden

Tabel di atas merupakan norma panduan yang digunakan untuk menentukan kategorisasi responden pada penelitian ini. Berikut adalah hasil paparan kategorisasi responden pada variabel *fear of missing out* (FoMO).

Tabel 4.12*Hasil Kategorisasi Responden pada Variabel Fear of Missing Out (FoMO)*

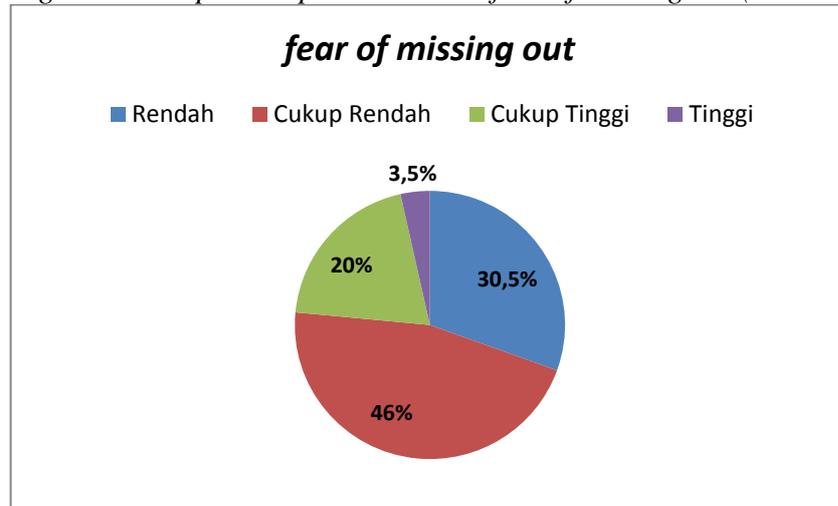
Kategori	Range	Frekuensi	Presentase
Rendah	10 – 20	61	30,5%
Cukup Rendah	21 – 25	92	46%
Cukup Tinggi	26 – 30	40	20%
Tinggi	31 – 40	7	3,5%
Total		200	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi di atas dapat dilihat bahwa responden yang masuk kategori rendah dengan total skor 10-20 pada variabel *fear of missing out* sebanyak 61 responden dengan presentase 30,5 %. Siswa yang tingkat *fear of missing* (FoMO) nya rendah adalah mereka yang kebutuhan psikologis akan *relatedness* dan kebutuhan psikologis akan *selfnya* sudah terpenuhi sehingga mereka tidak merasa cemas, khawatir atau takut tertinggal momen yang sedang dilakukan orang lain. Responden yang berada pada kategori cukup rendah dengan range total skor 21-25 sebanyak 92 responden dengan presentase 46%. Siswa yang *tingkat fear of missing out* (FoMO) nya cukup rendah dinilai masih ada rasa ingin untuk bisa terhubung dengan teman-teman atau orang lain namun tidak adanya

ketakutan, kecemasan atau kekhawatiran secara berlebihan dan masih data teratasi. Namun harus tetap waspada karena masih ada kemungkinan untuk terpapar *fear of missing out* (FoMO). Responden pada kategori cukup tinggi dengan *range* total skor 26-30 sebanyak 40 responden dengan presentase 20%. Siswa pada kategori ini sudah terpapar *fear of missing* (FoMO), namun belum mengarah ke arah yang serius. Meski begitu tetap harus diperhatikan karena mereka sudah merasa takut, khawatir dan gelisah ketika orang lain memiliki pengalaman yang lebih berharga dan takut untuk tertinggal peristiwa penting. Sedangkan responden yang berada pada kategori tinggi dengan *range* total skor 31 – 40 sebanyak 7 responden dengan presentase 3,5%. Siswa dengan tingkat *fear of missing out tinggi* (FoMO) adalah mereka yang sudah terpapar *fear of missing out* (FoMO) secara serius. Siswa yang *fear of missing out* (FoM) nya tinggi adalah mereka yang kebutuhan psikologis akan *relatedness* dan *selfnya* tidak terpenuhi. Remaja dengan tingkat *terpapar fear of missing out* (FoMO) yang serius akan selalu ingin terhubung dengan teman-temannya atau orang lain, sehingga bila tidak dapat terhubung akan merasakan takut, cemas dan khawatir secara berlebihan yang dapat mengganggu kegiatan sehari-hari. Berikut diagram kategorisasi responden pada variabel *fear of missing out* (FoMO). Berikut adalah diagram kategorisasi responden pada penelitian ini:

Gambar 4.7

Kategorisasi Responden pada Variabel fear of missing out (FoMO)



b. Fear of Missing Out (FoMO) berdasarkan Jenis Kelamin

Peneliti juga melakukan analisis tingkat *fear of missing out* (FoMO) responden berdasarkan jenis kelamin untuk mengetahui bagaimana sebaran tingkat kategorisasi pada variabel *fear of missing out* (FoMO) antara laki-laki dan perempuan. Berikut adalah diagram tingkat variabel *fear of missing out* (FoMO) berdasarkan jenis kelamin:

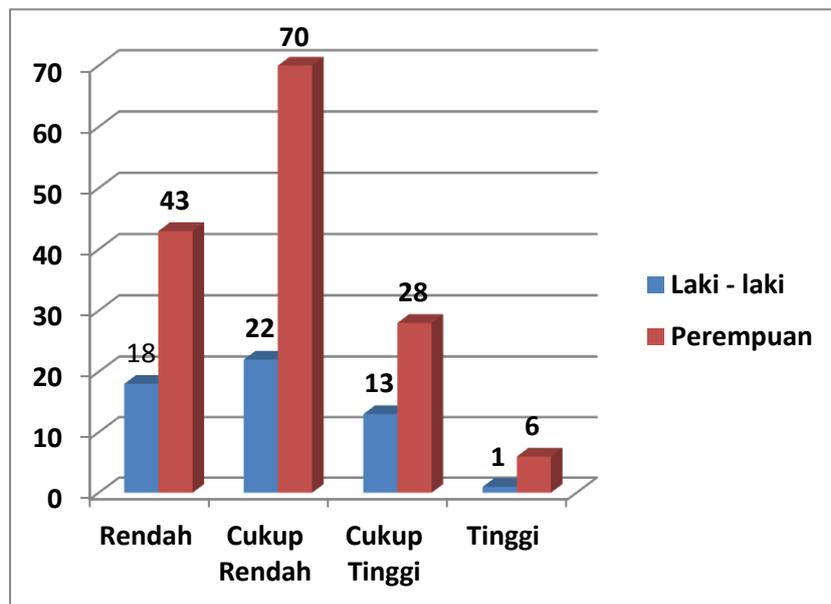
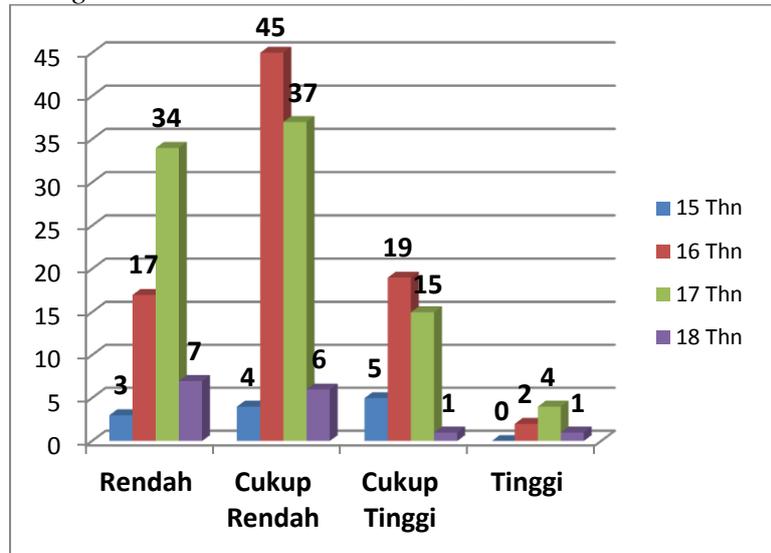
Gambar 4.8*Kategorisasi FoMO berdasarkan Jenis Kelamin*

Diagram di atas menggambarkan bagaimana distribusi tingkat kategorisasi responden pada variabel *fear of missing out* (FoMO) berdasarkan jenis kelamin. Berdasarkan diagram di atas diketahui bahwa pada setiap 146 perempuan ada 28 perempuan yang terpapar *fear of missing out* (FoMO) dan 6 perempuan terpapar *fear of missing out* (FoMO) yang serius. Sedangkan pada laki-laki, setiap 54 laki-laki ada 13 laki-laki yang terpapar *fear of missing out* (FoMO) dan 1 laki-laki yang terpapar FoMO serius.

c. Fear of Missing Out berdasarkan Usia

Peneliti juga melakukan analisis tingkat *fear of missing out* (FoMO) responden berdasarkan usia untuk mengetahui bagaimana sebaran data pada variabel *fear of missing out* (FoMO) berdasarkan usia responden. Berikut adalah diagram tingkat variabel *fear of missing out* (FoMO) berdasarkan usia :

Gambar 4.9*Kategorisasi FoMO berdasarkan Usia*

Responden pada penelitian ini terdiri dari individu dengan rentang usia 15 – 18 tahun. Berdasarkan diagram di atas dapat diketahui distribusi kategorisasi variabel fear of missing out (FoMO) dilihat dari usia. Hasilnya menunjukkan pada setiap 12 siswa yang berusia 15 tahun ada 5 siswa yang terpapar *fear of missing out* (FoMO). Sedangkan pada setiap 83 siswa usia 16 tahun ada 19 siswa yang terpapar *fear of missing out* (FoMO), dan 2 siswa terpapar serius. Pada setiap 90 siswa usia 17 tahun ada 15 remaja yang terpapar *fear of missing out* (FoMO) dan 4 serius. Sedangkan pada setiap 15 siswa yang berusia 18 tahun ada 1 remaja yang terpapar *fear of missing out* (FoMO) dan 1 serius

d. Fear of Missing Out (FoMO) berdasarkan Durasi Penggunaan Media Sosial

Gambar 4.10

Kategorisasi FoMO berdasarkan Durasi Penggunaan Media Sosial

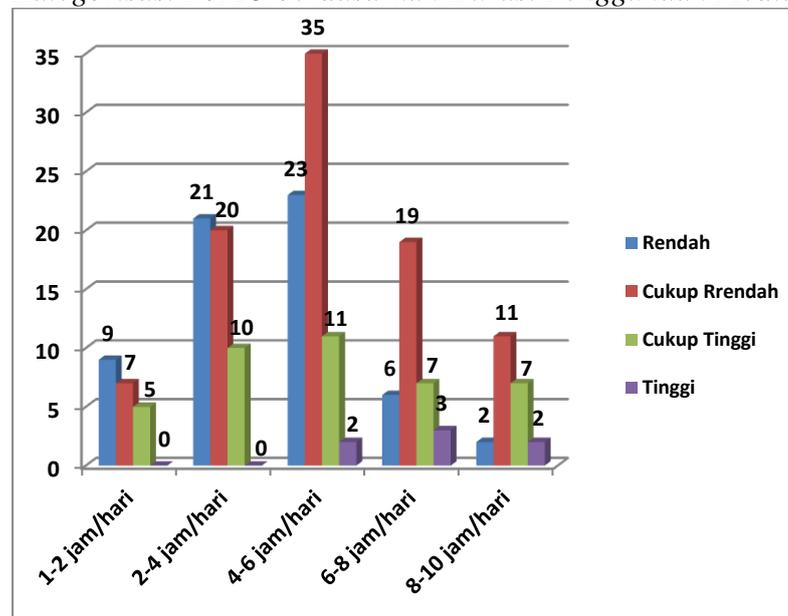


Diagram di atas menunjukkan distribusi kategorisasi responden pada variabel *fear of missing out (FoMO)* berdasarkan durasi penggunaan media sosial per-harinya. Berdasarkan diagram di atas diketahui bahwa setiap 21 siswa yang menggunakan media sosial 1-2 jam/hari ada 5 yang terpapar *fear of missing out (FoMO)*. Sedangkan pada setiap 51 siswa yang menggunakan media sosial 2-4 jam/hari ada 10 siswa yang terpapar *fear of missing out (FoMO)*. Pada setiap 71 remaja yang menggunakan media sosial 4-6 jam/hari ada 11 siswa yang terpapar *fear of missing out (FoMO)* dan 2 siswa terpapar serius. Pada setiap 35 siswa yang menggunakan media sosial 6-8 jam/hari ada 7 siswa yang terpapar *fear of missing out (FoMO)* dan 3 siswa terpapar serius. Sedangkan pada setiap 22 siswa yang menggunakan media

sosial 4-6 jam/hari ada 7 remaja yang terpapar *fear of missing out* (FoMO) dan 2 siswa terpapar serius.

e. Fear of Missing Out (FoMO) berdasarkan Aspek

Peneliti juga menganalisis *fear of missing out* (FoMO) berdasarkan aspek yang paling berkontribusi pada variabel tersebut. Berikut adalah tabel hasil analisisnya:

Tabel 4.13
FoMO berdasarkan aspek

Aspek	Presentase
Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan <i>relatedness</i>	73%
Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan <i>self</i>	23%

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil bahwa aspek yang paling dominan dalam menyumbang variabel *fear of missing out* (FoMO) adalah tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* (73%). Aspek kebutuhan psikologis akan *relatedness* berkaitan dengan bagaimana remaja saling terhubung dengan individu maupun kelompok lain dalam kehidupan sehari – hari.

Uji Hipotesis

1. Uji Korelasi

Uji hipotesis pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan mindfulness pada

remaja. Uji hipotesis yang digunakan pada penelitian ini adalah uji korelasi product momen dengan bantuan SPSS 25.

Berikut adalah hasil uji korelasi product momen pada penelitian ini :

Tabel 4.14

Hasil Uji Korelasi Product Momen

Pearson Corelation (r)	Sign
0,267	0,00

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan dan negatif antara *fear of missing out* (FoMO) dengan *mindfulness* pada remaja dengan nilai signifikansi 0,00 dan nilai korelasi $r = -0,267$. Hal itu menunjukkan adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara variabel *fear of missing out* (FoMO) dengan *mindfulness* dan hipotesis awal (Ha) diterima.

2. Uji Interkorelasi antar Aspek

Tabel 4.15

Hasil Uji Interkorelasi antar Aspek

	X	Y	Relatedness	Self	Awariness	Attention
FoMO (X)	1	-0,267	0,932	0,722	-0,272	-0,220
Mindfulness(Y)		1	-0,236	-0,217	0,830	0,939
Relatedness			1	0,422	-0,232**	-0,199**
Self				1	-0,237**	-0,169*
Awariness					1	0,589
Attention						1

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan beberapa poin sebagai berikut:

- a. Fear of missing out (FoMO) mempunyai hubungan yang negatif terhadap *mindfulness* sebesar ($r = -0,267$). Hal tersebut berarti semakin tinggi tingkat

fear of missing out (FoMO) seseorang akan semakin tinggi tingkat *mindfulness*nya, begitupun sebaliknya. Artinya penurunan skor pada variabel *fear of missing out* (FoMO) diikuti oleh peningkatan skor pada variabel *mindfulness*

- b. Aspek *fear of missing out* yang memiliki hubungan paling kuat dengan *mindfulness* adalah aspek tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* ($r=-0,236$), sedangkan aspek *mindfulness* yang memiliki hubungan paling kuat dengan *fear of missing out* (FoMO) adalah aspek *awareness* ($r=-0,27$). Hal ini berarti bahwa aspek tidak terpenuhinya kebutuhan akan *relatedness* pada variabel *fear of missing out* (FoMO) memiliki hubungan yang kuat dan signifikan dalam memprediksi variabel *mindfulness*. Serta aspek *awareness* pada variabel *mindfulness* juga cukup menggambarkan skor *fear of missing out* (FoMO). Seluruh hasil interkorelasi pada masing-masing aspek bernilai negatif artinya peningkatan pada aspek tertentu diikuti dengan penurunan pada aspek lainnya, begitupun sebaliknya.
- c. Aspek pada variabel *fear of missing out* (FoMO) dan *mindfulness* saling berkorelasi negatif secara signifikan. Hal ini menandakan bahwa setiap aspek pada setiap variabel sangat bagus dan dapat menggambarkan pada variabel yang lain. Peningkatan atau penurunan nilai pada aspek variabel *fear of missing out* (FoMO) juga diikuti oleh peningkatan atau penurunan nilai variabel *mindfulness*.

E. Pembahasan

1. *Mindfulness* pada Siswa

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *mindfulness* pada remaja sudah baik dengan presentase 43%. Hal itu menunjukkan bahwa siswa dapat menaruh perhatian dan kesadaran pada peristiwa saat ini serta memaknai setiap kejadian dengan penuh penerimaan tanpa penghakiman dan terbebani oleh masa lalu maupun masa depan. Remaja yang memiliki tingkat *mindfulness* yang cukup baik juga tidak akan melakukan sesuatu secara otomatis tanpa makna yang mereka tidak benar-benar mengerti tujuan dari apa yang dilakukan. Hasil ini tidak terlepas dari kedisiplinan yang diterapkan pihak sekolah baik guru maupun siswa SMAN 1 Driyorejo. SMAN 1 Driyorejo merupakan salah satu SMA negeri unggulan yang berada di kabupaten Gresik. SMAN 1 Driyorejo juga menerapkan program sekolah Adiwiyata yang membuat lingkungan sekolahnya asri dan nyaman, hal itu juga dinilai dapat membuat *mindfulness* siswa. Berdasarkan hasil skala *mindfulness* yang disebar ke siswa dapat dilihat bahwa siswa SMAN 1 Driyorejo dapat menyadari keadaan fisik maupun emosional, dan dapat sadar dan fokus terhadap apa yang dilakukan saat ini.

Namun, memiliki tingkat *mindfulness* yang baik harusnya tidak membuat siswa merasa puas begitu saja. Perlu adanya peningkatan *mindfulness* agar lebih baik lagi dengan melakukan hal-hal yang dapat meningkatkan *mindfulness* dan menghindari hal-hal yang dapat mengancam *mindfulness* seseorang. Hal – hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *mindfulness* adalah dengan latihan *mindfulness*. *Mindfulness* merupakan

kemampuan yang tidak mutlak dan tetap, sehingga dapat ditingkatkan melalui latihan (Bishop, 2004). Meningkatkan kesehatan fisik maupun psikis juga dinilai dapat meningkatkan *mindfulness*. Beberapa penelitian menemukan bahwa kesehatan fisik yang baik juga dapat membuat *mindfulness* semakin baik (Keng,dkk,2011) . Penelitian lain menyebutkan *mindfulness* dipengaruhi oleh keadaan kesehatan seseorang, baik kesehatan fisik maupun psikologis (Ahmadi,dkk 2014). Individu yang memiliki tingkat *mindfulness* yang baik tidak akan mudah depresi, memandang hidup lebih baik dan memiliki kesehatan psikis yang baik pula (Ludwig dan Kabit Zinn, 2008) .Hal-hal yang perlu dihindari karena dapat mengganggu *mindfulness* adalah seperti terlalu banyak menggunakan internet. Menurut AP Nusrat dan Veronica (2020) kemampuan seseorang untuk berada pada kondisi *mindful* pada aktivitas yang sedang mereka lakukan sekarang ini cenderung terganggu karena kemajuan teknologi seperti cepatnya akses internet dan media sosial.

a. *Mindfulness* berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil uji analisis *kategori mindfulness* ditemukan bahwa remaja perempuan cenderung akan terganggu *mindfulness*nya dibanding dengan remaja laki-laki yaitu sebesar 44% sedangkan laki-laki yang cenderung akan terganggu *mindfulness*nya sebesar 37%. Ditemukan bahwa dari total 146 remaja perempuan ada 64 perempuan yang terganggu *mindfulness*nya, sedangkan pada laki-laki dari total 54 remaja laki-laki ada 20 laki-laki yang terganggu *mindfulness*nya. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan

Penelitian Atefah Ahmadi tahun 2014 bahwa jenis kelamin tidak berhubungan dengan tingkat *mindfulness* seseorang.

b. *Mindfulness* berdasarkan Usia

Berdasarkan hasil uji analisis kategori *mindfulness* ditemukan bahwa remaja yang cenderung *mindfulness*nya terganggu adalah remaja dengan usia yang lebih muda. Remaja usia 15 tahun (67%) memiliki *mindfulness* yang tidak baik, sedangkan remaja yang usianya lebih tua memiliki *mindfulness* yang lebih baik dari remaja usia di bawahnya. Ditemukan bahwa dari total 12 remaja usia 15 tahun 8 diantaranya memiliki *mindfulness* tidak baik. Hasil penelitian ini dengan penelitian Atefah Ahmadi tahun 2014 yang meneliti mengenai faktor *mindfulness* hasilnya menunjukkan usia, jenis kelamin, agama, ras dan latar belakang pendidikan tidak berpengaruh terhadap *mindfulness*.

c. *Mindfulness* berdasarkan Durasi Penggunaan Media Sosial

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa remaja yang tingkat semakin lama durasi penggunaan media sosialnya maka nilai rata-rata *mindfulness*nya semakin rendah. Hal ini membuktikan bahwa durasi penggunaan media sosial yang semakin lama akan menurunkan tingkat *mindfulness* seseorang.

2. *Fear of Missing (FoMO)* pada Siswa

Hasil analisis data menunjukkan tingkat *fear of missing out (FoMO)* pada remaja berada pada kategori cukup rendah yaitu sebanyak 92 responden (46%). Hal itu menunjukkan bahwa siswa SMAN 1 Driyorejo tidak terlalu merasa adanya ketakutan, kecemasan dan kekhawatiran

apabila seseorang atau orang lain memiliki pengalaman yang lebih berharga daripada dirinya serta tidak terlalu takut untuk tidak terlihat *up to date* dibanding orang lain. Remaja dengan tingkat *fear of missing out* (FoMO) yang cukup rendah menunjukkan bahwa hampir terpenuhinya aspek kebutuhan akan *relatedness* dan *self* yang keduanya merupakan aspek *fear of missing out* (FoMO). Remaja tidak terlalu memperdulikan apa yang sedang orang lain lakukan dan memiliki hubungan serta perhatian yang cukup baik dari lingkungan sekitar (Ryan & Deci, 2014). Penelitian Bayens, dkk (2016) mengenai kaitan *fear of missing out* (FoMO), media sosial, dan kebutuhan sosial remaja menemukan bahwa *fear of missing out* (FoMO) di kalangan remaja berkaitan oleh tingginya kebutuhan yang kuat terhadap popularitas, dan rasa kepemilikan. Hal tersebut membuktikan bahwa remaja memiliki kebutuhan akan popularitas dan rasa kepemilikan namun hal itu masih dapat dikontrol sehingga mereka tidak terpapar *fear of missing out* (FoMO).

Namun, memiliki tingkat *fear of missing out* (FoMO) yang cukup rendah tidak membuat remaja terbebas akan kemungkinan paparan *fear of missing out* (FoMO). Perlu adanya penurunan atau kontrol agar *fear of missing out* (FoMO) pada remaja dalam batas wajar dan tidak memberikan ancaman dampak buruknya. Hal-hal yang dapat dilakukan untuk menurunkan atau mengontrol *fear of missing out* adalah dengan tidak berlebihan menggunakan media sosial, mengingat *social media engagement* merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *fear of missing out* (FoMO), mengontrol penggunaan *smartphone*, serta memenuhi kebutuhan psikologis akan *relatedness* dan *self* agar tingkat *fear of missing out* (FoMO)

remaja dapat dikontrol dan tidak terjadi peningkatan. Individu yang memiliki tingkat *fear of missing out* (FoMO) yang rendah akan memiliki tingkat *mindfulness* yang baik (Jatmika dan Agustina, 2020). Meningkatkan *mindfulness* juga bisa salah satu cara menurunkan atau mengontrol tingkat *fear of missing out seseorang* (FoMO).

Fear of missing out (FoMO) terdiri dari dua aspek yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* dan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologi akan *self*. Individu yang berada pada usia remaja cenderung memiliki keinginan yang tinggi untuk bergabung ke dalam kelompok lain. Hal itu yang menyebabkan remaja ingin selalu mencari informasi untuk dapat bersosialisasi dan terhubung dengan kelompok sosialnya. Maka perlu adanya kewaspadaan agar hal-hal tersebut tidak menjadi sebuah ancaman atau yang dapat meningkatkan laju *fear of missing out* (FoMO) mengingat usia responden pada penelitian ini berada pada usia remaja.

a. *Fear of Missing Out* (FoMO) berdasarkan Jenis Kelamin

Peneliti juga melakukan analisis mengenai tingkat *fear of missing out* (FoMO) berdasarkan jenis kelamin. Hal ini dilakukan untuk mengetahui sebaran data berdasarkan jenis kelamin. Hasil penelitian ini menemukan bahwa laki-laki memiliki kemungkinan terpapar (FoMO) lebih besar dibanding perempuan. Ada 14 remaja laki-laki dengan presentasi (26%) dari total 54 responden laki-laki, sedangkan pada perempuan ada 34 remaja perempuan yang terpapar *fear of missing out* (FoMO) dengan presentase

(22%). Hasil penelitian ini sejalan dengan survey JWT Intellegence tahun 2012 yang menemukan bahwa partisipan laki-laki cenderung terpapar *fear of missing* (FoMO) lebih tinggi dibanding perempuan. Penelitian lain dari Przybylski,dkk (2013) menemukan bahwa responden berjenis laki-laki memiliki *tingkat fear of missing out* (FoMO) yang lebih tinggi. Laki-laki dianggap memiliki kebutuhan untuk diakui oleh lingkungan lebih besar dibanding perempuan. Oleh karena itu, diharapkan remaja laki-laki harus lebih berhati-hati karena mereka cenderung memiliki kemungkinan lebih besar terpapar *fear of missing out* (FoMO)

b. Fear of Missing Out (FoMO) berdasarkan Usia

Peneliti juga melakukan analisis *fear of missing out* (FoMO) berdasarkan usia untuk melihat bagaimana distribusinya. Responden pada penelitian ini adalah remaja usia 15-18 tahun. Hasil analisisnya menunjukkan remaja usia 15 tahun memiliki tingkat terpapar *fear of missing out* (FoMO) lebih besar dibanding usia di atasnya yakni sebesar (42%). Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Przybylski,dkk (2013) yang menemukan bahwa subjek yang lebih muda cenderung memiliki tingkat *fear of missing out* (FoMO) yang lebih tinggi. Responden pada penelitian ini adalah remaja, mereka menilai bahwa memperoleh penerimaan dan penghargaan diri oleh teman sebaya merupakan hal yang penting (Reer,dkk,2019), serta kontrol diri yang kurang baik dalam menggunakan media sosial pada usia muda dianggap dapat menjadi alasan mengapa responden yang usianya lebih muda memiliki *fear of missing out* (FoMO) lebih tinggi. Kontrol diri dinilai akan semakin kuat seiring dengan bertambahnya usia (Mischel,dkk,2011). Berdasarkan

temuan ini diharapkan remaja yang usianya lebih muda untuk lebih berhati-hati dalam menggunakan media sosial karena mereka lebih memiliki kemungkinan lebih besar untuk terpapar *fear of missing out* (FoMO) dibandingkan dengan mereka yang usianya lebih tua.

c. *Fear of Missing Out* (FoMO) berdasarkan Durasi Penggunaan Media Sosial

Analisis lain mengenai tingkat *fear of missing out* (FoMO) juga dilakukan berdasarkan durasi penggunaan media sosial responden per-harinya. Kebanyakan responden pada penelitian ini menghabiskan waktu mengakses media sosial 4-6 jam/hari. Hasil analisis menemukan bahwa siswa yang terpapar *fear of missing out* (FoMO) paling banyak adalah siswa yang menghabiskan waktu mengakses media sosial paling banyak yaitu 8-10 jam/hari. Hasil temuan ini sejalan dengan temuan Nabila Zahra (2019) pada penelitiannya yang menemukan bahwa responden yang intensitas penggunaan media sosialnya tinggi juga tingkat *fear of missing out* (FoMO) nya tinggi. Diharapkan bagi seluruh siswa untuk dapat mengontrol dan membatasi durasi penggunaan media sosial setiap harinya karena jika terlalu banyak dapat mengakibatkan terpapar *fear of missing out* (FoMO).

3. Hubungan *Fear of Missing out* (FoMO) dengan *Mindfulness*

Berdasarkan hasil uji korelasi product moemen yang dilakukan menggunakan *SPSS 25 for windows* hasilnya menunjukkan adanya hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan *mindfulness* pada

siswa SMAN 1 Driyorejo dengan nilai korelasi (r) $-0,267$ dengan nilai signifikansi (p) sebesar $0,00 < 0,05$.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan *mindfulness* remaja. Hal ini berarti apabila *fear of missing out* meningkat maka akan menurunkan tingkat *mindfulness*, dan sebaliknya apabila *fear of missing out* (FoMO) rendah maka akan meningkatkan tingkat *mindfulness*.

Hasil penelitian ini memperkuat penelitian terdahulu yang juga menemukan bahwa variabel *fear of missing out* (FoMO) memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *mindfulness*, penelitian Zachary G. Baker, dkk (2016) yang menemukan bahwa *fear of missing out* (FoMO) berkorelasi negatif dengan *mindfulness* ($r = -0,37$). Penelitian lain dari Devi Jatmika & Vella Fitriasia (2020) juga mengungkapkan bahwa adanya hubungan yang negatif antara variabel *fear of missing out* (FoMO) dengan *mindfulness*. Individu dengan *fear of missing out* (FoMO) yang tinggi memiliki tingkat *mindfulness* yang rendah, meningkatnya tingkat *fear of missing out* (FoMO) diikuti dengan menurunnya tingkat *mindfulness*. Chasity O'Chonnel (2020) pada penelitiannya juga mengungkapkan *fear of missing out* (FoMO) dinilai dapat menurunkan *mindfulness* seseorang.

Saat ini *mindfulness* remaja dipengaruhi oleh banyak hal, tidak hanya hal-hal yang bersifat internal, namun dapat juga dipengaruhi oleh hal-hal eksternal. Perkembangan internet dan media sosial dinilai membawa dampak yang buruk bagi *mindfulness* remaja. Para pendidik menilai internet membawa dampak negatif pada mental dan perhatian siswa serta membuat

mereka menjadi generasi yang mudah terganggu akibat hadirnya internet. Penelitian Pramitha dan Purwanti tahun 2020 menyatakan 71,9% remaja memiliki kecenderungan bermasalah dengan penggunaan internet atau *problematic internet use*, rata-rata mereka menghabiskan waktu 4-6 jam sehari untuk menggunakan internet sebagai alat untuk mencari hiburan, mengakses media sosial, serta *chatting*.

Hasil penelitian ini menunjukkan remaja memiliki tingkat *mindfulness* yang cukup tinggi. Hal itu menunjukkan bahwa remaja berada pada kondisi *awareness* dan *attention* pada kehidupan mereka sehari-hari dan aktivitas yang mereka lakukan sebagai dua hal yang menjadi aspek dari *mindfulness*. Namun, *mindfulness* yang cukup tinggi ini diharapkan dapat terus ditingkatkan guna membuat remaja terus berada pada keadaan *mindfull* di tengah berbagai kemajuan teknologi yang dapat mengancam yang dapat mengancam *mindfulness* mereka. Sedangkan untuk variabel *fear of missing out* remaja (FoMO) berada pada kondisi cukup rendah. Hal ini diartikan bahwa remaja tidak merasakan ketakutan, kecemasan, dan kekhawatiran yang berlebihan akan tertinggal sesuatu yang sedang terjadi. Serta kebutuhan psikologis akan *relatedness* dan *self* mereka sudah cukup terpenuhi. Namun, mengingat rata-rata remaja memiliki durasi penggunaan media sosial 4-6 jam.hari, hal tersebut juga dapat menjadi faktor yang dapat tingkat *fear of missing out* (FoMO) remaja. Hal lain yang perlu diperhatikan adalah kebutuhan psikologis akan *relatedness* dan *self* yang dimiliki siswa perlu ditingkatkan mengingat kedua hal itu merupakan aspek *fear of missing*

out (FoMO) sehingga perlu adanya peningkatan agar tingkat *fear of missing out* (FoMO) dapat diturunkan atau dikontrol.

Peneliti juga melakukan uji korelasi antar aspek pada kedua variabel. Aspek variabel *mindfulness* terkait 1) *Awareness* 2) *Attention* dan variabel *fear of missing out* (FoMO) terkait 1) Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* 2) Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*. Uji interkorelasi ini dilakukan untuk mengetahui aspek mana yang memiliki nilai korelasi kuat dalam variabel *mindfulness* dan *fear of missing out* (FoMO). Hasil uji interkorelasi antar aspek menunjukkan bahwa aspek *fear of missing out* yang memiliki hubungan paling kuat dengan *mindfulness* adalah aspek tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* ($r=-0,236$), yang artinya remaja yang kebutuhan psikologis akan *relatedness*nya tidak terpenuhi tinggi maka tingkat *mindfulness* cenderung rendah. Hal ini berarti remaja yang kebutuhan psikologis akan *relatedness* terpenuhi mereka akan merasa puas dengan diri sendiri dan tidak akan merasakan kekhawatiran yang berlebihan ketika tidak dapat bergabung dengan pengalaman atau kegiatan orang lain, serta tidak terlalu khawatir jika orang lain memiliki pengalaman yang lebih berharga dari dirinya.

Aspek *mindfulness* yang memiliki hubungan paling kuat dengan *fear of missing out* (FoMO) adalah aspek *awareness* ($r=-0,272$). Hal ini diartikan bahwa remaja yang memiliki tingkat *awareness* tinggi maka cenderung tingkat *fear of missing out* (FoMO) rendah. Aspek *awareness* pada remaja membuat remaja menyadari keadaan dirinya saat ini baik fisik maupun

emosional dan menyadari aktivitas yang sedang dilakukan. Semua aspek pada kedua variabel dalam penelitian berkorelasi negatif secara signifikan, hal ini berarti tingginya nilai pada aspek *fear of missing out* (FoMO) baik itu tidak terpenuhinya kehubuhan psikologis akan *relatedness* maupun *self* maka nilai pada aspek *mindfulness* yaitu *awareness* dan *attention* akan rendah.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut

1. Ternyata tingkat *fear of missing out* (FoMO) siswa SMAN 1 Driyorejo pada tingkat kategori yang cukup rendah sebesar 46% dengan 92 responden. Hal ini berarti siswa belum terpapar *fear of missing out* (FoMO) namun harus tetap berhati-hati karena tidak menutup kemungkinan mereka terpapar *fear of missing out* (FoMO).
2. Tingkat *mindfulness* siswa SMAN 1 Driyorejo berada pada kategori baik yakni 43% dengan 86 responden. Hal ini berarti siswa sudah dapat menerapkan aspek *awareness* dan *attention* dalam kehidupan mereka. Namun, tetap perlu ada upaya yang dilakukan untuk mempertahankan *mindfulness* siswa tetap berada pada kondisi baik bahkan menjadi semakin baik.
3. Terdapat hubungan yang negatif secara signifikan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan *mindfulness* pada siswa SMAN 1 Driyorejo dengan nilai korelasi (r) = -0,267 dengan (p) = 0,00 < 0,05. Hal ini diartikan bahwa semakin tinggi tingkat *fear of missing out* (FoMO) maka semakin rendah tingkat *mindfulness*, begitupun sebaliknya.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas, peneliti memiliki beberapa saran :

1. Bagi Responden Penelitian

Mindfulness merupakan hal penting bagi kehidupan manusia dan memiliki manfaat yang luar biasa. Siswa harus senantiasa menaruh kesadaran dan perhatian terhadap aktivitas mereka sehari-hari. Meski pada penelitian tingkat *mindfulness* siswa pada tingkat yang baik namun diharapkan untuk selalu berusaha meningkatkan dan mempertahankan kondisi untuk selalu dalam keadaan *mindfulness*. Hal – hal yang dapat dilakukan seperti latihan *mindfulness*, senantiasa menjaga kesehatan fisik maupun psikis, dan mengontrol penggunaan internet khususnya media sosial. Media sosial merupakan *platform* baru di dunia digital yang erat kaitannya dengan kehidupan siswa. Namun yang perlu lebih diperhatikan adalah adanya kesadaran bahwa media sosial juga memiliki dampak negatif yang dapat mengancam *mindfulness* kita saat ini. Diharapkan remaja dapat tidak hanya terfokus pada apa yang ada di media sosial, dan senantiasa untuk mencari kegiatan-kegiatan yang positif agar tidak teralut pada dunia maya.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara *fear of missing out* (FoMO) dengan *mindfulness*. Penurunan *mindfulness* diduga akibat dari adanya peningkatan *fear of missing out* (FoMO), sehingga peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan

penelitian atau intervensi terkait meningkatkan *mindfulness* seseorang agar tidak terancam akibat kemajuan teknologi digital saat ini.

Mindfulness merupakan salah satu variabel yang populer di kalangan anak muda saat ini, dan sering dibahas kaitannya dengan berbagai *trend* dan dampak dari kemajuan dunia digital. Namun, belum terlalu banyak referensi penelitian tentang hal ini. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya melakukan penelitian terkait *mindfulness* dengan variabel lain atau dikaitkan dengan berbagai dampak buruk yang mengintai akibat perkembangan teknologi saat ini. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat melakukan terkait *mindfulness* dan data demografis lainnya seperti jenis kelamin, usia, suku, tempat tinggal dll dikarenakan masih sangat minim penelitian yang membahas *mindfulness* terkait hal tersebut yang membuat peneliti juga kesulitan untuk menemukan referensi.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat membuat alat ukur yang lebih bervariasi yang tetap berpedoman pada aspek – aspek kedua variabel yang sudah dikemukakan oleh beberapa tokoh sehingga lebih cocok dan *relate* terhadap kondisi masyarakat Indonesia dan perkembangan zaman saat ini. Peneliti selanjutnya juga diharapkan menggunakan populasi yang lebih luas dan beragam pada penelitian terkait *mindfulness* maupun *fear of missing out* (FoMO) agar mendapatkan sebaran data yang lebih bervariasi.

LAMPIRAN 1**SKALA MINDFULNESS**

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Durasi penggunaan media sosial perhari

Petunjuk pengisian

SS = Apabila anda merasa sangat setuju dengan pernyataan tersebut

S = Apabila anda merasa setuju dengan pernyataan tersebut

TS = Apabila anda merasa tidak setuju dengan pernyataan tersebut

STS = Apabila anda merasa sangat tidak setuju dengan pernyataan tersebut

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Ketika merasakan emosi tertentu,saya mengabaikannya beberapa saat				
2.	Karena ceroboh dan sedang memikirkan hal lain, tanpa sengaja saya merusakkan barang				
3	Saya merasa sulit untuk fokus pada aktivitas yang sedang saya lakukan				
4	Saya berjalan dengan cepat tanpa memperhatikan hal lain yang saya lewati sepanjang perjalanan				
5	Ketika merasa badan saya tidak nyaman, saya mengabaikannya sampai sakitnya menjadi tidak tertahankan				
6	Saya cepat lupa nama orang setelah berkenalan				
7	Saya melakukan sesuatu tanpa memahami apa yang sedang saya lakukan				
8	Saya tergesa-gesa dalam mengerjakan sesuatu tanpa mempertahankan apa yang sedang saya kerjakan				
9	Saya terlalu fokus pada hasil akhir sehingga mengabaikan proses yang sedang saya kerjakan				
10	Saya melakukan aktivitas secara otomatis tanpa benar-benar menyadari apa yang saya lakukan				
11	Ketika orang lain berbicara,saya hanya setengah menyimak karena saya sedang memikirkan hal lain				
12	Saya berpergian ke suatu tempat tanpa mengetahui alasan mengapa saya ingin kesana				
13	Saya merasa terbebani dengan masa depan dan masa lalu				

14	Saya merasa tidak sepenuhnya fokus dalam mengerjakan sesuatu				
15	Ketika makan, saya melakukannya sambil mengerjakan aktivitas lain				

LAMPIRAN 2

SKALA FEAR OF MISSING OUT (FOMO)

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya khawatir jika orang lain memiliki pengalaman yang lebih berharga daripada saya.				
2	Saya takut jika teman saya memiliki pengalaman yang lebih berharga daripada saya				
3	Saya takut teman-teman saya bersenang senang tanpa kehadiran saya				
4	Saya merasa cemas ketika saya tidak tahu apa yang sedang dilakukan teman saya				
5	Penting bagi saya untuk mengerti lelucon apa yang sedang menjadi bahan bercandaan di sekitar saya				
6	Terkadang, saya merasa terlalu banyak menghabiskan waktu untuk mengikut segala hal yang sedang terjadi				
7	Saya sangat tidak suka ketika saya melewatkan kesempatan untuk bertemu dengan teman-teman saya				
8	Ketika sedang bersenang-senang, Saya merasa penting untuk membagikan pengalaman saya secara online (melalui media sosial)				
9	Saya terganggu bila saya melewatkan kesempatan untuk bertemu dengan teman-teman saya				
10	Ketika saya pergi berlibur, saya terus mengikuti apa yang sedang dilakukan teman saya (melalui media sosial)				

LAMPIRAN 3

UJI VALIDITAS MINDFULNESS

No item	R hitung	R tabel	Keterangan
aitem 1	0,185	0,138	Valid
aitem 2	0,542	0,138	Valid
aitem 3	0,663	0,138	Valid
aitem 4	0,605	0,138	Valid
aitem 5	0,484	0,138	Valid
aitem 6	0,438	0,138	Valid
aitem 7	0,658	0,138	Valid
aitem 8	0,587	0,138	Valid
aitem 9	0,611	0,138	Valid
aitem 10	0,621	0,138	Valid
aitem 11	0,492	0,138	Valid
aitem 12	0,487	0,138	Valid
aitem 13	0,517	0,138	Valid
aitem 14	0,666	0,138	Valid
aitem 15	0,299	0,138	Valid

LAMPIRAN 4

UJI VALIDITAS FEAR OF MISSING OUT (FOMO)

No aitem	R hitung	R tabel	Keterangan
aitem 1	0,649	0,138	Valid
aitem 2	0,565	0,138	Valid
aitem 3	0,635	0,138	Valid
aitem 4	0,568	0,138	Valid
aitem 5	0,451	0,138	Valid
aitem 6	0,510	0,138	Valid
aitem 7	0,409	0,138	Valid
aitem 8	0,511	0,138	Valid
aitem 9	0,430	0,138	Valid
aitem 10	0,571	0,138	Valid

LAMPIRAN 5

HASUL UJI RELIABILITAS SKALA

*Skala Mindfulness***Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.804	15

*Skala Fear of missing out***Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.712	10

LAMPIRAN 6

HASIL UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		200
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.49342364
Most Extreme Differences	Absolute	.054
	Positive	.051
	Negative	-.054
Test Statistic		.054
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

LAMPIRAN 7

HASIL UJI LINIERITAS

ANOVA Table

			Mean Square	F	Sig.
Mindfulness * FOMO	Between Groups	(Combined)	78.740	1.880	.018
		Linearity	642.934	15.353	.000
		Deviation from Linearity	47.396	1.132	.325
	Within Groups	41.876			
Total					

LAMPIRAN 8

HASIL UJI HIPOTESIS

Correlations

		FOMO	Mindfulness
FOMO	Pearson Correlation	1	-.267**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	200	200
Mindfulness	Pearson Correlation	-.267**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	200	200

LAMPIRAN 9

HASIL UJI INTERKORELASI

	X	Y	Relatednees	Self	Awarness	Attention
FoMO (X)	1	-0,267	0,932	0,722	-0,272	-0,220
Mindfulness(Y)		1	-0,236	-0,217	0,830	0,939
Relatedness			1	0,422	-0,232**	-0,199**
Self				1	-0,237**	-0,169*
Awarness					1	0,589
Attention						1

LAMPIRAN 10

SKOR RESPONDEN MINDFULNESS

NO	Usia	JK	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Total(Y)
1	16	P	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	42
2	16	P	2	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	51
3	16	L	1	2	2	3	1	2	3	4	4	1	4	2	4	4	1	38
4	15	P	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	3	4	2	3	30
5	16	L	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	32
6	16	L	2	2	4	4	4	3	2	3	4	3	2	3	3	2	2	43
7	17	P	4	2	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	1	1	4	46
8	16	P	3	1	2	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	37
9	16	P	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	45
10	16	P	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	37
11	16	P	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	44
12	15	P	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	37
13	15	L	2	4	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	4	47
14	17	L	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	1	2	3	35
15	15	P	3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	49
16	16	L	2	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	41
17	16	P	4	3	1	1	1	3	1	2	2	2	1	1	1	1	1	25
18	16	P	2	1	3	2	1	4	3	2	3	1	2	3	2	4	4	37
19	16	L	2	3	2	3	4	2	4	2	2	4	2	3	2	4	2	41
20	17	P	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	47
21	16	P	1	3	2	3	3	3	4	3	3	4	4	3	2	3	3	44
22	16	P	4	4	3	2	4	4	2	1	3	2	2	3	1	2	3	40
23	16	P	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	1	38
24	16	P	2	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	2	49
25	17	L	1	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	51
26	16	P	1	4	4	4	4	4	4	4	2	1	4	4	4	4	1	49
27	16	L	2	4	2	1	3	3	3	2	2	3	2	4	2	3	1	37
28	17	L	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	54
29	17	P	3	1	1	3	3	2	3	3	1	1	2	1	1	2	3	30
30	16	P	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	32
31	16	P	2	1	3	2	3	1	2	3	3	2	3	3	1	2	1	32
32	16	P	1	4	4	2	2	2	3	3	2	2	2	3	4	2	2	38
33	17	P	1	1	3	2	4	4	3	2	2	2	2	3	1	2	1	33
34	15	L	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	31
35	16	P	2	3	2	3	2	2	4	3	2	4	4	3	2	2	2	40
36	17	L	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	1	4	3	1	1	33
37	16	L	2	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	2	51
38	16	P	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	40
39	16	P	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	2	53
40	15	P	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	4	4	1	1	1	36
41	16	P	2	2	2	3	4	4	2	2	2	2	3	3	2	2	2	37
42	17	P	1	1	2	1	1	3	2	3	4	1	1	1	3	2	1	27
43	16	P	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	40
44	15	P	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	42
45	17	L	2	4	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	38

46	16	P	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	41
47	16	P	1	4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	4	1	4	4	50
48	16	P	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	2	3	3	45
49	17	P	1	1	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	2	1	33
50	16	P	1	1	2	3	1	3	2	2	1	2	3	3	1	2	1	28
51	16	P	3	3	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	32
52	16	P	1	1	3	1	1	3	3	4	1	2	3	3	1	1	3	31
53	17	L	4	2	3	4	2	3	3	2	2	1	4	4	1	2	1	38
54	16	P	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	38
55	16	P	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	1	1	3	3	32
56	15	P	1	1	2	3	1	1	1	2	1	1	2	3	2	2	4	27
57	16	P	3	2	1	2	3	1	3	2	2	3	3	2	2	2	2	33
58	16	P	4	2	4	3	3	3	4	2	2	3	2	4	2	2	3	43
59	16	P	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	37
60	16	P	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	4	1	2	1	32
61	16	L	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	35
62	16	P	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	55
63	15	P	2	4	4	4	1	1	4	4	4	4	2	4	1	4	1	44
64	15	P	1	2	2	2	1	2	2	2	3	2	1	1	1	2	1	25
65	16	L	2	2	2	3	3	1	2	3	3	3	3	2	3	2	2	36
66	17	P	4	1	2	2	1	3	4	2	4	3	2	3	2	1	1	35
67	17	L	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	36
68	17	L	2	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	53
69	17	P	2	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	41
70	16	L	2	4	2	4	4	4	2	4	1	1	2	1	3	1	2	37
71	17	P	1	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	1	2	4	42
72	17	P	2	3	2	2	2	3	2	4	2	2	4	4	3	2	2	39
73	16	L	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	37
74	16	P	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	43
75	17	L	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	43
76	18	P	1	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	1	43
77	16	P	4	2	1	3	3	4	3	2	1	2	1	3	1	2	1	33
78	18	P	3	4	4	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	4	43
79	17	P	2	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	54
80	18	P	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	41
81	17	L	2	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	2	2	3	4	42
82	17	P	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	37
83	17	P	2	2	1	3	4	3	4	3	2	1	4	1	2	2	2	36
84	17	L	3	2	2	4	1	2	3	4	4	2	1	2	3	4	3	40
85	16	P	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	4	34
86	17	P	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
87	17	P	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	42
88	17	P	2	3	2	1	3	4	3	3	2	3	4	4	1	2	3	40
89	18	L	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	4	3	4	39
90	17	P	3	3	3	1	4	4	3	3	2	3	3	3	2	3	2	42
91	18	P	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	42
92	16	P	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	35
93	16	P	3	3	4	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	2	49
94	18	P	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	37
95	16	L	2	2	2	1	1	4	3	1	1	1	3	3	1	1	2	28

96	17	P	2	2	3	3	1	3	4	4	2	2	3	3	1	4	2	39
97	17	P	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	2	3	2	45
98	17	P	1	3	2	2	1	2	3	3	2	3	4	3	2	2	2	35
99	16	P	1	3	3	2	4	1	3	3	4	3	2	2	1	3	4	39
100	17	L	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	44
101	17	P	1	3	3	2	2	1	4	4	1	1	1	4	4	3	4	38
102	17	P	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	32
103	17	P	1	1	2	1	1	4	4	4	1	1	1	1	4	4	4	34
104	16	P	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	4	4	2	2	1	37
105	16	P	2	3	2	2	3	2	3	1	1	3	2	3	3	3	4	37
106	17	P	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	4	3	2	2	36
107	16	L	2	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	1	48
108	16	P	3	3	3	3	1	2	3	3	2	2	4	3	4	3	2	41
109	17	P	4	3	3	2	3	2	3	3	4	3	2	3	1	3	1	40
110	16	L	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
111	17	L	2	2	4	4	4	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	47
112	17	P	2	4	3	4	4	3	3	4	2	4	3	3	2	3	3	47
113	17	L	1	3	3	2	1	3	2	3	4	4	3	3	2	3	3	40
114	16	L	3	1	2	3	2	4	3	1	2	3	1	4	1	2	4	36
115	16	P	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	34
116	17	P	2	2	1	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	31
117	17	P	2	2	2	4	4	2	4	3	1	1	4	4	2	3	2	40
118	17	P	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	35
119	17	P	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	4	2	4	2	1	35
120	17	L	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	52
121	18	P	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	43
122	17	P	1	4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	4	3	4	3	51
123	17	L	2	1	3	2	3	3	2	2	2	2	2	4	1	3	1	33
124	17	L	3	1	4	2	2	4	3	4	2	4	2	4	3	1	2	41
125	17	P	1	4	3	2	2	1	4	4	3	3	2	3	2	3	2	39
126	16	P	3	2	1	2	2	2	1	3	2	2	1	3	1	2	4	31
127	17	P	4	3	4	4	1	3	4	3	2	2	4	3	4	3	2	46
128	17	P	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	4	38
129	17	L	3	4	3	1	2	1	4	4	4	3	4	4	4	3	1	45
130	16	L	2	2	3	3	2	4	3	4	3	3	2	4	3	3	3	44
131	17	P	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	31
132	16	P	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	38
133	17	P	3	2	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	2	2	3	37
134	17	P	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	48
135	16	P	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	1	2	35
136	17	P	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	1	3	2	39
137	17	P	2	2	3	3	4	4	3	3	1	1	3	3	1	2	1	36
138	16	P	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	40
139	17	P	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	36
140	17	P	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	2	3	1	3	1	36
141	16	L	3	4	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	1	2	36
142	17	P	2	2	2	2	1	3	3	3	3	2	3	4	4	3	4	41
143	17	P	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	30
144	17	P	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	1	28
145	16	P	2	3	2	2	3	4	2	4	1	2	3	4	2	3	2	39

146	17	L	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	2	52
147	17	L	1	2	3	2	2	2	2	3	1	1	2	4	1	1	29
148	17	P	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	3	2	2	2	27
149	17	P	4	2	4	4	2	1	4	3	1	4	2	4	2	4	43
150	18	P	1	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	1	1	32
151	18	P	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	4	2	2	2	27
152	17	P	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	37
153	17	P	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	2	3	41
154	17	L	2	2	2	3	4	4	3	4	2	4	4	4	3	3	46
155	17	P	3	3	3	2	2	4	3	2	2	2	2	3	4	2	40
156	16	P	1	1	2	3	1	2	3	3	2	2	3	1	3	2	33
157	18	P	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	40
158	18	P	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	42
159	16	L	3	2	1	4	3	3	2	4	1	2	3	2	4	1	39
160	17	P	1	2	4	3	1	3	4	3	3	3	2	2	3	3	38
161	16	L	3	3	4	4	1	3	2	4	3	3	4	4	1	2	42
162	17	L	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	43
163	16	P	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	1	4	2	1	46
164	16	P	2	2	2	1	4	1	3	4	3	3	2	1	3	2	36
165	16	P	1	3	3	1	1	1	4	3	4	4	4	1	3	3	40
166	18	P	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	36
167	18	P	1	4	2	3	1	2	3	4	2	2	4	2	3	1	38
168	17	P	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	42
169	17	L	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	45
170	16	P	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	38
171	17	P	2	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	47
172	17	P	4	3	3	2	3	4	3	4	2	3	2	3	2	3	43
173	17	L	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	40
174	15	P	3	3	2	3	1	2	1	2	2	2	2	3	2	2	34
175	17	P	1	2	3	4	2	4	3	4	3	4	3	3	4	3	45
176	18	P	3	4	3	3	2	4	3	2	2	3	2	3	2	2	40
177	16	P	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	39
178	16	P	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	42
179	16	L	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	39
180	16	P	3	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	21
181	17	P	2	2	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	51
182	17	P	2	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	39
183	17	P	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	41
184	17	L	2	2	1	2	3	1	4	3	1	2	2	3	1	2	32
185	17	L	2	4	3	2	2	3	2	2	3	2	2	1	3	2	35
186	17	P	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	33
187	17	P	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	42
188	17	P	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	3	37
189	18	P	3	1	2	3	3	4	3	2	2	3	3	3	1	1	35
190	16	P	1	2	3	3	4	3	2	1	2	3	3	3	1	2	34
191	17	L	1	1	2	1	4	1	3	2	1	2	2	4	4	2	34
192	17	P	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	45
193	17	P	2	2	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	49
194	15	L	3	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3	1	2	27
195	16	P	2	3	3	1	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	39

196	16	L	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	41
197	16	P	2	3	3	1	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	4	39
198	16	L	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	41
199	16	P	3	2	2	2	3	4	2	2	2	2	1	3	1	2	3	34
200	17	L	1	2	1	2	2	3	2	1	1	2	2	3	1	2	2	27

LAMPIRAN 11

SKOR RESPONDEN FOMO

NO	Usia	JK	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	Total(X)
1	16	P	2	3	3	3	4	2	4	2	2	2	27
2	16	P	2	3	4	2	3	1	2	2	1	1	21
3	16	L	1	1	2	3	3	1	4	1	4	3	23
4	15	P	2	1	1	3	3	4	4	4	2	3	27
5	16	L	3	2	2	3	4	2	4	3	3	2	28
6	16	L	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	26
7	17	P	2	1	2	3	2	3	4	2	4	1	24
8	16	P	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	23
9	16	P	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
10	16	P	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	24
11	16	P	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	21
12	15	P	3	3	4	3	3	3	2	3	2	2	28
13	15	L	2	2	1	1	3	2	4	1	4	2	22
14	17	L	3	4	3	2	3	3	4	2	3	2	29
15	15	P	2	2	2	3	3	4	3	2	3	2	26
16	16	L	3	3	2	3	4	2	3	2	2	3	27
17	16	P	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	25
18	16	P	3	3	2	1	2	3	3	1	3	1	22
19	16	L	2	3	1	3	4	2	3	3	4	2	27
20	17	P	2	2	3	3	3	2	1	1	2	2	21
21	16	P	3	2	3	3	4	2	2	4	3	1	27
22	16	P	3	3	3	2	1	1	3	1	3	2	22
23	16	P	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	25
24	16	P	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	24
25	17	L	2	2	2	2	4	3	3	2	3	2	25
26	16	P	3	3	3	4	4	3	4	4	1	3	32
27	16	L	2	1	1	2	4	1	2	2	3	1	19
28	17	L	2	4	3	2	3	1	1	4	2	3	25
29	17	P	2	2	2	2	3	4	2	4	2	2	25
30	16	P	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	28
31	16	P	2	2	3	2	2	3	3	1	3	1	22
32	16	P	2	2	2	4	4	3	3	4	3	3	30
33	17	P	3	2	4	3	3	4	2	4	3	3	31
34	15	L	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	22
35	16	P	2	3	1	2	3	4	3	2	2	2	24
36	17	L	2	2	2	2	4	2	4	1	1	1	21
37	16	L	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
38	16	P	2	2	3	1	3	2	4	2	4	1	24
39	16	P	1	2	1	2	3	1	4	1	1	1	17
40	15	P	3	3	2	1	3	2	2	2	2	1	21
41	16	P	3	3	2	3	3	2	2	1	2	1	22
42	17	P	3	3	2	3	1	1	3	4	3	2	25
43	16	P	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	22
44	15	P	1	1	2	2	3	2	3	1	3	2	20
45	17	L	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	24

46	16	P	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	20
47	16	P	1	1	3	1	3	1	3	2	3	1	19
48	16	P	2	2	2	2	3	2	3	2	3	1	22
49	17	P	3	2	2	3	3	2	2	2	1	1	21
50	16	P	2	2	3	1	4	2	2	2	2	1	21
51	16	P	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	22
52	16	P	2	3	1	1	3	2	2	2	2	1	19
53	17	L	2	3	2	3	4	4	3	1	3	1	26
54	16	P	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	25
55	16	P	3	3	2	2	1	2	2	1	1	1	18
56	15	P	2	3	4	2	2	2	2	1	3	3	24
57	16	P	2	2	3	2	3	2	4	3	3	2	26
58	16	P	1	1	1	3	2	1	3	2	2	1	17
59	16	P	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	25
60	16	P	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	22
61	16	L	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
62	16	P	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	13
63	15	P	1	1	1	1	3	1	2	1	2	1	14
64	15	P	1	1	2	1	2	3	3	2	3	2	20
65	16	L	2	3	2	2	3	4	4	2	3	2	27
66	17	P	2	3	1	2	2	1	3	1	2	3	20
67	17	L	1	1	1	1	3	2	3	2	2	1	17
68	17	L	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	13
69	17	P	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	22
70	16	L	3	2	4	4	3	4	4	2	4	2	32
71	17	P	1	1	1	2	2	1	3	1	1	1	14
72	17	P	3	2	4	3	3	3	3	2	2	2	27
73	16	L	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	22
74	16	P	1	1	2	1	2	2	4	1	3	2	19
75	17	L	2	2	2	1	3	2	2	1	2	2	19
76	18	P	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	14
77	16	P	3	3	4	2	2	2	3	3	2	2	26
78	18	P	1	1	1	1	1	2	2	3	2	2	16
79	17	P	2	2	1	2	3	2	2	3	1	1	19
80	18	P	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
81	17	L	1	1	3	3	4	3	4	2	4	3	28
82	17	P	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	26
83	17	P	2	1	2	2	4	2	2	2	2	2	21
84	17	L	3	4	3	1	2	1	1	4	2	1	22
85	16	P	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	22
86	17	P	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
87	17	P	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	19
88	17	P	1	2	2	2	3	2	2	3	1	2	20
89	18	L	2	1	1	3	2	3	3	4	2	2	23
90	17	P	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	25
91	18	P	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	22
92	16	P	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	24
93	16	P	1	1	1	1	3	3	3	4	3	1	21
94	18	P	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	21
95	16	L	1	1	1	1	3	2	2	2	2	1	16

96	17	P	2	3	4	3	4	3	4	4	3	2	32
97	17	P	2	2	3	2	4	2	3	3	3	2	26
98	17	P	3	3	1	2	2	1	3	2	2	2	21
99	16	P	1	2	3	1	3	2	4	2	4	1	23
100	17	L	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	21
101	17	P	1	1	2	2	2	4	2	1	2	1	18
102	17	P	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	22
103	17	P	1	1	1	1	1	4	3	1	1	1	15
104	16	P	2	2	3	2	3	2	4	3	2	2	25
105	16	P	4	1	3	2	2	3	2	3	3	1	24
106	17	P	2	2	3	2	4	2	2	1	2	1	21
107	16	L	2	1	3	1	4	2	2	3	3	1	22
108	16	P	4	3	2	2	3	2	3	3	3	2	27
109	17	P	1	1	2	3	3	2	2	2	2	2	20
110	16	L	4	2	2	2	4	2	4	3	2	1	26
111	17	L	2	2	2	1	3	2	2	3	2	1	20
112	17	P	3	3	2	1	2	2	4	3	2	1	23
113	17	L	2	3	1	1	4	1	2	1	2	1	18
114	16	L	3	2	1	4	4	2	2	4	3	3	28
115	16	P	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	19
116	17	P	2	3	2	1	3	4	3	2	3	1	24
117	17	P	1	1	2	3	3	1	1	2	2	1	17
118	17	P	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	22
119	17	P	2	2	3	3	4	3	3	3	2	3	28
120	17	L	1	1	1	1	4	1	4	2	1	1	17
121	18	P	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	15
122	17	P	1	1	1	3	3	1	4	1	2	1	18
123	17	L	2	1	4	1	2	1	4	1	2	1	19
124	17	L	2	3	4	1	3	3	1	3	3	3	26
125	17	P	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	20
126	16	P	3	3	2	2	3	2	3	1	3	1	23
127	17	P	1	1	4	3	4	1	4	1	4	1	24
128	17	P	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	19
129	17	L	2	2	1	2	3	1	1	4	1	1	18
130	16	L	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	22
131	17	P	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	22
132	16	P	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	25
133	17	P	1	1	3	2	3	2	3	2	2	2	21
134	17	P	1	1	2	1	2	1	4	2	3	2	19
135	16	P	2	2	2	1	3	2	3	2	2	1	20
136	17	P	4	3	4	2	3	3	3	4	2	2	30
137	17	P	3	3	3	2	3	2	2	1	3	2	24
138	16	P	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	21
139	17	P	3	2	2	4	4	3	3	4	3	3	31
140	17	P	3	2	4	2	4	1	2	1	3	2	24
141	16	L	2	2	4	3	4	1	1	2	1	1	21
142	17	P	2	2	2	2	4	3	2	3	2	2	24
143	17	P	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	22
144	17	P	4	4	3	3	3	2	3	2	3	2	29
145	16	P	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	29

146	17	L	1	2	2	1	3	2	2	3	1	2	19
147	17	L	1	1	2	2	4	2	3	1	2	2	20
148	17	P	3	4	3	2	3	2	3	2	3	2	27
149	17	P	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	13
150	18	P	2	2	2	3	2	1	3	2	2	1	20
151	18	P	3	3	4	2	3	2	4	3	3	1	28
152	17	P	3	2	2	1	3	3	2	3	2	2	23
153	17	P	2	2	2	2	3	1	3	3	3	2	23
154	17	L	1	1	1	2	3	1	2	1	2	1	15
155	17	P	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	14
156	16	P	4	4	4	2	3	2	4	2	1	3	29
157	18	P	2	2	3	1	3	2	3	2	2	2	22
158	18	P	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	25
159	16	L	2	1	3	4	1	3	3	1	4	3	25
160	17	P	2	2	4	3	4	3	3	3	3	2	29
161	16	L	1	1	1	1	3	1	3	1	4	1	17
162	17	L	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
163	16	P	1	1	3	1	1	1	4	2	4	1	19
164	16	P	2	2	3	2	1	1	2	3	2	1	19
165	16	P	3	2	4	2	3	2	3	2	2	2	25
166	18	P	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	24
167	18	P	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	13
168	17	P	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	23
169	17	L	1	1	2	3	1	2	1	2	1	1	15
170	16	P	1	1	2	2	3	2	3	2	3	2	21
171	17	P	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	14
172	17	P	2	2	1	3	2	2	1	1	3	2	19
173	17	L	2	2	3	2	4	2	3	2	3	2	25
174	15	P	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	29
175	17	P	3	3	4	2	1	3	4	3	3	1	27
176	18	P	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	16
177	16	P	3	3	2	2	3	1	3	2	2	2	23
178	16	P	2	2	3	2	4	2	3	2	2	2	24
179	16	L	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	22
180	16	P	2	2	3	4	2	4	1	4	1	2	25
181	17	P	1	1	1	1	3	2	2	1	1	1	14
182	17	P	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	28
183	17	P	2	2	4	3	2	4	4	2	3	2	28
184	17	L	3	4	4	1	1	1	2	2	3	1	22
185	17	L	2	1	2	3	2	2	4	1	3	1	21
186	17	P	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	25
187	17	P	2	2	4	4	3	3	4	3	4	2	31
188	17	P	1	1	2	3	3	3	2	2	2	2	21
189	18	P	4	4	3	3	3	2	4	3	3	3	32
190	16	P	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	27
191	17	L	2	2	2	2	4	1	4	1	1	1	20
192	17	P	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	22
193	17	P	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	17
194	15	L	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	27
195	16	P	3	3	2	2	4	2	2	1	3	2	24

196	16	L	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	21
197	16	P	3	3	2	2	4	2	2	1	3	2	24
198	16	L	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	21
199	16	P	3	3	4	3	4	2	4	2	3	2	30
200	17	L	3	2	2	3	3	4	2	2	1	3	25

LAMPIRAN 12

KATEGORISASI RESPONDEN

Y	Kategori	X	Kategori
42	Baik	27	Cukup Tinggi
51	Sangat Baik	21	Cukup Rendah
38	Baik	23	Cukup Rendah
30	Cukup Baik	27	Cukup Tinggi
32	Cukup Baik	28	Cukup Tinggi
43	Baik	26	Cukup Tinggi
46	Sangat Baik	24	Cukup Rendah
37	Cukup Baik	23	Cukup Rendah
45	Baik	20	Rendah
37	Cukup Baik	24	Cukup Rendah
44	Baik	21	Cukup Rendah
37	Cukup Baik	28	Cukup Tinggi
47	Sangat Baik	22	Cukup Rendah
35	Cukup Baik	29	Cukup Tinggi
49	Sangat Baik	26	Cukup Tinggi
41	Baik	27	Cukup Tinggi
25	Kurang Baik	25	Cukup Rendah
37	Cukup Baik	22	Cukup Rendah
41	Baik	27	Cukup Tinggi
47	Sangat Baik	21	Cukup Rendah
44	Baik	27	Cukup Tinggi
40	Baik	22	Cukup Rendah
38	Baik	25	Cukup Rendah
49	Sangat Baik	24	Cukup Rendah
51	Sangat Baik	25	Cukup Rendah
49	Sangat Baik	32	Tinggi
37	Cukup Baik	19	Rendah
54	Sangat Baik	25	Cukup Rendah
30	Cukup Baik	25	Cukup Rendah
32	Cukup Baik	28	Cukup Tinggi
32	Cukup Baik	22	Cukup Rendah
38	Baik	30	Cukup Tinggi
33	Cukup Baik	31	Tinggi
31	Cukup Baik	22	Cukup Rendah
40	Baik	24	Cukup Rendah
33	Cukup Baik	21	Cukup Rendah
51	Sangat Baik	20	Rendah
40	Baik	24	Cukup Rendah
53	Sangat Baik	17	Rendah
36	Cukup Baik	21	Cukup Rendah
37	Cukup Baik	22	Cukup Rendah
27	Kurang Baik	25	Cukup Rendah
40	Baik	22	Cukup Rendah
42	Baik	20	Rendah
38	Baik	24	Cukup Rendah

41	Baik	20	Rendah
50	Sangat Baik	19	Rendah
45	Baik	22	Cukup Rendah
33	Cukup Baik	21	Cukup Rendah
28	Kurang Baik	21	Cukup Rendah
32	Cukup Baik	22	Cukup Rendah
31	Cukup Baik	19	Rendah
38	Baik	26	Cukup Tinggi
38	Baik	25	Cukup Rendah
32	Cukup Baik	18	Rendah
27	Kurang Baik	24	Cukup Rendah
33	Cukup Baik	26	Cukup Tinggi
43	Baik	17	Rendah
37	Cukup Baik	25	Cukup Rendah
32	Cukup Baik	22	Cukup Rendah
35	Cukup Baik	30	Cukup Tinggi
55	Sangat Baik	13	Rendah
44	Baik	14	Rendah
25	Kurang Baik	20	Rendah
36	Cukup Baik	27	Cukup Tinggi
35	Cukup Baik	20	Rendah
36	Cukup Baik	17	Rendah
53	Sangat Baik	13	Rendah
41	Baik	22	Cukup Rendah
37	Cukup Baik	32	Tinggi
42	Baik	14	Rendah
39	Baik	27	Cukup Tinggi
37	Cukup Baik	22	Cukup Rendah
43	Baik	19	Rendah
43	Baik	19	Rendah
43	Baik	14	Rendah
33	Cukup Baik	26	Cukup Tinggi
43	Baik	16	Rendah
54	Sangat Baik	19	Rendah
41	Baik	20	Rendah
42	Baik	28	Cukup Tinggi
37	Cukup Baik	26	Cukup Tinggi
36	Cukup Baik	21	Cukup Rendah
40	Baik	22	Cukup Rendah
34	Cukup Baik	22	Cukup Rendah
15	Kurang Baik	20	Rendah
42	Baik	19	Rendah
40	Baik	20	Rendah
39	Baik	23	Cukup Rendah
42	Baik	25	Cukup Rendah
42	Baik	22	Cukup Rendah
35	Cukup Baik	24	Cukup Rendah
49	Sangat Baik	21	Cukup Rendah
37	Cukup Baik	21	Cukup Rendah
28	Kurang Baik	16	Rendah

39	Baik	32	Tinggi
45	Baik	26	Cukup Tinggi
35	Cukup Baik	21	Cukup Rendah
39	Baik	23	Cukup Rendah
44	Baik	21	Cukup Rendah
38	Baik	18	Rendah
32	Cukup Baik	22	Cukup Rendah
34	Cukup Baik	15	Rendah
37	Cukup Baik	25	Cukup Rendah
37	Cukup Baik	24	Cukup Rendah
36	Cukup Baik	21	Cukup Rendah
48	Sangat Baik	22	Cukup Rendah
41	Baik	27	Cukup Tinggi
40	Baik	20	Rendah
60	Sangat Baik	26	Cukup Tinggi
47	Sangat Baik	20	Rendah
47	Sangat Baik	23	Cukup Rendah
40	Baik	18	Rendah
36	Cukup Baik	28	Cukup Tinggi
34	Cukup Baik	19	Rendah
31	Cukup Baik	24	Cukup Rendah
40	Baik	17	Rendah
35	Cukup Baik	22	Cukup Rendah
35	Cukup Baik	28	Cukup Tinggi
52	Sangat Baik	17	Rendah
43	Baik	15	Rendah
51	Sangat Baik	18	Rendah
33	Cukup Baik	19	Rendah
41	Baik	26	Cukup Tinggi
39	Baik	20	Rendah
31	Cukup Baik	23	Cukup Rendah
46	Sangat Baik	24	Cukup Rendah
38	Baik	19	Rendah
45	Baik	18	Rendah
44	Baik	22	Cukup Rendah
31	Cukup Baik	22	Cukup Rendah
38	Baik	25	Cukup Rendah
37	Cukup Baik	21	Cukup Rendah
48	Sangat Baik	19	Rendah
35	Cukup Baik	20	Rendah
39	Baik	30	Cukup Tinggi
36	Cukup Baik	24	Cukup Rendah
40	Baik	21	Cukup Rendah
36	Cukup Baik	31	Tinggi
36	Cukup Baik	24	Cukup Rendah
36	Cukup Baik	21	Cukup Rendah
41	Baik	24	Cukup Rendah
30	Cukup Baik	22	Cukup Rendah
28	Kurang Baik	29	Cukup Tinggi
39	Baik	29	Cukup Tinggi

52	Sangat Baik	19	Rendah
29	Kurang Baik	20	Rendah
27	Kurang Baik	27	Cukup Tinggi
43	Baik	13	Rendah
32	Cukup Baik	20	Rendah
27	Kurang Baik	28	Cukup Tinggi
37	Cukup Baik	23	Cukup Rendah
41	Baik	23	Cukup Rendah
46	Sangat Baik	15	Rendah
40	Baik	14	Rendah
33	Cukup Baik	29	Cukup Tinggi
40	Baik	22	Cukup Rendah
42	Baik	25	Cukup Rendah
39	Baik	25	Cukup Rendah
38	Baik	29	Cukup Tinggi
42	Baik	17	Rendah
43	Baik	20	Rendah
46	Sangat Baik	19	Rendah
36	Cukup Baik	19	Rendah
40	Baik	25	Cukup Rendah
36	Cukup Baik	24	Cukup Rendah
38	Baik	13	Rendah
42	Baik	23	Cukup Rendah
45	Baik	15	Rendah
38	Baik	21	Cukup Rendah
47	Sangat Baik	14	Rendah
43	Baik	19	Rendah
40	Baik	25	Cukup Rendah
34	Cukup Baik	29	Cukup Tinggi
45	Baik	27	Cukup Tinggi
40	Baik	16	Rendah
39	Baik	23	Cukup Rendah
42	Baik	24	Cukup Rendah
39	Baik	22	Cukup Rendah
21	Kurang Baik	25	Cukup Rendah
51	Sangat Baik	14	Rendah
39	Baik	28	Cukup Tinggi
41	Baik	28	Cukup Tinggi
32	Cukup Baik	22	Cukup Rendah
35	Cukup Baik	21	Cukup Rendah
33	Cukup Baik	25	Cukup Rendah
42	Baik	31	Tinggi
37	Cukup Baik	21	Cukup Rendah
35	Cukup Baik	32	Tinggi
34	Cukup Baik	27	Cukup Tinggi
34	Cukup Baik	20	Rendah
45	Baik	22	Cukup Rendah
49	Sangat Baik	17	Rendah
27	Kurang Baik	27	Cukup Tinggi
39	Baik	24	Cukup Rendah

41	Baik	21	Cukup Rendah
39	Baik	24	Cukup Rendah
41	Baik	21	Cukup Rendah
34	Cukup Baik	30	Cukup Tinggi
27	Kurang Baik	25	Cukup Rendah

LAMPIRAN 13

SURAT IZIN PENELITIAN



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
 DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 DRIYOREJO
 Jl. Raya Tenaru Driyorejo Telp. 7507072 Fax. 7506024 Email - sman1driyorejo@yahoo.co.id
GRESIK - 61177

SURAT KETERANGAN

Nomor : 425.13 / 1258 / 101.6.24.4 / 2022

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : SUKIRIN WIKANTO, S.Pd, M.Pd
 NIP : 19700623 199702 1 003
 Pangkat / Gol : Pembina Tingkat I / IV b
 Jabatan : Kepala SMA Negeri 1 Driyorejo

Dengan ini memberikan keterangan bahwa :

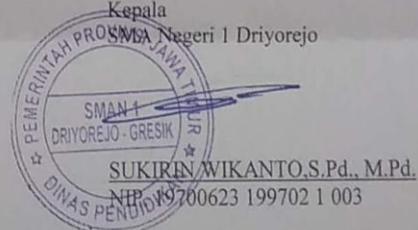
Nama : FIKROTUL JAUHARIYAH
 NIM : 16410163
 Program Studi : Fakultas Psikologi
 Perguruan Tinggi : UIN Maulana Malik Ibrahim

Bahwa nama tersebut di atas telah melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Driyorejo Gresik dalam rangka pemenuhan tugas akhir Skripsi dengan judul : **"Hubungan Fear of Missing Out (FoMo) Dengan Mindfulness Pada Remaja"**.

Penelitian telah dilaksanakan secara online pada tanggal 19-20 Pebruari 2022.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Gresik, 23 Pebruari 2022

Kepala
SMA Negeri 1 Driyorejo

SUKIRIN WIKANTO, S.Pd., M.Pd.
 NIP. 19700623 199702 1 003

DAFTAR PUSTAKA

- (2021, Januari). Retrieved Oktober 2021, from apjii: <http://apjii.or.id>
- Ahmadi, A., Mustaffa, M. S., Haghdoost, A. A., & Alavi, M. (2014). Mindfulness and related factors among undergraduate students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 159, 20-24.
- Aisyah, S. *Pengaruh Mindfulness Terhadap Work Engagement Dimediasi Oleh Psychological Capital Pada Karyawan E-Commerce Startup*. (2019). (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta).
- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Hetland, J., & Pallesen, S. (2012). Development of a work addiction scale. *Scandinavian journal of psychology*, 53(3), 265-272.
- AP, N., & Veronica, N. (2020). The relationship between fear of missing out, mindfulness, and social media usage among adolescence. *The International Journal of Indian Psychology*, 8(3), 1948-2960.
- Arici Özcan, N., & Vural, Ö. (2020). The Mediator Role of Thriving in the Relationship between Self-Efficacy and Mindfulness in Middle-Adolescence Sample. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 20(3), 56-66.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2011). *Sikap dan Perilaku Dalam: Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S (2016). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), 191-206.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., ... & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness

- questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329-342.
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275.
- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine*, 25(24), 3186-3191.
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1-8.
- Berek, V. M. (2020). Pengaruh Mindfulness terhadap Stress pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang. *Jurusan Psikologi*.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *The journal of positive psychology*, 10(3), 219-230.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822-848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, 18(4), 211-237.
- Cheung, R. Y., & Ng, M. C. (2019). Mindfulness and symptoms of depression and anxiety: The underlying roles of awareness, acceptance, impulse control, and emotion regulation. *Mindfulness*, 10(6), 1124-1135.
- Creswell W. John. 2013. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Damasio, A. R. (2000). A second chance for emotion. *Cognitive neuroscience of emotion*, 12-23.

- Daravit, K. S. (2021). *Hubungan antara kkepuasan hidup dengan fear of missing out FOMO pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182-185.
- Papalia, R. D. (2009). *Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Ekasari, P., & Dharmawan, A. H. (2012). Dampak sosial-ekonomi masuknya pengaruh internet dalam kehidupan remaja di pedesaan. *Jurnal Sosiologi Pedesaan*, 6(1), 57-71.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516.
- Germer, C. (2004). What is mindfulness. *Insight Journal*, 22(3), 24-29.
- Germer, C. K. (2013). Mindfulness: What is it? What does it matter?.
- Goodall, K., Brodie, Z. P., & Schwannauer, M. (2020). Mediators of the relationship between attachment and dispositional mindfulness in adolescents. *Mindfulness*, 11(7), 1782-1791.
- Grohol, J. (2011). FOMO addiction: The fear of missing out. *Psych Central*. Diakses 27 November 2021
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. BPK Gunung Mulia.
- Hakim, S. N., Raj, A. A., & Prastiwi, D. F. C. (2017). Remaja dan internet.. 311-319
- Hamka, H. (2015). Penggunaan internet sebagai media pembelajaran pada mahasiswa IAIN Palu. *HUNAF: Jurnal Studia Islamika*, 12(1), 95-119.
- Hamm, J. V., & Faircloth, B. S. (2005). The role of friendship in adolescents' sense of school belonging. *New Directions for child and adolescent development*, 2005(107), 61-78.
- Hapsari, A., & Ariana, A. D. (2015). Hubungan antara kesepian dan kecenderungan kecanduan internet pada remaja. *Jurnal klinis dan kesehatan mental*, 164-171.

- Hodkinson, C. S., & Poropat, A. E. (2014). Chinese students' participation: The effect of cultural factors. *Education+ Training*, 6(5), 430–446.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on psychological science*, 6(6), 537-559.
- Hurlock, E. (2003). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang*. Jakarta: Erlangga.
- Jatmika, D., & Agustina, V. F. (2020). Mindfulness sebagai Mediator Fear of Missing Out dan Problematic Internet Use pada Penduduk Asli Digital. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 4, 135-153
- Joko, W. I. (2009). *Panduan Lengkap Internet*. Yogyakarta : ANDI
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6(6), 1481-1483.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical psychology review*, 31(6), 1041-1056.
- Krayer, A., Ingledew, D. K., & Iphofen, R. (2008). Social comparison and body image in adolescence: A grounded theory approach. *Health Education Research*, 23(5), 892-903.
- Ludwig, D. S., & Kabat-Zinn, J. (2008). Mindfulness in medicine. *Jama*, 300(11), 1350-1352.
- Maria, V. (2020). *Pengaruh Mindfulness terhadap Stress pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang*. Jurusan Psikologi Universitas Nusa Cendana Kupang.
- McCoy, B. (2013). Digital distractions in the classroom: Student classroom use of digital devices for non-class related purposes.(2013).
- Munir. 2009. *Pembelajaran Jarak Jauh Berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi*. Bandung: Alfabeta.
- Nielsen, L., & Kaszniak, A. W. (2006). Awareness of subtle emotional feelings: a comparison of long-term meditators and nonmeditators. *Emotion*, 6(3), 392-405.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science*, 3(5), 400-424.

- Oktaviana, M. *Pengaruh mindfulness, religious coping strategies, dan attachment terhadap regulasi emosi masa dewasa.* (2019). (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- O'Connell, C. (2020). How FOMO (Fear of Missing Out), the Smartphone, and Social Media May Be Affecting University Students in the Middle East. *North American Journal of Psychology*, 22(1), 83-102.
- Papalia, D. E., Old, S. W., Feldman, & R. D. (2008). *Human Development (terjemahan A.K.Anwar)*. Jakarta: Prenada Media Group.
- 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.
- Reer, F., Tang, W. Y., & Quandt, T. (2019). Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out. *New Media & Society*, 21(7), 1486-1505.
- Richard M. Lerner, J. B. (2005). Positive Youth Development. *Journal of Early Adolescence*, 25, 10-16.
- Robert A. Baron, D. B. (2012). *Psikologi Sosial Jilid 2*. Jakarta : Erlangga .
- Santoso, S. (2010). *Mastering SPSS 18*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Sarwono, S. W. (2013). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2009). *The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions*. American Psychological Association
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). The future of positive psychology. *Handbook of positive psychology*, 751-767
- Stanley, E. A. (2014). Mindfulness-based mind fitness training: An approach for enhancing performance and building resilience in high-stress contexts.
- Sugiyono. (2005). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV. Alfabeta
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Tan, L. B., & Martin, G. (2016). Mind full or mindful: A report on mindfulness and psychological health in healthy adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, *21*(1), 64-74.
- Xu, Y. Y., Wu, T., Yu, Y. J., & Li, M. (2019). A randomized controlled trial of well-being therapy to promote adaptation and alleviate emotional distress among medical freshmen. *BMC medical education*, *19*(1), 1-10
- Zahra, N. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Fear Of Missing Out Pada Mahasiswa.