

**PENGARUH *GRATITUDE* DAN *SELF-CONTROL*  
TERHADAP FENOMENA *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)*  
PADA MAHASISWA PSIKOLOGI DI UIN MALANG**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**MUNA ADZKIYAUL HUSNA**

**NIM. 200401110171**

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

**2024**

**HALAMAN JUDUL**

**PENGARUH *GRATITUDE* DAN *SELF-CONTROL*  
TERHADAP FENOMENA *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)*  
PADA MAHASISWA PSIKOLOGI DI UIN MALANG**

**SKRIPSI**

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

**Oleh:**

**Muna Adzkiyaul Husna**

**NIM. 200401110171**

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

**2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PENGARUH *GRATITUDE* DAN *SELF-CONTROL*  
TERHADAP FENOMENA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)  
PADA MAHASISWA PSIKOLOGI DI UIN MALANG**

**SKRIPSI**

Oleh

**Muna Adzkiyaul Husna**

**NIM. 200401110171**

**Telah Disetujui Oleh:**

<b>Dosen Pembimbing</b>	<b>Tanda Tangan Persetujuan</b>	<b>Tanggal Persetujuan</b>
<b>Dosen Pembimbing 1</b>  Ainindita Aghniacakti, M.Psi <hr/> NIP. 199408182023212048		2/09 2024
<b>Dosen Pembimbing 2</b>  Elok Fa'iz Fatma El Fahmi, M.Si <hr/> NIP. 199109082019032008		2/9 -24

Malang, 16 Oktober 2024

Mengetahui,

Ketua Program Studi



  
Yusuf Ratu Agung, MA  
NIP. 198010202015031002

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**PENGARUH *GRATITUDE* DAN *SELF-CONTROL***  
**TERHADAP FENOMENA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)**  
**PADA MAHASISWA PSIKOLOGI DI UIN MALANG**

**SKRIPSI**

Oleh

Muna Adzkiyaul Husna  
NIM. 200401110171

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan  
Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang Skripsi Pada tanggal...27...September 2024

**DEWAN PENGUJI SKRIPSI**

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Ujian Elok Fa'iz Fatma El Fahmi, M.Si		19/10 2024
Ketua Penguji Ainindita Aghniacakti, M.Psi		10/10 2024
Penguji Utama Dr. Muallifah, MA		8/10 2024

Disahkan oleh, 16 Oktober 2024



Dekan  
Dr. Rifa Hidayah, M.Si  
NIP. 197611282002122001

**NOTA DINAS**

Kepada Yth.,

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim

Malang

*Assalamualaikum wr.wb*

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

**PENGARUH *GRATITUDE* DAN *SELF-CONTROL*  
TERHADAP FENOMENA *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)*  
PADA MAHASISWA PSIKOLOGI DI UIN MALANG**

Yang ditulis oleh :

Nama : Muna Adzkiyaul Husna

NIM : 200401110171

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diajukan dalam Sidang Ujian Skripsi

*Wassalamu'alaikum wr.wb*

Malang,

Dosen Pembimbing 1, 02 September 2024



Ainindita Aghniacakti, M.Psi

NIP. 199408182023212048

**NOTA DINAS**

Kepada Yth.,

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim

Malang

*Assalamualaikum wr.wb*

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

**PENGARUH *GRATITUDE* DAN *SELF-CONTROL*  
TERHADAP FENOMENA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)  
PADA MAHASISWA PSIKOLOGI DI UIN MALANG**

Yang ditulis oleh :

Nama : Muna Adzkiyaul Husna

NIM : 200401110171

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diajukan dalam Sidang Ujian Skripsi

*Wassalamu'alaikum wr.wb*

Malang,

Dosen Pembimbing 2, 02 September 2024



Elok Fa'iz Fatma El Fahmi, M.Si

NIP. 199109082019032008

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muna Adzkiyaul Husna

NIM : 200401110171

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **PENGARUH GRATITUDE DAN SELF-CONTROL TERHADAP FENOMENA FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA MAHASISWA PSIKOLOGI DI UIN MALANG**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang, 12/09, 2024

Penulis



Muna Adzkiyaul Husna

NIM. 200401110171

## MOTTO

وَجَعَلْنَا بَعْضَكُمْ لِبَعْضٍ فِتْنَةً أَتَصْبِرُونَ ۗ وَكَانَ رَبُّكَ بَصِيرًا

Dan kami jadikan sebagian kamu cobaan bagi sebagian yang lain. Maukah kamu bersabar?; dan adalah Tuhanmu maha Melihat.

(QS. Al-Furqon 25:20)

## PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur bagi Allah SWT dan atas dukungan dan doa dari orang-orang tercinta, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia sebagai ucapan rasa syukur dan terima kasih, skripsi ini Saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya, Abi Ahmad Khusaini dan Ummi Sri Nuryani terima kasih banyak telah menjadi orang tua yang luar biasa, menjadi sumber motivasi dan semangat untuk putrinya, yang selalu memberi dukungan berupa moril maupun material yang tak terhingga, terima kasih telah berjuang bersama peneliti, mengorbankan banyak waktu, tenaga, merawat, membimbing, melindungi, mengusahakan segala hal untuk putrinya dengan tulus dan penuh dengan keikhlasan, serta doa yang tidak ada henti hingga peneliti dapat menyelesaikan studi sarjana. Semoga Allah senantiasa memberikan kebahagiaan, kesehatan, rezeki yang melimpah, keberkahan, umur panjang, diberi kelancaran dan kemudahan di segala urusannya. Semoga segala doa yang telah Abi Ummi panjatkan untuk peneliti menjadi jembatan menuju kesuksesan, dan kebahagiaan dunia akhirat.
2. Mas Dzaki Murtadlo Al-Husaini dan Mbak Amanina Husnayain, kakak-kakakku yang selalu memantau dalam diam dalam memberi kasih sayang, selalu mengerti perasaan adiknya, selalu mendukung secara emosional serta material, semoga kehidupan kalian dipenuhi keberkahan.

3. Muhammad Fathiin dan Miqdam Hashofi Al-Husaini, adik-adikku yang selalu memberikan energi positif dan memberi banyak pelajaran, terima kasih sudah mewarnai kehidupan dan menyayangi tanpa syarat.
4. Teman baikku, Azkia Rumaisha dan Latifu Itsnaini Khoirunnafi'ah yang senantiasa hadir ketika senang dan sedih, mendukung, memberi semangat, mengingatkan kebaikan, serta mengajarkan banyak hal dalam kehidupan ini. Semoga kita selalu dikelilingi oleh orang-orang baik.
5. Teman-teman seperjuangan, Lathifatul Baroroh, Nur Maulidina, dan Yasmin Raudlatul Jannah yang telah menemani masa perkuliahan baik *online* maupun *offline* di Universitas Islam Negeri Malang. Terima kasih telah berjuang bersama, tidak pernah bosan untuk saling memotivasi, membantu, memberi semangat serta dukungan kepada peneliti. Semoga kita dapat berkumpul kembali di waktu dan tempat yang baik.
6. Teman asrama Haya Muara Hanin yang menemani kehidupan selama di Malang. Terima kasih telah membuat peneliti memahami makna kesabaran, keikhlasan, dan rasa saling berbagi.

## KATA PENGANTAR

*Bissmillahirrahmanirrahim..*

Alhamdulillah, puji syukur bagi Allah SWT yang Maha pengasih lagi Maha penyayang atas berkat, rahmat, serta hidayah-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Gratitude* dan *Self-Control* terhadap Fenomena *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Psikologi di UIN Malang” dengan lancar hingga selesai. Sholawat serta salam tak henti-hentinya peneliti haturkan kepada Nabi agung Muhammad SAW yang senantiasa dinantikan syafa’atnya di akhir kelak.

Karya tulis ini tidak akan pernah ada dan selesai tanpa bantuan serta dukungan dari berbagai pihak yang terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M. A, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si., selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Yusuf Ratu Agung, M.A, selaku ketua program studi Fakultas Psikologi Universitas Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Ibu Ainindita Aghniacakti, M.Psi., selaku dosen pembimbing I (satu) atas segala bimbingan, motivasi, serta arahan dalam proses penyelesaian skripsi ini.
5. Ibu Elok Fa’iz Fatma El Fahmi, M.Si., selaku dosen pembimbing II (dua) atas segala bimbingan, motivasi, serta arahan dalam proses penyelesaian skripsi ini.

6. Ibu Dr. Muallifah, MA., selaku dosen penguji atas arahan serta saran dalam proses penyelesaian skripsi ini.
  7. Bapak Hamim, S.S., M.Pd.I, selaku dosen wali yang memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
  8. Semua pihak yang ikut serta membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
- Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca. Mohon maaf yang sebesar-besarnya apabila terdapat kesalahan dalam penyusunan skripsi ini.

Malang, 12 September 2024

Peneliti



Muna Adzkiyaul Husna

NIM. 200401110171

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
NOTA DINAS.....	v
NOTA DINAS.....	vi
SURAT PERNYATAAN .....	vii
MOTTO .....	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
ABSTRAK .....	xviii
ABSTRACT .....	xix
خلاصة البحث.....	xx
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Teoritis .....	7
1. Manfaat Teoritis .....	8
2. Manfaat Praktisi .....	8
<b>BAB II .....</b>	<b>9</b>
<b>KAJIAN TEORI .....</b>	<b>9</b>
A. <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	9

1.	Definisi <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	9
2.	Aspek <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	10
3.	Faktor-faktor <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	11
B.	<i>Gratitude</i> (Rasa Syukur) .....	13
1.	Definisi <i>Gratitude</i> .....	13
2.	Aspek-aspek <i>Gratitude</i> .....	15
3.	Fungsi <i>Gratitude</i> .....	18
C.	<i>Self-control</i> (Kontrol diri) .....	20
1.	Definisi <i>Self-Control</i> .....	20
2.	Aspek-aspek <i>Self-Control</i> .....	22
3.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self-control</i> .....	24
D.	Kerangka Konseptual .....	25
E.	Hipotesis Penelitian.....	26
<b>BAB III</b>	.....	<b>28</b>
<b>METODE PENELITIAN</b>	.....	<b>28</b>
A.	Desain Penelitian.....	28
B.	Identifikasi Variabel .....	28
C.	Definisi Operasional.....	29
1.	<i>Fear of Missing Out</i> .....	29
2.	<i>Gratitude</i> .....	30
3.	<i>Self-control</i> .....	30
D.	Populasi dan Sampel Penelitian .....	31
E.	Teknik Pengumpulan Data .....	32
1.	Instrumen <i>Fear of missing out</i> .....	32
2.	Instrumen <i>Gratitude</i> .....	33
3.	Instrumen <i>Self-Control</i> .....	34
F.	Analisis Data .....	35
1.	Analisis Deskriptif .....	35
2.	Uji Asumsi.....	36
3.	Uji <i>Multiple Regression</i> (Regresi Berganda) .....	37
<b>BAB IV</b>	.....	<b>39</b>

<b>HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>39</b>
A. Pelaksanaan Penelitian .....	39
1. Gambaran Umum Subjek Penelitian .....	39
2. Waktu, Tempat, dan Prosedur Pengambilan Data .....	40
B. Hasil Penelitian .....	40
1. Hasil Analisis Deskriptif .....	40
2. Hasil Uji Asumsi .....	44
3. Hasil Uji <i>Multiple Regression</i> (Regresi Berganda) .....	46
C. Pembahasan .....	48
1. Tingkat <i>Fear of Missing Out</i> , <i>Gratitude</i> , dan <i>Self-control</i> pada Mahasiswa Psikologi di Universitas Islam Negeri Malang .....	48
2. Pengaruh <i>Gratitude</i> terhadap <i>Fear Of Missing Out</i> pada Mahasiswa Psikologi di Universitas Islam Negeri Malang .....	52
3. Pengaruh <i>Self-control</i> terhadap <i>Fear Of Missing Out</i> pada Mahasiswa Psikologi di Universitas Islam Negeri Malang .....	54
4. Pengaruh <i>Gratitude</i> dan <i>Self-Control</i> terhadap <i>Fear Of Missing Out</i> (Fomo) Pada Mahasiswa Psikologi di Universitas Islam Negeri Malang.....	56
<b>BAB V.....</b>	<b>57</b>
<b>PENUTUP.....</b>	<b>57</b>
A. Kesimpulan .....	57
B. Saran.....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>59</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>66</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3. 1 Skor skala likert</b> .....	32
<b>Tabel 3. 2 Blue print skala Fear of Missing Out</b> .....	33
<b>Tabel 3. 3 Blue print skala Bersyukur versi Indonesia</b> .....	34
<b>Tabel 3. 4 Blue print skala Self-control</b> .....	35
<b>Tabel 4. 1 Distribusi subjek penelitian berdasarkan usia</b> .....	39
<b>Tabel 4. 2 Deskripsi variabel</b> .....	41
<b>Tabel 4. 3 Kategorisasi skala Fear of Missing Out</b> .....	41
<b>Tabel 4. 4 Persentase aspek Fear of Missing Out</b> .....	42
<b>Tabel 4. 5 Kategorisasi skala Gratitude</b> .....	42
<b>Tabel 4. 6 Persentase aspek Gratitude</b> .....	43
<b>Tabel 4. 7 Kategorisasi skala Self-control</b> .....	43
<b>Tabel 4. 8 Persentase aspek Self-control</b> .....	44
<b>Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas</b> .....	44
<b>Tabel 4. 10 Hasil Uji Linearitas</b> .....	45
<b>Tabel 4. 11 Hasil Uji Multikolinearitas</b> .....	46
<b>Tabel 4. 12 Hasil Uji Regresi Multiples (Berganda)</b> .....	46
<b>Tabel 4. 13 Hasil Uji F</b> .....	47
<b>Tabel 4. 14 Hasil Uji t</b> .....	47

## **DAFTAR GAMBAR**

<b>Bagan 2.1 Gambar Kerangka Berpikir.....</b>	<b>26</b>
<b>Bagan 4.1 Distribusi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....</b>	<b>40</b>

## ABSTRAK

Husna, Muna Adzkiyaul. 2024. Pengaruh *Gratitude* dan *Self-control* terhadap Fenomena *Fear Of Missing Out* pada Mahasiswa Psikologi di UIN Malang. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen pembimbing: Ainindita Aghniacakti, M.Psi

Elok Fa'iz Fatma El Fahmi, M.Si

---

**Kata Kunci:** *Gratitude*, *Self-control*, *Fear of missing out*

Fenomena *fear of missing out* banyak ditemukan di kalangan mahasiswa dan sering dibicarakan dan dipraktikkan di lingkungan akademik. Mahasiswa yang mengalami *fear of missing our* sering kali ingin menjadi pusat perhatian, tidak ingin tertinggal dari temannya, dan mendambakan pengakuan dari lingkungan sekitarnya. Faktor yang mempengaruhi individu mengalami *fear of missing out* diantaranya adalah rasa syukur dan kontrol diri. Meningkatkan rasa syukur dan kontrol diri dapat menjadi salah satu cara untuk menghindari *fear of missing out*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat tingkat *gratitude*, tingkat *self-control*, tingkat *fear of missing out*, pengaruh *gratitude* terhadap *fear of missing out*, pengaruh *self-control* terhadap *fear of missing out*, serta pengaruh *gratitude* dan *self-control* terhadap *fear of missing out* pada mahasiswa Psikologi di UIN Malang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner skala *likert* yang terdiri dari 10 item kuesioner *fear of missing out*. Reliabilitas skala adalah 0,90 dan terbukti valid. Selanjutnya 30 item untuk kuesioner *gratitude*. Reliabilitas skala didapatkan sebesar 0,8887 dan terbukti valid. 13 item kuesioner *self-control* dengan skala reliabilitas didapatkan sebesar 0,87 dan terbukti valid. Responden dalam penelitian ini sebanyak 223 mahasiswa Psikologi di UIN Malang. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji asumsi dan uji regresi berganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *gratitude* pada mahasiswa Psikologi di UIN Malang mayoritas berada pada kategorisasi sedang (75,3%), tingkat *self-control* berada pada kategorisasi sedang (73,5%), dan tingkat *fear of missing out* berada pada kategorisasi sedang (72,2%). Pengaruh *gratitude* terhadap *fear of missing out* pada mahasiswa Psikologi di UIN Malang didapatkan nilai signifikansi hasil uji t adalah 0,231. Artinya tidak ada pengaruh yang signifikan antar variabel. Selanjutnya pengaruh *self-control* terhadap *fear of missing out* pada mahasiswa Psikologi di UIN Malang didapatkan nilai signifikansi pada hasil uji t sebesar 0,000. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan antar variabel. Kemudian pengaruh *gratitude* dan *self-control* secara bersama-sama terhadap *fear of missing out* pada mahasiswa Psikologi di UIN Malang didapatkan nilai signifikansi hasil uji F adalah 0,000 dengan nilai koefisien determinasi (*R-square*) sebesar 0,137. Artinya kedua variabel bebas secara bersama memberikan pengaruh sebesar 13,7% terhadap variabel terikat.

## ABSTRACT

Husna, Muna Adzkiyaul. 2024. The Effect of Gratitude and Self-control on the Phenomenon of Fear Of Missing Out in Psychology Students at UIN Malang. Skirpsi. Faculty of Psychology, State Islamic University Maulana Malik Ibrahim Malang.

Supervisor: Ainindita Aghniacakti, M.Psi  
Elok Fa'iz Fatma El Fahmi, M.Si

---

**Keywords:** Gratitude, Self-control, Fear of missing out

The phenomenon of fear of missing out is widely found among students and is often discussed and practiced in the academic environment. Students who experience fear of missing out often want to be the center of attention, do not want to be left behind from their friends, and crave recognition from their surroundings. Factors that influence individuals to experience fear of missing out include gratitude and self-control. Increasing gratitude and self-control can be one way to avoid fear of missing out. This study aims to look at the level of gratitude, level of self-control, level of fear of missing out, the effect of gratitude on fear of missing out, the effect of self-control on fear of missing out, and the effect of gratitude and self-control on fear of missing out in Psychology students at UIN Malang.

This research uses a quantitative approach with a correlational type. The data collection method in this study used a Likert scale questionnaire consisting of 10 fear of missing out questionnaire items. The reliability of the scale is 0.90 and proven valid. Furthermore, 30 items for the gratitude questionnaire. Scale reliability was found to be 0.8887 and proven valid. 13 items of self-control questionnaire with scale reliability obtained of 0.87 and proven valid. Respondents in this study were 223 Psychology students at UIN Malang. Data analysis in this study used assumption tests and multiple regression tests.

The results showed that the level of gratitude in Psychology students at UIN Malang is mostly in the medium categorization (75.3%), the level of self-control is in the medium categorization (73.5%), and the level of fear of missing out is in the medium categorization (72.2%). The effect of gratitude on the fear of missing out on Psychology students at UIN Malang, the significance value of the t test results is 0.231. This means that there is no significant influence between variables. Furthermore, the effect of self-control on the fear of missing out on Psychology students at UIN Malang is obtained a significance value in the t test results of 0.000. This means that there is a significant influence between variables. Then the effect of gratitude and self-control together on the fear of missing out on Psychology students at UIN Malang, the significance value of the F test results is 0.000 with a coefficient of determination (R-square) of 0.137. This means that the two independent variables together have an influence of 13.7% on the dependent variable.

## خلاصة البحث

الحسنى، منى أذكيا. 2024. تأثير الامتحان والتحكم النفس على ظاهرة الخوف من تفويت الفرصة لدى طلاب علم النفس في الجامعة الإسلامية الحكومية مالانج. البحث الجامعي. كلية علم النفس، الجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج

المشرف: عينينديتا أغنياكتي، ماجستير في علم النفس

إيلوك فايز فاطمة الفهمي، م.س

الكلمات الرئيسية: الامتحان والتحكم النفس والخوف من تفويت الفرصة

تشيع ظاهرة الخوف من تفويت الفرصة بين الطلاب، وغالبًا ما تتم مناقشتها وممارستها في البيئة الأكاديمية. وغالبًا ما يرغب الطلاب الذين يعانون من الخوف من تفويت الفرصة في أن يكونوا محور الاهتمام، ولا يرغبون في أن يتخلفوا عن أصدقائهم، ويتوقون إلى حصولهم على التقدير من محيطهم. تشمل العوامل التي تؤثر على الأفراد الذين يعانون من الخوف من تفويت الفرصة الامتحان والتحكم النفس. يمكن أن تكون زيادة الامتحان والتحكم في النفس إحدى طرق تجنب الخوف من تفويت الفرصة. تهدف هذا البحث إلى النظر في مستوى الامتحان، ومستوى التحكم النفس، ومستوى الخوف من تفويت الفرصة، وتأثير الامتحان على الخوف من تفويت الفرصة، وتأثير تحكم النفس على الخوف من تفويت الفرصة، وتأثير الامتحان و تحكم النفس على الخوف من تفويت الفرصة ، وتأثير الامتحان و تحكم النفس على الخوف من تفويت الفرصة لدى طلاب علم النفس في جامعة الإسلامية الحكومية مالانج.

يستخدم هذا البحث منهجًا كميًا من النوع الارتباطي. واستخدمت طريقة جمع البيانات في هذا البحث استنباطيًا بمقياس ليكرت يتكون من ١٠ بنود استبيان الخوف من تفويت الفرصة. وبلغت موثوقية المقياس ٠,٩٠، وثبتت صلاحيته. علاوة على ذلك، ٣٠ بنودًا لاستبيان الامتحان. وقد وُجد أن موثوقية المقياس ٠,٨٨٨٧، وثبتت صحته. ١٣ بنودًا من استبيان التحكم النفسي مع الحصول على موثوقية للمقياس بلغت ٠,٨٧، وثبتت صلاحيته. كان المستجيبون في هذا البحث ٢٢٣ طالباً من طلاب علم النفس في جامعة الإسلامية الحكومية مالانج. استخدم تحليل البيانات في هذا البحث اختبارات الافتراض واختبارات الانحدار المتعدد.

أظهرت النتائج أن مستوى الامتحان لدى طلاب علم النفس في جامعة الإسلامية الحكومية مالانج يقع في الغالب في الفئة المتوسطة (٧٥.٣%)، ومستوى تحكم النفس في الفئة المتوسطة (٧٣.٥%)، ومستوى الخوف من الفوات في الفئة المتوسطة (٧٢.٢%). تأثير الامتحان على الخوف من تفويت الفرصة على طلاب علم النفس في جامعة الإسلامية الحكومية مالانج، قيمة الدلالة لنتائج اختبار  $t$  هي ٠,٢٣١. وهذا يعني أنه لا يوجد تأثير كبير بين المتغيرات. علاوة على ذلك، تم الحصول على تأثير التحكم النفس على الخوف من الفوات لدى طلاب علم النفس في جامعة الإسلامية الحكومية مالانج على قيمة دلالة في نتائج اختبار  $t$  تبلغ ٠,٠٠٠٠. وهذا يعني وجود تأثير معنوي بين المتغيرات. ثم تأثير الامتحان والتحكم النفس معاً على الخوف من تفويت الفرصة على طلاب علم النفس في جامعة الإسلامية الحكومية مالانج، حيث بلغت قيمة الدلالة في نتائج اختبار  $F$  ٠,٠٠٠٠ مع معامل تحديد ( $R$ -square) قدره ٠,١٣٧. وهذا يعني أن المتغيرين المستقلين معاً لهما تأثير بنسبة ١٣,٧% على المتغير التابع

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Kemudahan dalam berkomunikasi merupakan salah satu dampak dari perkembangan teknologi dan informasi. Selain kemudahan dalam berkomunikasi perkembangan teknologi dan informasi juga memberikan kemudahan dalam menggali informasi. Masyarakat umumnya menggunakan media sosial untuk saling terhubung dengan dunia luar, berkomunikasi dan mengakses informasi. Dengan kemudahan tersebut membuat individu tahan berlama-lama berselancar di media sosialnya. Menurut data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII 2023) pengguna internet di Indonesia telah mencapai 78,19% atau menembus 215.626.156 jiwa dari 275.773.901 total jiwa pada Maret 2023.

Azka et al. (2018) mengatakan bahwa, kemudahan dalam mengakses media sosial membuat penggunanya ketergantungan dan memiliki rasa cemas. Media sosial menjadi satu-satunya cara agar individu dapat memperoleh keinginannya, seakan-akan tanpa media sosial individu tidak berdaya. APJII (2023) menyampaikan hasil surveinya bahwa, pengguna media sosial pada dewasa awal memiliki tingkat penetrasi internet sebesar 98.64%. Hal ini menunjukkan bahwa hampir seluruh masyarakat Indonesia pada usia dewasa awal menggunakan atau mengakses media sosial.

McGinnis (2020) mengatakan bahwa individu dengan intensitas pengguna media sosial yang tinggi cenderung sering membandingkan dirinya dengan orang lain. Hal ini membuat minat individu pengguna media sosial bangkit untuk selalu memperbarui berita atau tren yang ada. Karena hal ini muncullah fenomena baru di masyarakat yaitu ‘takut tertinggal’, yang populer dengan nama FoMO (*Fear of Missing Out*). *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah fenomena di mana individu merasa cemas atau khawatir ketika melihat orang lain mengalami pengalaman atau

momen berharga yang bukan merupakan bagian dari dirinya (Przybylski et al., 2013).

FoMO mengacu pada perasaan negatif yang didapat karena kurangnya kebutuhan psikologis dengan keterlibatan media sosial (Przybylski et al., 2013). McGinnis (2020) mengatakan FoMO dapat menyebabkan individu minder atau rendah diri, iri bahkan depresi. FoMO memiliki hubungan dengan teori-teori perkembangan psikologi, Basiroen & Hapsari (2018) mengatakan perkembangan kognitif dan emosional pada otak remaja akan terus berkembang hingga dewasa awal. Dengan demikian, kemampuan mereka dalam mengendalikan emosi dan perilaku agar diterima di sekitar mereka belum sepenuhnya berkembang, sehingga membuat mereka berisiko mengalami perilaku adiktif dan gangguan mental lainnya seperti kecemasan, gangguan *mood*, ketergantungan media sosial, masalah identitas, kesepian, citra diri negatif, dan perasaan dikucilkan. Individu-individu yang seperti ini terikat erat dengan *smartphone* dan media sosial sehingga individu menjadi kesal ketika individu tersebut tidak mengetahui berita terbaru. Selain itu, individu akan mengembangkan perasaan atau emosi negatif di situs media sosial karena merasa iri dengan *postingan* dan kehidupan orang lain. Individu yang mengalami FoMO lebih cenderung menggunakan situs media sosial karena merasa perlu untuk berdiskusi langsung secara online dan menjaga hubungan dengan orang lain tanpa terkecuali (Hasna Farida et al., 2021).

Fenomena FoMO banyak ditemukan di kalangan mahasiswa dan sering dibicarakan dan dipraktikkan di lingkungan akademik (Nisa, 2023). Przybylski, dkk. (2013) mengemukakan dari penelitiannya terdapat hampir tiga perempat yang melaporkan mengalami FoMO adalah dewasa awal. FoMO dipengaruhi oleh penggunaan media sosial seperti Instagram atau Tiktok yang biasa digunakan oleh mahasiswa (Anonim, 2022). Mahasiswa yang mengalami FoMO sering kali ingin menjadi pusat perhatian, tidak ingin tertinggal dari temannya, dan mendambakan pengakuan dari lingkungan sekitarnya. Cahyani (2023) menunjukkan hasil penelitian pada

mahasiswa di UIN Surakarta bahwa, mahasiswa pengguna media sosial Instagram senang membandingkan dirinya dengan orang lain yang mereka lihat di platform tersebut. Rasyida (2020) pada penelitiannya terhadap mahasiswa UIN Malang mengatakan bahwa, mahasiswa UIN Malang merasa sedih dan juga kecewa ketika mereka tidak mengetahui berita terkini, tertinggal sebuah informasi, dan tidak bisa mengakses media sosial.

Berdasarkan survei yang dilakukan pada Oktober 2023 dengan menyebarkan kuesioner kepada 31 mahasiswa jurusan Psikologi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, menunjukkan hasil bahwa terdapat 13 dari 31 mahasiswa memiliki kekhawatiran tertinggal berita yang sedang tren. Terdapat 17 dari 31 mahasiswa memiliki keinginan untuk merasakan pengalaman orang lain yang dilihat di media sosial. Selanjutnya 19 dari 31 mahasiswa berusaha untuk mengikuti berita yang sedang tren agar dapat ikut dalam percakapan teman-temannya.

Pada kuesioner terdapat kolom untuk memberikan alasan pada setiap jawaban yang diberikan. Pada kolom alasan salah satu mahasiswa mengatakan bahwa mahasiswa merasa kesulitan jika tidak bisa mengikuti arah pembicaraan teman-temannya. Selain itu mahasiswa lain mengungkapkan bahwa dia tidak merasa takut atau khawatir dengan pengalaman baik yang dialami orang lain namun menurutnya pengalaman orang lain dapat dijadikan pelajaran hidup baginya. Selanjutnya ada mahasiswa yang merasa termotivasi dari pengalaman orang lain untuk melakukan hal yang sama atau pengalaman baru baginya.

Pada Desember 2023 peneliti kembali melakukan survei dengan membagikan kuesioner Skala FoMO Przybylski et al. (2013) yang telah dimodifikasi oleh Islami (2020) pada 31 mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Malang. Hasil survei tersebut menunjukkan bahwa terdapat 13 dari 31 (41,9%) mahasiswa memperoleh skor dari Skala FoMO dengan kategori tinggi. Selanjutnya 8 dari 31 (25,8%) mahasiswa memperoleh skor dari Skala FoMO dengan kategori sedang. 10 dari 31 (32,3%) mahasiswa memperoleh skor dengan kategori rendah. Berdasarkan yang dilakukan oleh

peneliti dengan menyebarkan kuesioner, dapat diketahui bahwa terdapat fenomena FoMO pada mahasiswa jurusan Psikologi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

McGinnis (2020) dalam bukunya "*Fear Of Missing Out*" mengungkapkan bahwa individu yang rentan mengalami FoMO adalah individu yang berkaitan erat dengan teknologi atau digital nativis. Beliau juga mengatakan FoMO terjadi ketika individu berfokus untuk membandingkan dirinya dengan orang lain ketimbang mensyukuri apa yang sudah dimilikinya. Penelitian yang dilakukan oleh Rosyida & Romadhani (2022) pada mahasiswa di Jogjakarta menunjukkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi individu mengalami FoMO adalah rasa syukur. Berdasarkan penelitian tersebut diketahui bahwa rasa syukur memberikan pengaruh sebesar 7,7% terhadap FoMO. Namun pada penelitian yang dilakukan oleh Hasna Farida et al. (2021) didapatkan korelasi antara rasa syukur dan FoMO adalah 39,9% dan korelasi tersebut menunjukkan hubungan yang negatif. Artinya jika individu memiliki rasa syukur yang baik maka kecenderungan individu tersebut mengalami FoMO adalah rendah.

Luna (2014) mengatakan salah satu cara untuk menghindari FoMO adalah menghitung nikmat atau berkat dalam hidup individu dan menerima berkat-berkat baru. Cara menghitung nikmat ini bisa dilakukan dengan menuliskan sepuluh hal yang disyukuri saat ini. Berfokus pada hal-hal ini dapat menghapus FoMO yang dialami individu. Basiroen & Hapsari (2018) memiliki pendapat yang sama mengenai pengaruh rasa syukur terhadap FOMO. Meningkatkan rasa syukur dapat menjadi solusi efektif karena merupakan bagian penting dari kesejahteraan individu.

Bersyukur dalam psikologi positif merujuk pada rasa terima kasih dan apresiasi atas apa yang telah dimiliki atau diperoleh pada individu (Haryanto & Kertamuda, 2016). Hamzah & Herlambang (2021) mengatakan terdapat tiga komponen dalam bersyukur yang meliputi; memiliki rasa apresiasi terhadap orang lain, Tuhan, dan kehidupannya; perasaan positif terhadap

kehidupan yang dimiliki dan; kecenderungan untuk bertindak positif dalam mengekspresikan perasaan yang dimiliki dan pemberian apresiasi. Afandi et al (2021) dalam bukunya mengatakan bahwa rasa syukur memiliki hubungan positif dengan kepuasan hidup, tingkat hubungan sosial, kesehatan mental, kesejahteraan hidup, kemampuan dalam memahami diri, dan suasana hati yang bahagia. Artinya individu yang memiliki rasa syukur yang baik dapat mengontrol dirinya dengan baik.

Rasa syukur yang dimiliki individu dapat membantu individu untuk mengendalikan dirinya. Dalam penelitian O'Keefe (2017) menunjukkan bahwa individu yang sering mengungkapkan rasa syukur memiliki kontrol diri yang tinggi. Selaras dengan O'Keefe, DeSteno et al. (2019) menyatakan bahwa rasa syukur dapat meningkatkan kontrol diri dan individu cenderung tidak mudah menyerah.

Kontrol diri atau pengendalian diri adalah potensi yang dimiliki individu untuk mengatur bentuk perilaku yang membawa individu ke arah konsekuensi positif (Ghufron & Risnawita, 2011). Kontrol diri yang baik pada individu dapat membantu individu tersebut terhindar dari masalah sosial dan pribadi. Kontrol diri sangat perlu dikembangkan karena individu hidup menjadi bagian dari kelompok masyarakat. Selain itu dengan kontrol diri juga individu dapat terlepas dari kecanduan. Hal ini dapat membantu individu dalam mengontrol diri dalam memanfaatkan media sosial (Savitri & Suprihatin, 2021).

Kemampuan dalam mengontrol diri dibutuhkan untuk membantu individu mengatur dalam batasan wajar dan menyesuaikan kebutuhan dalam menggunakan media sosial. Sujarwo & Maula Rosada (2023) pada penelitiannya mengatakan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *self-control* dan *fear of missing out*. Artinya semakin tinggi *self-control* maka semakin rendah tingkat *fear of missing out* dalam menggunakan media sosial. Sebaliknya, semakin rendah *self-control* maka semakin tinggi *fear of missing out* dalam menggunakan media sosial.

Maza & Aprianty (2022) melakukan penelitian pada remaja pengguna media sosial yang berada di kota Banjarmasin. Hasil penelitian tersebut diketahui bahwa terdapat korelasi negatif pada *self-control* terhadap *fear of missing out*. Koefisien korelasi yang didapatkan pada *self-control* dan *fear of missing out* adalah sebesar -0,729 yang menunjukkan hasil bahwa hubungan antara *self-control* dan *fear of missing out* berada pada kategori kuat. Nilai negatif pada koefisien tersebut artinya semakin tinggi *self-control* maka semakin rendah *fear of missing out* yang dimiliki remaja pengguna media sosial dan apabila semakin rendah *self-control* remaja maka semakin tinggi tingkat *fear of missing out* yang dimiliki.

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan di atas dapat diketahui bahwa kemudahan dalam mengakses media sosial remaja ini membuat banyak individu terlebih mahasiswa tidak dapat lepas dari media sosial dalam kehidupan sehari-harinya. Penggunaan media sosial yang berlebihan bisa disebabkan karena kemampuan kontrol diri pada individu yang kurang baik. Hal ini berdampak pada munculnya fenomena baru di kalangan mahasiswa yaitu fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO). Selain karena kontrol diri yang kurang baik faktor lain yang dapat mempengaruhi FoMO adalah rasa bersyukur.

Pada penelitian-penelitian sebelumnya sudah banyak pembahasan mengenai pengaruh serta hubungan antara kontrol diri dengan FoMO, di mana FoMO sebagai variabel terikat dan kontrol diri sebagai variabel bebas. Namun penelitian yang mengungkapkan secara kuantitatif pengaruh rasa syukur terhadap FoMO belum banyak ditemukan. Maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “PENGARUH *GRATITUDE* DAN *SELF-CONTROL* TERHADAP FENOMENA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA MAHASISWA” untuk mencoba menemukan ada atau tidaknya pengaruh *gratitude* dan *self-control* terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa di Universitas Islam Negeri Malang.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebagaimana di atas, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Bagaimana tingkatan *Fear of Missing Out*, *self-control*, dan *gratitude* pada mahasiswa psikologi di Universitas Islam Negeri Malang?
2. Bagaimana pengaruh *gratitude* terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa psikologi di Universitas Islam Negeri Malang?
3. Bagaimana pengaruh *self-control* terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa psikologi di Universitas Islam Negeri Malang?
4. Bagaimana pengaruh *gratitude* dan *self-control* terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa psikologi di Universitas Islam Negeri Malang?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pada rumusan masalah yang telah diuraikan sebagaimana di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Tingkatan *Fear of Missing Out*, *self-control*, dan *gratitude* pada mahasiswa psikologi di Universitas Islam Negeri Malang
2. Pengaruh *gratitude* terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa psikologi di Universitas Islam Negeri Malang.
3. Pengaruh *self-control* terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa psikologi di Universitas Islam Negeri Malang.
4. Pengaruh *gratitude* dan *self-control* terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa psikologi di Universitas Islam Negeri Malang.

## **D. Manfaat Teoritis**

Berdasarkan pada hasil dari penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat kepada berbagai pihak, antara lain sebagai berikut:

## 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi pengembangan ilmu psikologi baik itu bidang psikologi klinis dan psikologi sosial. Khususnya melihat apakah *gratitude* dan *self-control* memiliki pengaruh terhadap FoMO pada mahasiswa psikologi di Universitas Islam Negeri Malang.

## 2. Manfaat Praktisi

- a. Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi untuk mahasiswa agar dapat meningkatkan rasa syukur dan mengontrol diri dalam mengakses media sosial dengan baik, agar tidak mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO).
- b. Bagi universitas, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan program pelatihan dan sosialisasi pada mahasiswa untuk mengatasi fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan meningkatkan rasa syukur dan mengontrol diri dari penggunaan media sosial.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan hasil penelitian ini mampu membantu memberikan referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai *gratitude*, *self-cotrol*, dan *Fear of Missing Out* (FoMO). Diharapkan untuk peneliti selanjutnya mampu mempertimbangkan dan mengembangkan penelitian dari segi variabel, metode penelitian dan juga subjek penelitian yang akan digunakan.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

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

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

Akronim FoMO pertama kali dikenalkan pada tahun 2004 oleh McGinnis dalam sebuah artikel berjudul “Social Theory at HBS: McGinnis’ Two FOs” yang terbit di *The Harbus*, koran mahasiswa Harvard Business School (HBS). Selanjutnya pada tahun 2013 Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell membuat konstruksi dari teori empiris FoMO. Menurut Przybylski et al. (2013) FoMO adalah kekhawatiran kehilangan atau tidak dapat merasakan momen baik yang dialami orang lain, di tandai dengan keinginan untuk terus terhubung dengan orang lain dan apa yang dilakukan orang lain melalui internet dan media sosial.

Abel et al. (2016) mengatakan *fear of missing out* adalah keinginan kuat pada diri individu untuk hadir di dua atau lebih situasi atau tempat pada satu waktu, dilandasi oleh ketakutan atau kekhawatiran akan kehilangan sesuatu, dengan demikian menjadikan media sosial menjadi tempat untuk mencari sumber kebahagiaannya, terutama pada hal turut merasakan setiap momen yang dialami dan dirasakan oleh orang lain dari informasi yang didapatkannya. Alt (2015) memberi definisi FoMO sebagai perasaan takut yang dialami individu ketika orang lain memiliki pengalaman yang menyenangkan tapi dia tidak terlibat secara langsung dalam pengalaman tersebut sehingga individu berusaha untuk tetap terhubung dengan orang lain melalui media sosial.

*JWT Intelligence Communication* mengatakan, bahwa FoMO adalah perasaan tidak nyaman dan terkadang menyita waktu karena individu merasa kehilangan hal-hal yang dilakukan, diketahui oleh teman-temannya, atau teman-temannya memiliki sesuatu yang lebih baik darinya (Abel et al., 2016). Pada dasarnya, individu sangat peduli

terhadap apa yang dilakukan dan dipikirkan orang lain mengenai perasaan tersisih, takut akan apa yang orang lain pikirkan tentang kehidupan individu tersebut. FoMO biasanya muncul karena melihat sesuatu kiriman di media sosial atau saluran komunikasi lainnya, seperti surat gambar, surat kabar, buletin tahunan, dan email.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diketahui, bahwa FoMO adalah perasaan takut tertinggal atau khawatir yang dirasakan individu ketika ia tidak terlibat dalam hal-hal yang dilakukan orang lain atau orang lain tersebut memiliki suatu hal yang lebih baik dari apa yang dimilikinya. Hal ini membuat individu selalu berusaha terhubung dengan internet atau media sosial dan mengikuti apa yang dilakukan oleh orang lain di media sosial.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan definisi *Fear of Missing Out* yang didefinisikan oleh Przybylski et al. (2013), yaitu kekhawatiran kehilangan atau tidak dapat merasakan momen baik yang dialami orang lain, di tandai dengan keinginan untuk terus terhubung dengan orang lain dan apa yang dilakukan orang lain melalui internet dan media sosial.

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

Aspek-aspek dari *Fear of Missing Out* (FoMO) menurut Przybylski et al. (2013) adalah ketakutan dan kecemasan ketika tidak terhubung dengan orang lain atau merasa orang lain memiliki aktivitas yang lebih menyenangkan. Aspek menurut Przybylski et al. yaitu sebagai berikut:

### **1. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness***

*Relatedness* (kedekatan atau keinginan untuk dapat terhubung dengan orang lain) adalah kebutuhan seorang individu untuk dapat merasakan perasaan terhubung dan kebersamaan dengan orang lain. Kondisi seperti pertalian hubungan kuat, hubungan yang hangat, dan juga peduli itu dapat memuaskan kebutuhan untuk pertalian atau hubungan, sehingga individu akan merasa ingin memiliki kesempatan lebih dalam hal berinteraksi dengan orang-orang sekitarnya yang dianggap berperan penting dan terus

mengembangkan dalam hal kompetensi sosialnya. Apabila kebutuhan psikologis akan *relatedness* tidak terpenuhi dapat menyebabkan seorang individu akan merasa cemas dan mencoba untuk lebih mencari tahu pengalaman dan apa yang dilakukan oleh orang lain (salah satunya melalui media sosial)

2. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*

Kebutuhan psikologis akan *self* atau diri sendiri itu berkaitan dengan *competence* dan juga *autonomy*. *Competence* adalah suatu keinginan individu untuk dapat beradaptasi serta berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya untuk mencapai suatu tantangan. Sedangkan *autonomy*. Yaitu seorang individu bebas untuk dapat mengintegrasikan apa yang akan dilakukan oleh diri sendiri tanpa adanya dorongan dari orang lain. Hal inilah yang menjadi pemicu individu untuk melampiasikan pada media sosial ketika kebutuhan psikologis akan *self* tidak terpenuhi.

Apabila kebutuhan psikologi akan *self* pada individu tidak terpenuhi, maka individu tersebut akan menyalurkan melalui media sosial untuk memperoleh beragam informasi dan juga berhubungan dengan orang lain. Hal tersebut akan menyebabkan individu untuk terus berusaha mencari tahu apa yang sedang terjadi pada orang lain melalui media sosial.

Aspek yang digunakan dalam penelitian ini adalah aspek yang diungkapkan oleh Przybylski et al. (2013), yaitu keinginan untuk terus terkoneksi dengan apa yang orang lain lakukan dan perasaan gelisah akan individu lain memiliki aktivitas yang lebih menyenangkan.

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

Przybylski et al. (2013) menyebutkan terdapat 5 faktor yang dapat mempengaruhi FoMO, yaitu:

1) Kebutuhan psikologis *self* yang tidak terpenuhi.

Kebutuhan ini mempunyai kaitan dengan dua hal, yaitu *competence* dan *autonomy*.

- 2) Kebutuhan psikologis *relatedness* yang tidak terpenuhi  
Kebutuhan ini adalah keinginan individu untuk tergabung maupun terhubung dengan individu lain.
- 3) Usia dan Gender  
Pada penelitian yang dilakukan oleh Przybylski et al. (2013) menunjukkan usia berhubungan negatif dengan FoMO dan laki-laki cenderung memiliki level FoMO yang lebih tinggi daripada perempuan. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan laki-laki dengan usia muda cenderung memiliki level FoMO yang lebih tinggi.
- 4) *Psychological Need Satisfaction*  
Individu yang memiliki level *need satisfaction* yang rendah akan cenderung memiliki level FoMO yang tinggi. Hal ini menunjukkan jika individu tidak memenuhi kebutuhan dasar psikologis (*relatedness, autonomy, dan competence*) akan membuat individu memiliki level *need satisfaction* yang rendah dan peningkatan pada level FoMO.
- 5) *Well-Being*  
Penelitian yang dilakukan oleh Przybylski et al. (2013) menunjukkan bahwa *general mood* dan *overall life satisfaction* berhubungan secara negatif. Hal tersebut berarti individu yang memiliki level FoMO yang tinggi cenderung memiliki level *general mood* yang rendah. Begitu pula pada *overall life satisfaction*, individu yang memiliki level FoMO yang tinggi cenderung memiliki level *overall life satisfaction* yang rendah.
- 6) Kontrol Diri  
Selain itu faktor lain yang juga mempengaruhi perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) menurut Wulandari (2020), yaitu: beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan FoMO. Dimana ketika individu memiliki tingkat kontrol diri yang rendah maka individu tersebut

memiliki tingkat FoMO yang tinggi. Begitu pula sebaliknya, ketika kontrol diri individu tinggi maka tingkat level FoMO semakin rendah kontrol diri.

## **B. *Gratitude* (Rasa Syukur)**

### **1. Definisi *Gratitude***

*Gratitude* berasal dari bahasa latin yaitu *gratia*, yang memiliki arti kebaikan, kemurahan hati, atau menyukai dan *gratus*, artinya yang menyenangkan atau yang menggembirakan. Semua turunan dari bahas ini memiliki hubungan dengan pemberian, kemurahan hati, kebaikan, keindahan memberi dan menerima, atau mendapatkan sesuatu tanpa pamrih (Emmons & McCullough, 2004). Emmons & McCullough, (2004) juga berpendapat bahwa rasa syukur dapat diartikan sebagai rasa terima kasih terhadap seseorang yang telah memberikan kebaikan. Selain itu rasa syukur dapat digambarkan dengan rasa hormat atau menghormati seseorang karena kebaikan yang telah diberikan kepada kita. Watkins et al. (2003) mengatakan bahwa rasa bersyukur yang dimiliki oleh seseorang dapat mengindikasikan seberapa jauh ia merasa bahagia (*well-being*) yang dilihat dari kepuasan terhadap hidupnya (*satisfaction with life*).

*Gratitude* dalam keseharian Indonesia dapat diartikan dengan rasa syukur. Listiyandini et al. (2015) memberi definisi bersyukur sebagai perasaan terima kasih, bahagia, serta apresiasi atas hal-hal yang diperoleh selama hidup, baik dari Tuhan, manusia, makhluk lain, dan alam semesta, yang kemudian mendorong individu untuk melakukan hal yang sama seperti yang ia dapatkan. Takdir (2018) mengatakan rasa syukur dalam psikologi positif lebih menitik beratkan pada perasan atau emosi positif yang mendorong seseorang untuk berbagi kepada sesama sebagai bentuk penghargaan dan apresiasi atas kerja keras yang sudah dilakukan. Rasa syukur memunculkan perasaan dan niat baik untuk menghargai orang yang telah berbuat baik kepada diri sendiri. Konsep syukur dalam psikologi positif lebih menitik beratkan pada ucapan

pujian atau terima kasih atas penghargaan hidup yang diperoleh berdasarkan hasil kerja keras atau perjuangan yang sangat melelahkan.

Peterson & Seligman (2004) mengartikan rasa syukur sebagai perasaan terima kasih dan bahagia sebagai respons atas suatu pemberian, entah pemberian tersebut merupakan keuntungan yang nyata dari orang tertentu atau momen kedamaian yang diperoleh dari keindahan alamiah. Bersyukur membuat seseorang memandang hidupnya sebagai suatu anugerah, individu tersebut akan memiliki pandangan yang lebih positif dan perspektif secara lebih luas mengenai kehidupan. Sebagai sifat, rasa syukur dapat diungkapkan sebagai rasa terima kasih abadi yang dipertahankan dalam berbagai situasi dan waktu. Peterson dan Seligman berpendapat bahwa rasa syukur dapat menjadi kekuatan manusia yang meningkatkan kesejahteraan pribadi dan relasional individu dan memiliki kemungkinan besar bermanfaat bagi seluruh masyarakat.

Syukur dalam perspektif Islam berasal dari kata *شكر - يشكر* yang artinya berterima kasih, bersyukur, atau membalas jasa. Afandi et al. (2021) mengatakan bahwa, syukur berarti menggunakan nikmat Allah dalam rangka menyempurnakan hikmah yang dikehendaki dari nikmat itu, yakni ketaatan kepada Allah. Madany (2018) merujuk pada pendapat ar-Ragib al-Asfahani menggambarkan syukur sebagai nikmat dan menggambarkannya atau menampakkannya dan syukur lawan dari kufur (*kufir*) yang artinya menutup atau melupakan nikmat.

Bersyukur menurut psikologi positif dan bahasa Arab sama-sama menyiratkan adanya perasaan positif baik itu puas, bahagia, damai, maupun berterima kasih karena suatu hal yang sedikit tapi dinilainya atau dilihatnya positif atau menguntungkan. Syukur adalah suatu emosi yang intinya perasaan menyenangkan atas manfaat yang diterima individu. Menurut Emmons & McCullough (2004) berdasarkan penelitiannya rasa syukur pada individu dapat mencegah kondisi depresi, tertekan, dan patologis.

Psikologi Quran mengungkapkan bagi individu yang bersyukur maka akan ditambah nikmat dari Tuhannya. Sebaliknya bagi individu yang kufur atas nikmat dan pemberian yang diterimanya baik itu sedikit maupun banyak maka akan mendapatkan balasan dari Tuhan yang pedih. Hal ini disebutkan dalam Quran Surat Ibrahim ayat 7. Bertambahnya nikmat karena perilaku bersyukur menjadi makna penting yang bisa dijadikan pegangan bagi individu untuk memahami nilai dan wawasan syukur dalam kehidupannya (Takdir, 2018).

Berdasarkan pengertian di atas dapat diketahui bahwa makna bersyukur adalah ungkapan terima kasih atau takjub dengan adanya perasaan positif, bahagia, puas, damai sebagai respons atas suatu pemberian, baik dalam bentuk keuntungan yang nyata maupun momen kedamaian yang diekspresikan kepada orang lain atau objek impersonal (Tuhan, alam, hewan, dan sebagainya). Rasa syukur mendorong individu untuk melakukan sesuatu yang baik atau positif yang akan berhubungan positif dengan peningkatan sikap suka menolong tanpa pamrih terhadap orang lain. Hal ini karena rasa syukur merupakan wujud nyata dari berbagai kebaikan dan kenikmatan yang diterima individu yang dapat membentuk individu menjadi pribadi yang berguna kepada siapa pun.

Pada penelitian ini, peneliti memutuskan menggunakan definisi *gratitude* dari Listiyandini et al. (2015), yaitu perasaan berterima kasih, bahagia, serta apresiasi atas hal-hal yang diperoleh selama hidup, baik dari Tuhan, manusia, makhluk lain, dan alam semesta, yang kemudian mendorong seseorang untuk melakukan hal yang sama seperti yang ia dapatkan.

## 2. Aspek-aspek *Gratitude*

Fitzgerald (1998) mengungkapkan terdapat tiga aspek untuk mengukur rasa syukur yaitu,

- 1) Perasaan apresiasi yang hangat terhadap seseorang atau sesuatu

- 2) Keinginan atau kehendak baik (*goodwill*) yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu
- 3) Kecenderungan untuk bertindak positif berdasarkan rasa apresiasi dan kehendak baik yang dimilikinya

Selanjutnya Watkins et al. (2003) menyebutkan terdapat empat ciri atau karakteristik dari orang yang bersyukur yaitu,

- 1) Tidak merasa kekurangan dalam hidupnya
- 2) Mengapresiasi adanya kontribusi pihak lain terhadap kesejahteraan (*well-being*) dirinya
- 3) Memiliki kecenderungan untuk menghargai dan merasakan kesenangan yang sederhana (*simple pleasure*), yaitu kesenangan-kesenangan dalam hidup yang sudah tersedia pada kebanyakan orang
- 4) Menyadari akan pentingnya mengalami dan mengekspresikan bersyukur

Berdasarkan komponen dan karakteristik yang telah diungkapkan oleh Fitzgerald dan Watkins, dkk. di atas Listiyandini, dkk. (2015) merangkum komponen syukur menjadi tiga. Ketiga komponen tersebut kemudian dikembangkan menjadi alat ukur bersyukur, yaitu:

- 1) Terdapat rasa apresiasi (*sense of appreciation*) terhadap orang lain atau Tuhan dan kehidupan.

Komponen ini berasal dari komponen pertama Fitzgerald yaitu perasaan apresiasi yang hangat terhadap seseorang atau sesuatu, selanjutnya diperjelas oleh Watkins dengan ciri atau karakteristik orang bersyukur kedua dan ketiga, yaitu mengapresiasi kontribusi orang lain terhadap kesejahteraan (*well-being*) dirinya, dan memiliki kecenderungan untuk mengapresiasi kesenangan yang sederhana (*simple pleasure*).

- 2) Perasaan positif terhadap kehidupan yang dijalani atau dimiliki  
Komponen ini berasal dari karakteristik orang bersyukur menurut Watkins, dkk. yaitu tidak merasa kekurangan dalam hidupnya atau

dapat dikatakan memiliki *sense of abundance*. Seseorang yang tidak merasa kekurangan akan memiliki perasaan yang positif dalam dirinya. Ia akan merasa berkecukupan terhadap apa yang dimilikinya, puas dengan kehidupan yang dijalannya.

- 3) Kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki

Komponen bersyukur yang kedua dan ketiga dari Fitzgerald, yaitu kehendak baik kepada seseorang atau sesuatu, serta kecenderungan untuk bertindak berdasarkan apresiasi dan kehendak baik yang dimilikinya, berkaitan dengan karakteristik terakhir dari individu yang bersyukur menurut Watkins, dkk., yaitu menyadari akan penting mengekspresikan bersyukur. Ketiga hal ini menunjukkan bahwa bersyukur tidak hanya berkaitan dengan apresiasi terhadap apa yang diperoleh, tapi juga terdapat unsur mengekspresikan dari apresiasi dan perasaan yang dimiliki yang dapat ditunjukkan dalam tindakan maupun kehendak baik

Peterson & Seligman (2004) membagi jenis bersyukur menjadi dua jenis, yaitu bersyukur secara personal dan bersyukur secara transpersonal. Bersyukur secara personal merupakan rasa berterima kasih yang ditujukan kepada orang lain khususnya yang telah memberikan suatu kebaikan (baik merupakan materi atau keberadaannya saja). Sementara itu, bersyukur secara transpersonal merupakan ungkapan berterima kasih yang ditujukan kepada Tuhan, kekuatan yang lebih besar darinya, atau alam semesta.

Berdasarkan aspek-aspek yang telah dipaparkan di atas, penelitian ini menggunakan aspek-aspek *gratitude* yang dipaparkan oleh Listiyandini et al. (2015), yaitu terdapat rasa apresiasi (*sense of appreciation*) terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan, perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki, dan kecenderungan untuk bertindak sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimilikinya.

### 3. Fungsi *Gratitude*

Afandi et al. (2021) mengungkapkan dalam bukunya yang berjudul “*Psikologi Kebersyukuran: Perspektif Psikologi Positif dan Relevansinya dengan Pendidikan Islam*” terdapat tiga fungsi dari kebersyukuran, yaitu:

#### 1) *Gratitude* sebagai emosi positif

Kebersyukuran adalah bagian dari emosi yang pasti dimiliki setiap individu. Pada awal perkembangannya, kajian tentang kebersyukuran sebagai bagian dari emosi masih kurang mendapat perhatian dari para peneliti. Namun seiring dengan perkembangan pemikiran, kebersyukuran memiliki kedudukan yang penting dalam kondisi tertentu.

Menurut teori penilaian, rasa kebersyukuran merupakan bagian penting dari kerangka emosi. Penilaian dan penghargaan orang atas kebaikan orang lain adalah gabungan rasa kagum dan suka cita atas tindakan terpuji orang lain. Menurut Lazarus, kebaikan yang diberikan kepada orang lain, akan menumbuhkan emosi empatik untuk saling memberikan kasih sayang kepada orang lain (Snyder & Lopez, 2002). Menurut Emmons dan McCullough, kebersyukuran merupakan emosi positif yang menggambarkan sebuah perasaan menyenangkan dalam bentuk rasa terima kasih atas kebaikan (*kindness, compassion, love, benefit*), atau berupa bantuan altruistik dari pihak lain.

#### 2) *Gratitude* sebagai *character strengths*

Sebagai bagian dari ciri kepribadian, kebersyukuran berhubungan positif dengan tingkat kebahagiaan, kesehatan mental, kepuasan hidup, dan tingkat hubungan sosial yang tinggi (hubungan interpersonal). Afandi, dkk. mengkaji hasil penelitian yang dilakukan oleh Wood, dkk., menunjukkan bahwa kebersyukuran sebagai ciri kepribadian memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan, kepuasan hidup, kemampuan dalam memahami diri,

suasa hati yang bahagia, motivasi dalam membangun hubungan yang konstruktif, sikap dermawan, tindakan prososial, dan dukungan sosial. Sebaliknya kebersyukuran berhubungan negatif dengan depresi, kecemasan, dan ketergantungan dengan obat-obatan terlarang dan keterasingan diri.

Kebersyukuran memiliki peran sebagai karakter yang kuat (*character strengths*). Pada hal ini kebersyukuran bukan lagi sekedar emosi yang bersifat sesaat, tapi cenderung menjadi tingkah laku yang menetap (*trait*). Sebagai *character strengths*, kebersyukuran menjadi bagian dari jati diri individu dan merupakan kekuatan moral yang mendasari dalam perilaku khas dalam diri individu. Kebersyukuran menjadi salah satu cara pandang individu dalam melihat berbagai realita kehidupan, baik itu hal-hal yang menyenangkan atau sebaliknya.

### 3) *Gratitude* sebagai fungsi moral

Kebersyukuran adalah karakteristik psikologis yang berimplikasi pada fungsi sosial dalam menciptakan kesejahteraan. Dalam konteks ini, rasa kebersyukuran adalah bentuk kebajikan sosial yang sangat penting. Menurut McCullough kebersyukuran sebagai moral yang memotivasi individu untuk melakukan perilaku pro sosial, energi untuk mempertahankan perilaku moral, dan menghambat dari tindakan yang dapat merusak hubungan antarpribadi, dan peduli terhadap orang lain. Menurut Smith kebersyukuran adalah salah satu motivator utama dari perilaku yang baik hati terhadap seorang dermawan.

McCullough, dkk., menyebutkan bahwa kebersyukuran memiliki tiga fungsi yaitu:

#### a. *Gratitude* sebagai barometer

Fungsi *gratitude* sebagai moral barometer berkaitan dengan emosi-emosi yang dasar dalam diri manusia yang mampu membangkitkan

kesadaran dalam diri individu tentang nilai-nilai kebaikan yang telah diterima dari orang lain.

b. *Gratitude* sebagai moral motivator

Sebagai moral motivator, *gratitude* memiliki peran untuk menyadarkan, mengubah pandangan dan menggerakkan individu untuk bertindak dan bereaksi terhadap kebaikan yang telah diterima. *Gratitude* menjadi sumber motivasi untuk melakukan tindakan moral yang bersifat menginspirasi seseorang untuk berterima kasih (bersyukur) atas kebaikan yang telah diperolehnya. Selain itu, *gratitude* juga mendorong individu untuk berbuat baik.

c. *Gratitude* sebagai moral *reinforcer*

Sebagai moral *reinforcer*, rasa kebersyukuran mendorong seseorang untuk melakukan kebaikan secara berulang-ulang. Tindakan ini dilakukan karena orang yang diberi pertolongan merasakan kebahagiaan, dan rasa terima kasih yang tulus. Kondisi ini yang demikian, memunculkan emosi positif yang mampu menimbulkan kebahagiaan, baik orang yang memberikan pertolongan maupun orang yang menerima bantuan. Emosi positif ini berpengaruh dalam diri seseorang untuk memberikan bantuan dan mengulang kembali kebaikan yang dilakukan terhadap orang lain.

### C. *Self-control* (Kontrol diri)

#### 1. Definisi *Self-Control*

Reber & Reber (2010) mendefinisikan *self-control* sebagai kemampuan mengendalikan impulsivitas dengan menghambat hasrat-hasrat jangka pendek yang muncul secara spontan; konotasi dominannya adalah merepresi atau menghambat. Kontrol diri bertugas untuk mengendalikan dan menghambat keinginan-keinginan individu yang muncul secara tiba-tiba atau perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri dari tindakan yang menyimpang. Papalia et al. (2009) mengatakan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk

menyesuaikan tingkah laku dengan apa yang dianggap diterima secara sosial oleh masyarakat.

Menurut Chaplin (2009) kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri artinya adalah kemampuan untuk menekankan atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku impulsif. Dwi Marsela & Supriatna (2019) mengartikan kontrol diri sebagai kemampuan dalam mengelola yang perlu di berikan sebagai bekal untuk membentuk pola perilaku pada individu yang mencakup dari keseluruhan proses yang membentuk dalam diri individu yang berupa pengaturan fisik, psikologis, dan perilaku. Peranan kontrol diri adalah penyesuaian diri, sehingga ketika kontrol diri kurang baik membuat perilaku yang di timbulkan cenderung menyimpang.

Ghufron & Risnawita (2011) mengatakan kontrol diri adalah kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupannya, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan sekitarnya. Tangney et al. (2004) mengartikan kontrol diri sebagai kemampuan untuk mengubah respons batin individu, serta mengesampingkan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri untuk tidak melakukannya.

Berdasarkan pengertian di atas dapat diketahui bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu dalam menggunakan keinginannya untuk membimbing tingkah lakunya sendiri dan menahan impuls-impuls yang kemudian dapat di arahkan pada konsekuensi positif. Selain sebagai keahlian untuk mengendalikan keinginan sesaat, kemampuan kontrol diri juga akan terus berkembang seiring bertambahnya usia. Kontrol diri mampu membuat individu melangkah dengan tindakan yang tepat sehingga dapat menghasilkan sesuatu yang diharapkan atau menghindari sesuatu yang tidak diinginkan.

Penelitian ini menggunakan definisi *self-control* dari Tangney et al., (2004), yaitu kemampuan untuk mengubah respons batin individu, serta mengesampingkan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri untuk tidak melakukannya.

## 2. Aspek-aspek *Self-Control*

Averill membagi tiga aspek untuk kontrol diri dengan sebutan kontrol personal yang terdiri dari kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decesional control*) (Ghufron & Risnawita, 2011).

### 1) Kontrol perilaku (*Behavior control*)

Kontrol perilaku adalah kesiapan terjadinya suatu respons yang dapat secara langsung memengaruhi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kontrol perilaku lebih lanjut dirinci lagi terbagi menjadi dua komponen, yaitu kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Cara yang dapat digunakan antara lain, adalah mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu di antara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya.

### 2) Kontrol kognitif (*Cognitive control*)

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri dari dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan

informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagi pertimbangan. Melakukan penilaian artinya individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memerhatikan segi-segi positif secara subjektif.

### 3) Mengontrol keputusan (*Decisional control*)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Block dan Block membagi kualitas kontrol diri menjadi tiga jenis, yaitu *over control*, *under control*, dan *appropriate control*.

- 1) *Over control* merupakan kontrol diri yang dilakukan individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus.
- 2) *Under control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang matang.
- 3) *Appropriate control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat (Ghufron & Risnawita, 2011).

Tangney et al. (2004) mengategorikan aspek kontrol diri menjadi tiga aspek, yaitu:

#### 1) *Non-impulsivity*

Kecenderungan individu untuk melakukan sesuatu dengan pertimbangan tertentu sehingga memiliki sifat hati-hati, dan tidak tergesa-gesa. Seseorang yang memiliki *non-impulsive* mampu bersikap tenang dalam bertindak atau mengambil keputusan.

#### 2) *Self-discipline*

*Self-discipline* merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan perasaannya dan melakukan apa yang dianggap benar meskipun ada godaan untuk mengabaikannya.

### 3) *Healthy habits*

Kemampuan seseorang dalam mengatur perilaku sehingga menjadi suatu kebiasaan yang baik dan sehat bagi orang tersebut. Individu yang memiliki *healthy habits* akan menolak hal lain yang dapat berdampak buruk bagi dirinya meskipun sangat menyenangkan. Ia akan mengutamakan hal-hal lain yang berdampak positif bagi dirinya meski tidak akan berdampak secara langsung.

Pada penelitian ini, peneliti memutuskan menggunakan aspek *self-control* yang dikemukakan Tangney et al. (2004), yaitu menolak godaan (*non-impulsivity*), disiplin yang baik (*self-discipline*), dan menghilangkan kebiasaan buruk (*healthy habits*)

## 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self-control*

Sama halnya dengan faktor psikologis pada umumnya Ghufroon & Risnawita (2011) membagi faktor yang mempengaruhi kontrol diri menjadi dua garis besar yang terdiri dari faktor internal (dari diri individu) dan faktor eksternal (lingkungan individu).

### 1) Faktor internal

Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik kemampuan mengontrol diri.

### 2) Faktor eksternal

Faktor eksternal di antaranya lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga, terutama orang tua, menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri pada individu. Jika orang tua menerapkan sikap disiplin kepada anaknya secara intens sejak dini, dan orang tua tetap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak jika ia menyimpang dari yang sudah ditetapkan, maka sikap konsisten ini

akan diinternalisasi anak. Hal ini selanjutnya akan menjadi kontrol diri baginya.

#### **D. Kerangka Konseptual**

Kemudahan dalam mengakses media sosial membuat individu menjadi senang berlama-lama menggunakan media sosial dan menjadi ketergantungan. Ketergantungan ini cenderung mudah membuat individu membanding-bandingkan nasib hidupnya dengan orang lain dan tidak mensyukuri apa yang ada di hidupnya. Hal ini juga menyebabkan individu tidak ingin tertinggal atau takut tertinggal (FoMO) oleh tren yang ada. Semakin tinggi rasa takut tertinggal maka semakin sering individu tersebut mengakses media sosial (Azka et al., 2018).

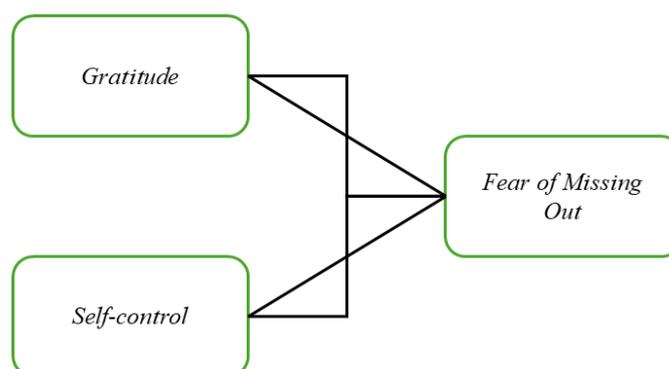
Rasa takut tertinggal atau *Fear of Missing Out* (FoMO) dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Rasa syukur adalah salah satu faktor yang dapat membantu mengurangi *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan mengalihkan perhatian individu dari pemikiran tentang apa yang tidak dia miliki, kepada apa yang sudah dimiliki (Basiroen & Hapsari, 2018). Individu yang memiliki rasa syukur yang tinggi akan lebih puas dengan hidupnya dan cenderung kurang terpengaruh oleh perbandingan sosial yang sering kali menjadi pemicu FoMO.

Rasa syukur adalah penilaian kognitif individu yang subjektif terhadap kehidupan secara keseluruhan untuk mencapai kepuasan hidup dan kesejahteraan dalam hidup. Hal ini berfokus pada pentingnya individu untuk kualitas hidupnya. Xie et al. (2018) mengungkapkan bahwa, Individu yang tidak memiliki ikatan persahabatan akan mengalami tingkat kepuasan hidup yang rendah, sehingga hal ini dapat menyebabkan terjadinya FoMO. Individu dengan rasa syukur yang rendah mengalami peningkatan perilaku yang selalu ingin berhubungan dengan media sosial, tidak dapat memisahkan diri dari *smartphone* dan media sosial sama sekali, serta merasa galau jika tidak tahu berita terbaru sehingga memunculkan FoMO (Hasna Farida et al., 2021).

Rasa syukur selain mengurangi pengaruh terjadinya *Fear of Missing Out* (FoMO) pada individu, juga dapat meningkatkan kontrol diri (DeSteno et al., 2019). Kontrol diri dapat membantu mengelola impuls dan keinginan untuk selalu terlibat dalam aktivitas atau peristiwa hanya karena takut tertinggal. Individu dengan kontrol diri yang baik lebih mampu membuat keputusan yang lebih rasional dan menghindari tekanan sosial untuk ikut serta dalam sesuatu yang sebenarnya tidak sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai mereka.

Rasa syukur dan kontrol diri dapat menciptakan kestabilan emosional yang dapat membantu individu mengatasi *Fear of Missing Out* (FoMO). Individu yang bersyukur dan memiliki kontrol diri yang tinggi cenderung lebih mampu menentukan prioritas dalam hidupnya dan tidak terlalu terpengaruh oleh perasaan kehilangan atau ketidakmampuan untuk bersaing dengan orang lain. Maka dapat disimpulkan bahwa, ketika individu memiliki rasa syukur dan kontrol diri yang tinggi maka akan rendah kecenderungan individu tersebut terkena fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO).

Dari uraian di atas, peneliti mengilustrasikan ke dalam bentuk bagan sebagai berikut:



**Bagan 2.1 Gambar Kerangka Berpikir**

### **E. Hipotesis Penelitian**

Pada penelitian ini, apakah *Fear of Missing Out* (FoMO), yang merupakan variabel terikat pada penelitian ini, dipengaruhi oleh tinggi

rendahnya skor variabel bebas yang ditetapkan dalam penelitian ini, yakni *gratitude* dan *self-control*. Berdasarkan kerangka berpikir yang sudah dipaparkan di atas, maka hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

**H0:** Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *gratitude* dan *self-control* terhadap *fear of missing out*

**Ha:** Terdapat pengaruh yang signifikan antara *gratitude* dan *self-control* terhadap *fear of missing out*

**H0<sub>1</sub>:** tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari *gratitude* terhadap *fear of missing out*

**Ha<sub>1</sub>:** Terdapat pengaruh yang signifikan dari *gratitude* terhadap *fear of missing out*

**H0<sub>2</sub>:** Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari *self-control* terhadap *fear of missing out*

**Ha<sub>2</sub>:** Terdapat pengaruh yang signifikan dari *self-control* terhadap *fear of missing out*

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Pendekatan pada penelitian ini adalah menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (dalam Fadjarajani et al., 2020) metode penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang meliputi proses pengumpulan data dan analisis data yang bersifat kuantitatif dengan tujuan memperoleh pengujian hipotesis berdasarkan populasi atau sampel yang berorientasi pada filsafat positivisme. Artinya metode penelitian kuantitatif bertujuan untuk mengetahui pengaruh atau hubungan antara dua variabel atau lebih. Penelitian ini mempunyai tingkatan tertinggi dibandingkan dengan deskriptif dan komparatif karena dengan penelitian ini dapat dibangun suatu teori yang dapat berfungsi untuk menjelaskan, meramalkan dan mengontrol suatu gejala.

Jenis pendekatan kuantitatif pada penelitian ini adalah korelasional. Darwin et al. (2021) mengatakan penelitian korelasional adalah interdependensi antara dua atau lebih situasi aspek penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah ada hubungan atau pengaruh antara dua atau lebih aspek dari situasi dan fenomena yang ada. Sifat penelitian korelasional adalah mengetahui hubungan atau pengaruh antara dua variabel atau lebih. Penelitian ini digunakan ketika peneliti ingin mengetahui signifikansi kekuatan hubungan atau pengaruh antar variabel (Fadjarajani et al., 2020).

#### B. Identifikasi Variabel

Fadjarajani et al. (2020) mendefinisikan variabel sebagai segala yang menjadi objek pengamatan penelitian, yaitu segala sesuatu yang ditetapkan oleh peneliti bertujuan untuk diteliti sehingga mendapat informasi mengenai objek tersebut kemudian dibuatlah sebuah kesimpulannya. Variabel dalam penelitian terbagi menjadi dua jenis, yaitu variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*). Variabel bebas adalah variabel yang membuat berubahnya dan timbulnya variabel terikat.

Sedangkan Variabel terikat merupakan variabel yang keberadaannya menjadi sebab dan akibat karena adanya variabel bebas. Disebut variabel terikat karena tidak bebas dan selalu terkait dan memiliki hubungan oleh variasi variabel lain.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan tiga variabel yang terdiri dari satu variabel terikat (Y) dan dua variabel bebas (X), sebagai berikut:

Variabel bebas 1 ( $x_1$ ): *Gratitude* (rasa syukur)

Variabel bebas 2 ( $x_2$ ): *Self-Control* (kontrol diri)

Variabel terikat (Y): *Fear of Missing Out* (FoMO)

### C. Definisi Operasional

#### 1. *Fear of Missing Out*

FoMO adalah ketakutan atau kekhawatiran individu tertinggal momen yang alami orang lain yang menyebabkan keinginan untuk terus terhubung atau terkoneksi dengan apa yang dilakukan orang lain dan merasa orang lain memiliki pengalaman yang lebih menyenangkan daripada dirinya. Aspek dari *fear of missing out* adalah keinginan untuk terus terkoneksi dengan apa yang orang lain lakukan dan perasaan gelisah akan individu lain memiliki aktivitas yang lebih menyenangkan.

Aspek keinginan untuk terus terkoneksi dengan apa yang orang lain lakukan terjadi ketika tidak terpenuhinya kebutuhan psikologi akan *self*. Kebutuhan psikologis akan *self* ini berkaitan dengan *competence* dan *autonomy*. *Competence* adalah suatu keinginan individu untuk dapat beradaptasi serta berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya untuk mencapai suatu tantangan. Sedangkan *autonomy*, yaitu seorang individu bebas untuk dapat mengintegrasikan apa yang akan dilakukan oleh diri sendiri tanpa adanya dorongan dari orang lain. Hal inilah yang menjadi pemicu individu untuk melampiaskan pada media sosial ketika kebutuhan psikologis akan *self* tidak terpenuhi dan juga akan menyebabkan individu untuk terus berusaha mencari tahu apa yang sedang terjadi pada orang lain melalui media sosial.

Aspek kedua ialah perasaan gelisah akan individu lain memiliki aktivitas yang lebih menyenangkan. Perasaan gelisah tersebut dapat terjadi ketika kebutuhan psikologis *relatedness* pada individu tidak terpenuhi. *Relatedness* adalah kebutuhan seorang individu untuk dapat merasakan perasaan terhubung dan kebersamaan dengan orang lain. Apabila kebutuhan psikologis akan *relatedness* tidak terpenuhi dapat menyebabkan seorang individu akan merasa cemas dan mencoba untuk lebih mencari tahu pengalaman dan apa yang dilakukan oleh orang lain (salah satunya melalui media sosial).

## 2. *Gratitude*

Rasa syukur adalah perasaan terima kasih, bahagia, serta apresiasi atas hal-hal yang diperoleh selama hidup, baik dari Tuhan, manusia, makhluk lain, dan alam semesta, yang kemudian mendorong individu untuk melakukan hal yang sama seperti yang ia dapatkan. Aspek-aspek pada *gratitude* adalah *sense of appreciation*, *sense of abundance*, dan kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki.

*Sense of appreciation* adalah rasa apresiasi terhadap Tuhan atau orang lain yang berkontribusi dalam kesejahteraan dirinya, kehidupan dan memiliki kecenderungan untuk mengapresiasi kesenangan yang sederhana. Selanjutnya, *sense of abundance* adalah individu yang tidak merasa kekurangan akan memiliki perasaan yang positif dalam dirinya. Dan aspek kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki adalah kehendak baik kepada seseorang atau sesuatu, serta kecenderungan untuk bertindak berdasarkan apresiasi dan kehendak baik yang dimilikinya

## 3. *Self-control*

Kontrol diri merupakan kemampuan untuk mengubah respons batin individu, serta mengesampingkan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri untuk tidak melakukannya. Aspek-aspek pada *self-control* adalah *healthy habits*, *nonimpulsive*, dan *self-*

*discipline. Healthy habits* adalah Kemampuan seseorang dalam mengatur perilaku sehingga menjadi suatu kebiasaan yang baik dan sehat bagi orang tersebut. *Nonimpulsive* adalah kecenderungan individu untuk melakukan sesuatu dengan pertimbangan tertentu sehingga memiliki sifat hati-hati, dan tidak tergesa-gesa. Kemudian aspek *self-discipline* adalah kemampuan individu untuk mengendalikan perasaannya dan melakukan apa yang dianggap benar meskipun ada godaan untuk mengabaikannya.

#### **D. Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi adalah kumpulan dari individu atau objek atau fenomena yang secara potensial dapat diukur sebagai bagian dari penelitian (Fadjarajani et al., 2020). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri Malang di Fakultas Psikologi. Kriteria yang dibutuhkan adalah mahasiswa aktif psikologi di Universitas Islam Negeri Malang dan memiliki media sosial (*Whatsapp, Instagram, dan/atau Tiktok*). Selanjutnya teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *probability*. Menurut Sugiyono *probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel (Fadjarajani et al., 2020). Metode pengambilan sampel adalah *simple random sampling*. Dalam menentukan jumlah sampel pada suatu penelitian terdapat banyak pendapat, salah satunya adalah menurut Arikunto (2010), yaitu jika jumlah populasi lebih dari 100 maka dapat diambil 10-20% sebagai sampel penelitian, sedangkan jika jumlah populasi kurang dari 100 sebaiknya sampel diambil dari seluruh total populasi yang dapat disebut dengan penelitian populasi. Diketahui bahwa jumlah populasi mahasiswa aktif psikologi di Universitas Islam Negeri Malang adalah 1.116 mahasiswa, maka jumlah sampel yang diambil adalah sebagai berikut:

$$\text{sampel penelitian} = \frac{20}{100} \times 1.116 = 223$$

Sampel yang diambil pada penelitian ini adalah 20% dari populasi, maka jumlah sampel yang diperlukan adalah sejumlah 223 mahasiswa.

#### E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah menggunakan kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab (Fadjarajani et al., 2020). Adapun instrumen pengumpulan data menggunakan skala likert di mana pada setiap pertanyaan memiliki enam pilihan jawaban. Pertanyaan dalam kuesioner penelitian ini berbentuk *favorable* dan *unfavorable*. Skor tertinggi diberikan pada pertanyaan sangat setuju/ sangat sesuai item *favorable* dan pertanyaan sangat tidak setuju/ sangat tidak sesuai untuk item *unfavorable*. Untuk lebih lengkap dipaparkan di tabel berikut:

**Tabel 3. 1 Skor skala likert**

Pilihan jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju/ Sangat Sesuai	6	1
Setuju/ Sesuai	5	2
Agak Setuju/ Agak Sesuai	4	3
Agak Tidak Setuju/ Agak Tidak Sesuai	3	4
Tidak Setuju/ Tidak Sesuai	2	5
Sangat Tidak Setuju/ Sangat Tidak Sesuai	1	6

#### 1. Instrumen *Fear of missing out*

Pengukuran *Fear of missing out* dalam penelitian ini menggunakan alat ukur dari *Fear of missing out Scale* yang disusun oleh Przybylski et al. (2013) yang selanjutnya diadaptasi oleh Islami (2020). Alat ukur ini memiliki 10 item dan bersifat unidimensional dalam arti lain hanya mengukur satu dimensi saja. Alat ukur ini menggunakan skala likert dengan enam pilihan jawaban. Islami (2020) telah melakukan uji validitas pada alat ukur ini menggunakan *Confirmatory Factor Analysis*

(CFA) dengan hasil bahwa seluruh item pada alat ukur ini hanya mengukur satu faktor saja, yaitu *fear of missing out*. Selanjutnya pada uji reliabilitas alat ukur ini termasuk dalam kategori reliabilitas tinggi dengan nilai *alpha-cronbach* sebesar 0,90. Adapun *blueprint* dari *Fear of missing out Scale* dapat dilihat pada tabel:

**Tabel 3. 2 Blue print skala Fear of Missing Out**

Dimensi	Aspek	No. Item		Jumlah
		Fav	Unfav	
<i>Fear of missing out</i>	Keinginan untuk terus terkoneksi dengan apa yang orang lain lakukan	1, 2, 3, 4, 5, 6		6
	Perasaan gelisah akan individu lain memiliki aktivitas yang lebih menyenangkan	7, 8, 9, 10		4

## 2. Instrumen *Gratitude*

Pengukuran *gratitude* dalam penelitian ini menggunakan pengembangan Skala Bersyukur versi Indonesia yang disusun oleh Listiyandini et al. (2015). Alat ukur ini memiliki 30 item dan bersifat unidimensional dalam arti lain hanya mengukur satu dimensi saja. Alat ukur ini menggunakan skala likert dengan enam pilihan jawaban. Listiyandini et al. (2015) telah menguji validasi alat ukur ini dengan uji validitas konstruk dan uji validitas isi. Hasil dari uji validitas tersebut dapat dikatakan bahwa alat ukur ini valid untuk mengukur konstruk bersyukur. Selanjutnya alat ukur ini memiliki reliabilitas skala ( $\alpha$ ) sebesar 0,8887. Adapun *blueprint* dari Skala Bersyukur versi Indonesia dapat dilihat pada tabel 3.3:

**Tabel 3. 3 Blue print skala Bersyukur versi Indonesia**

Dimensi	Aspek	No. Item		Jumlah
		fav	Unfav	
Gratitude	Rasa apresiasi ( <i>sense of appreciation</i> )	2, 4, 5, 6, 8	1, 3, 7, 9, 10, 11, 12	12
	Perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki	19, 20	13, 14, 15, 16, 17, 18	8
	Kecenderungan untuk bertindak sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimilikinya	21, 22, 23, 27, 30	24, 25, 26, 28, 29	10

### 3. Instrumen *Self-Control*

Pengukuran kontrol diri dalam penelitian ini menggunakan alat ukur dari *The Brief Self-control Scale* yang disusun oleh Tangney et al. (2004), yang kemudian diadaptasi oleh Islami (2020). Alat ukur ini memiliki 13 item dan bersifat unidimensional dalam arti hanya mengukur satu dimensi saja. Alat ukur ini menggunakan skala likert dengan enam pilihan jawaban. Uji validitas alat ukur yang telah dimodifikasi oleh Islami (2020) menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* atau CFA. Hasil uji validitas tersebut menunjukkan bahwa seluruh item pada alat ukur ini hanya mengukur satu faktor saja yaitu kontrol diri. Skala reliabilitas ( $\alpha$ ) pada alat ukur ini sebesar 0,87. Adapun *blueprint* dari *The Brief Self-control Scale* dapat dilihat pada tabel:

**Tabel 3. 4 Blue print skala Self-control**

Dimensi	Aspek	No. Item		Jumlah
		Fav	Unfav	
<b>Self-control</b>	Menghilangkan kebiasaan-kebiasaan buruk ( <i>healthy habits</i> )	1, 2, 3, 4, 5		5
	Menolak godaan ( <i>deliberate/nonimpulsive</i> )	6, 8	7, 9	4
	Disiplin diri yang baik ( <i>self-discipline</i> )	11, 13	10, 12	4

## F. Analisis Data

Fadjarajani et al. (2020) mengatakan analisis data adalah kegiatan yang dilakukan dalam menentukan arti yang sebenarnya serta signifikan berdasarkan data yang telah diorganisasikan dalam bentuk pola yang logis. Tahapan ini berisi usaha formal untuk memperoleh tema serta merumuskan hipotesis berdasarkan data yang telah diperoleh. Tujuan analisis data dalam penelitian kuantitatif adalah menginterpretasikan data ke dalam kalimat, melalui pengukuran subjek pelakunya. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

### 1. Analisis Deskriptif

Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa dan kejadian yang terjadi pada saat sekarang, di mana peneliti berusaha memotret peristiwa dan kejadian yang menjadi pusat perhatian untuk kemudian digambarkan sebagaimana adanya (Fadjarajani et al., 2020). Tujuan dari analisis deskriptif adalah untuk mendapatkan gambaran dan memberi deskripsi mengenai tinggi rendahnya tingkatan partisipan berdasarkan data dari variabel yang telah diperoleh. Langkah-langkah yang harus dilakukan

dalam analisis deskriptif adalah menentukan mean dan menentukan standar deviasi.

## 2. Uji Asumsi

### 1) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk menguji apakah data yang digunakan dalam penelitian terdistribusi normal atau tidak. Hipotesis yang digunakan adalah sebagai berikut,

H0: data berdistribusi normal

H1: data tidak berdistribusi normal

Tingkatan signifikan  $\alpha = 5\%$

Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas adalah, jika nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05 maka data penelitian berdistribusi normal. Sebaliknya jika nilai signifikansi (Sig.) kurang dari 0,05 maka data penelitian tidak berdistribusi normal (Gunawan, 2015).

### 2) Uji Linearitas

Uji linearitas secara umum bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang linear antar dua atau lebih variabel secara signifikan atau tidak. Korelasi yang baik seharusnya ada hubungan yang linear antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas dapat dilakukan dengan membandingkan nilai signifikansi (Sig.) dengan 0,05.

Membandingkan nilai signifikansi (Sig.) dengan 0,05. Jika nilai *linearity sig.* < 0,05 maka ada hubungan yang linear secara signifikan antara variabel bebas dan terikat. Sebaliknya, jika nilai *linearity sig.* > 0,05 artinya tidak ada hubungan yang linear secara signifikan antara variabel bebas (*gratitude* dan *self-control*) dengan variabel terikat (*fear of missing out*) (Widhiarso, 2010).

### 3) Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan (korelasi) yang signifikan antar variabel bebas.

Jika terdapat hubungan yang cukup tinggi (signifikan), berarti ada aspek yang sama diukur pada variabel bebas. Untuk menemukan terdapat atau tidaknya multikolinearitas pada model regresi dapat diketahui dari nilai toleransi dan nilai *variance inflation factor* (VIF). Kriteria yang digunakan adalah:

- Jika nilai *Tolerance* lebih besar dari 0,10 maka artinya tidak terjadi multikolinieritas dalam model regresi.
- Jika nilai  $VIF < 10,00$  maka artinya tidak terjadi multikolinieritas (Raharjo, 2014).

### 3. Uji *Multiple Regression* (Regresi Berganda)

Pada penelitian ini menggunakan uji regresi berganda di mana terdapat satu variabel terikat dan lebih dari atau variabel bebas. Analisis regresi berganda ini berfungsi untuk mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat (Yuliara, 2016). Pada penelitian ini terdapat satu variabel terikat yaitu *Fear of missing out* dan dua variabel bebas, yakni *gratitude* dan *self-control*. Setelah melihat pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat pada penelitian ini, peneliti juga ingin mengetahui besaran proporsi varians *fear of missing out* yang dipengaruhi oleh bervariasinya variabel *gratitude* dan *self-control* dengan melihat nilai koefisien determinan ( $R^2$ ). Jika nilai  $R^2$  yang dihasilkan signifikan ( $p < 0,05$ ), maka proporsi varians *fear of missing out* yang dipengaruhi oleh *gratitude* dan *self-control* secara keseluruhan adalah signifikan.

Setelah mengetahui  $R^2$  maka langkah selanjutnya adalah mencari uji F. Uji F bertujuan untuk menguji kemampuan semua variabel bebas menjelaskan variasi nilai variabel terikat (Lubis, 2022). Apabila nilai F itu signifikan ( $p < 0,05$ ) atau  $F_{hitung} > F_{tabel}$  maka variabel bebas secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel terikat (Gunawan, 2015).

Setelah selesai melakukan Uji F, langkah selanjutnya yaitu melakukan Uji t. Uji t dilakukan untuk melihat apakah masing-masing variabel bebas berpengaruh secara signifikan terhadap variabel terikat. Taraf signifikansi (Sig.) yang digunakan dalam penelitian ini adalah 0,05 atau 5%. Jika nilai signifikansi < 0.05 maka  $H_a$  diterima yang artinya suatu variabel bebas secara parsial berpengaruh terhadap variabel terikat.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Pelaksanaan Penelitian

##### 1. Gambaran Umum Subjek Penelitian

Subjek penelitian pada penelitian ini merupakan mahasiswa aktif jurusan Psikologi di Universitas Islam Negeri Malang yang memiliki Media Sosial (Whatsapp, Instagram dan/atau Tiktok). Responden pada penelitian ini sebanyak 223 mahasiswa dari jumlah populasi 1.116 mahasiswa jurusan Psikologi di Universitas Islam Negeri Malang. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *probability. Probability sampling*.

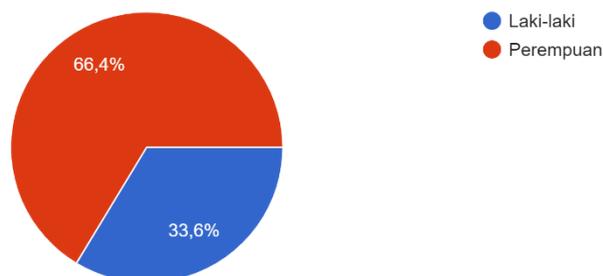
##### 1) Subjek berdasarkan Usia

**Tabel 4. 1 Distribusi subjek penelitian berdasarkan usia**

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
18	5	2,2%
19	50	22,4%
20	62	27,8%
21	63	28,3%
22	32	14,3%
23	11	4,9%

Berdasarkan pada tabel di atas dapat diketahui bahwa jumlah sampel sebanyak 223 partisipan dengan usia yang berbeda, mulai dari usia 18 tahun sampai dengan 23 tahun. Pada penelitian ini responden paling banyak adalah berusia 21 tahun dengan persentase 28,3%.

## 2) Subjek berdasarkan Jenis Kelamin



**Bagan 4.1 Distribusi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin**

Berdasarkan gambar diagram di atas dapat diketahui bahwa jenis kelamin perempuan memiliki persentase tertinggi dengan 68,4% atau berjumlah 148 responden. Sedangkan jenis kelamin laki-laki memiliki persentase 33,6% dengan jumlah 75 responden.

### 2. Waktu, Tempat, dan Prosedur Pengambilan Data

Penelitian dilaksanakan mulai pada Kamis, 21 Maret 2024 dan diakhiri pada hari Rabu, 17 Juli 2024. Penelitian dilaksanakan secara daring (*online*) dengan menyebarkan kuesioner menggunakan *Google Formulir* melalui media sosial yaitu media pesan *whatsapp* dan *story instagram*. Subjek yang mengisi kuesioner harus dengan kriteria yang dibutuhkan pada penelitian ini.

## B. Hasil Penelitian

### 1. Hasil Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk mendapatkan gambaran dan memberi deskripsi mengenai tinggi rendahnya tingkat partisipan berdasarkan data dari variabel yang telah diperoleh.

**Tabel 4. 2 Deskripsi variabel**

Variabel	Skor Item		Mean	SD
	Min	Maks		
<i>Gratitude</i>	14,403	80,517	50,000	9,999
<i>Self-Control</i>	10,665	74,880	50,000	9,999
<i>Fear of Missing Out</i>	26,130	81,066	49,999	10,000

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa, pada variabel *gratitude* memiliki skor terendah 14,403 dan tertinggi sebesar 80,571, dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 50 dan nilai standar deviasi (*SD*) sebesar 9,999. Sedangkan pada variabel *self-control*, memiliki skor terendah 10,665 dan skor tertinggi sebesar 74,880. Nilai rata-rata (*mean*) pada variabel *self-control* adalah 50 dengan nilai standar deviasi (*SD*) 9,999. Pada variabel *fear of missing out* skor terendah sebesar 26,130 dan skor tertinggi sebesar 81,066. Variabel *fear of missing out* memiliki nilai rata-rata (*mean*) sebesar 49,999 dan standar deviasi (*SD*) sebesar 10.

#### 1) *Fear of Missing Out*

Kategorisasi pada variabel *fear of missing out* dapat dilihat pada tabel berikut

**Tabel 4. 3 Kategorisasi skala *Fear of Missing Out***

		Frekuensi	Persentase
<b>Valid</b>	Rendah	32	14,3%
	Sedang	161	72,2%
	Tinggi	30	13,5%
	Total	223	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa, mayoritas partisipan memiliki tingkat *fear of missing out* yang sedang dengan jumlah 161 partisipan atau 72,2%. Artinya mereka memiliki kemampuan untuk mempertahankan diri agar tidak mudah terganggu ketika melihat kehidupan orang lain dengan cukup baik. Selanjutnya pada tingkat rendah terdapat 32 partisipan, yang artinya mereka tidak merasa cemas dan baik-baik saja ketika tidak terhubung dengan kehidupan orang lain. Pada kategori tingkat tinggi

terdapat 30 partisipan. Hal ini menunjukkan bahwa mereka mengalami kesulitan dalam mengontrol diri atau merasa cemas bahwa aspek kehidupannya tidak seperti orang lain.

**Tabel 4. 4 Persentase aspek Fear of Missing Out**

Aspek	Persentase
Keinginan untuk terus terkoneksi dengan apa yang orang lain lakukan	50,00%
Perasaan gelisah akan individu lain memiliki aktivitas yang lebih menyenangkan	50,00%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa variabel *fear of missing out* memiliki dua aspek yaitu, keinginan untuk terus terkoneksi dengan apa yang orang lain lakukan dan perasaan gelisah akan individu lain memiliki aktivitas yang lebih menyenangkan. Pada aspek ini aspek keinginan untuk terus terkoneksi dengan orang lain memiliki persentase sebesar 50,00%. Aspek perasaan gelisah akan individu lain memiliki aktivitas yang lebih menyenangkan memiliki persentase sebesar 50,00%.

## 2) *Gratitude*

Kategorisasi pada variabel *gratitude* dapat dilihat pada tabel berikut

**Tabel 4. 5 Kategorisasi skala Gratitude**

		Frekuensi	Persentase
Valid	Rendah	21	9,42%
	Sedang	168	75,34%
	Tinggi	34	15,25%
	Total	223	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat *gratitude* yang dimiliki responden mayoritas berada pada tingkat sedang. Kategori sedang pada skala *gratitude* memiliki presentasi paling banyak yaitu 75,3% atau berjumlah 168 responden. Hal ini menunjukkan responden memiliki kemampuan bersyukur yang cukup baik. Selanjutnya pada kategori tinggi terdapat 34 responden

atau 15,2%, yang berarti responden memiliki rasa syukur yang baik. Pada kategori rendah terdapat 21 responden atau 9,4%, artinya responden memiliki rasa syukur yang kurang.

**Tabel 4. 6 Persentase aspek Gratitude**

Aspek	Persentase
<b>Rasa apresiasi (<i>sense of appreciation</i>)</b>	33,33%
<b>Perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki</b>	33,33%
<b>Kecenderungan untuk bertindak sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki</b>	33,34%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa variabel *gratitude* memiliki tiga aspek yaitu, rasa apresiasi (*sense of appreciation*), perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki, dan kecenderungan untuk bertindak sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimilikinya. Pada aspek kecenderungan untuk bertindak sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki memiliki kategori tertinggi dengan 33,34% dan dua aspek lainnya memiliki persentase yang sama yaitu, 33,33%.

### 3) *Self-Control*

Kategorisasi pada variabel *self-control* dapat dilihat pada tabel berikut

**Tabel 4. 7 Kategorisasi skala *Self-control***

		Frekuensi	Persentase
<b>Valid</b>	Rendah	32	14,35%
	Sedang	164	73,54%
	Tinggi	27	12,11%
	Total	223	100%

Hasil yang tertera pada tabel di atas menunjukkan 27 partisipan memiliki tingkat *self-control* yang tinggi, artinya mereka memiliki kemampuan yang baik dalam mengatur dirinya sendiri. Pada kategori sedang jumlah partisipan berada pada tingkat persentase yang paling banyak yaitu sebanyak 164 atau 73,5%. Hal

menunjukkan mayoritas partisipan pada penelitian ini memiliki kemampuan mengatur diri yang cukup baik. Pada kategori rendah terdapat 32 partisipan atau 14,3%, yang berarti partisipan mengalami kesulitan dalam mengatur dirinya sendiri.

**Tabel 4. 8 Persentase aspek Self-control**

Aspek	Persentase
Menghilangkan kebiasaan-kebiasaan buruk ( <i>healthy habits</i> )	33,34%
Menolak godaan ( <i>deliberate/ nonimpulsive</i> )	33,33%
Disiplin diri yang baik ( <i>self-discipline</i> )	33,33%

Tabel di atas menunjukkan bahwa variabel *self-control* memiliki tiga aspek yaitu, menghilangkan kebiasaan-kebiasaan buruk (*healthy habits*), menolak godaan (*deliberate/ nonimpulsive*), dan disiplin diri yang baik (*self-discipline*). Aspek yang memiliki kategori tinggi adalah aspek menghilangkan kebiasaan-kebiasaan buruk (*healthy habits*) dengan persentase 33,34%. Aspek menolak godaan dan disiplin diri didapatkan persentase yang sama yaitu, 33,3%.

## 2. Hasil Uji Asumsi

### 1) Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Uji ini digunakan untuk melihat apakah data yang digunakan dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak. Dasar pengambilan keputusan dalam uji ini adalah, jika nilai signifikansi (*Sig.*) lebih besar dari 0,05 maka data penelitian berdistribusi normal.

**Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas**

<i>Unstandardized Residual</i>		
<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>	0,704	Normal
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0,705	Normal

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar 0,705 lebih besar dari

0,05. Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas kolmogorov-smirnov, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi atau persyaratan normalitas dalam model regresi sudah terpenuhi.

## 2) Uji Linearitas

Uji linearitas pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang linear antara dua atau lebih variabel secara signifikan atau tidak. Korelasi dikatakan baik jika terdapat hubungan linear diantara variabel bebas dan variabel terikat. Dasar pengambilan keputusan dalam uji ini dapat dilakukan dengan melihat jika nilai *linearity sig.* kurang dari 0,05 (Widhiarso, 2010).

**Tabel 4. 10 Hasil Uji Linearitas**

	F	Sig.
<b><i>FoMO*Gratitude (linearity)</i></b>	11,757	0,001
<b><i>FoMO*Self-Control (linearity)</i></b>	38,820	0,000

Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel diatas dapat diketahui bahwa pada variabel *fear of missing out* dan *gratitude* memiliki nilai signifikansi *linearity* sebesar 0,001, yang artinya nilai signifikansi kurang dari 0,05 ( $0,001 < 0,05$ ). Dari data tersebut dapat diketahui bahwa antara variabel *fear of missing out* dan *gratitude* terdapat hubungan yang linear secara signifikan. Selanjutnya pada variabel *fear of missing out* dan *self-control* diketahui nilai signifikansi *linearity* sebesar 0,000, yang artinya kurang dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa antara variabel *fear of missing out* dan *self-control* terdapat hubungan yang linear secara signifikan.

## 3) Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan (korelasi) yang signifikan antar variabel bebas. Model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi korelasi diantara variabel bebas. Asumsi pada uji ini adalah jika nilai *variance inflation factor*

(VIF) <10,00 atau jika nilai *tolerance* lebih besar dari 0,10 maka artinya tidak terjadi multikolinieritas dalam model regresi.

**Tabel 4. 11 Hasil Uji Multikolinieritas**

Model	Statistik Kolinieritas	
	Tolerance	VIF
<i>Gratitude</i>	0,860	1,163
<i>Self-control</i>	0,860	1,163

Berdasarkan hasil uji multikolinieritas diatas nilai VIF pada variabel *gratitude* dan *self-control* sebesar 1,163, nilai tersebut kurang dari 10. Selanjutnya *tolerance* pada kedua variabel tersebut sebesar 0,860, nilai tersebut lebih besar dari 0,10. Maka mengacu pada dasar pengambilan keputusan dalam uji multikolinieritas dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala multikolinieritas dalam model regresi.

### 3. Hasil Uji *Multiple Regression* (Regresi Berganda)

Uji regresi multiples (berganda) bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat, serta untuk mengetahui bagaimana nilai dari variabel terikat jika nilai variabel bebas mengalami kenaikan atau penurunan.

**Tabel 4. 12 Hasil Uji Regresi Multiples (Berganda)**

Variabel	Koefisien Regresi	Sig.	Fhitung	R-Square
<b>Konstanta</b>	70,683	0,000		
<i>Gratitude</i>	-0,081	0,231	17,513	0,137
<i>Self-control</i>	-0,332	0,000		

Berdasarkan tabel di atas didapatkan perolehan R-square adalah 0,137 atau 13,7%. Artinya, proporsi varians dari *fear of missing out* yang dijelaskan oleh *gratitude* dan *self-control* sebesar 13,7% sedangkan 86,3% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini. Pada koefisien regresi terdapat nilai negatif yang artinya terdapat hubungan negatif antara variabel bebas dengan variabel terikat. Artinya semakin tinggi tingkat *gratitude* dan *self-control* pada subjek maka semakin rendah tingkat *fear of missing out* yang dialami subjek.

Begitu juga sebaliknya semakin rendah tingkat *gratitude* dan *self-control* maka semakin tinggi tingkat *fear of missing out*.

Langkah selanjutnya adalah melakukan uji F. Pada penelitian ini uji F dilakukan untuk menguji pengaruh semua variabel bebas secara bersama-sama terhadap variabel terikat. Jika terdapat pengaruh yang signifikan maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

**Tabel 4. 13 Hasil Uji F**

Prediktor	Fhitung	Ftabel	Sig.
<i>Gratitude</i>	17,513	3,04	0,000
<i>Self-control</i>			

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, yaitu  $0,000 < 0,05$  dan didapatkan  $F_{hitung}$  sebesar 17,513 dan nilai  $F_{tabel}$  adalah 3,04 maka nilai  $F_{hitung} > F_{tabel}$  ( $17,513 > 3,04$ ). Artinya  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa *gratitude* dan *self-control* secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *fear of missing out*.

Selanjutnya uji t, bertujuan untuk mengetahui apakah masing-masing variabel bebas berpengaruh secara signifikan terhadap variabel terikat sehingga  $H_{a1}$  dan  $H_{a2}$  pada penelitian ini diterima.

**Tabel 4. 14 Hasil Uji t**

Variabel	Sig.	R-Square
<i>Gratitude</i>	0,231	0,042
<i>Self-control</i>	0,000	0,132

Berdasarkan hasil uji t yang telah dilakukan nilai signifikansi variabel *gratitude* adalah 0,231 yang artinya nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $0,231 > 0,05$ ) maka tidak ada pengaruh yang signifikan sehingga hipotesis ( $H_{a1}$ ) ditolak. Selanjutnya, nilai signifikansi variabel *self-control* adalah 0,000, artinya terdapat pengaruh yang signifikan sehingga hipotesis ( $H_{a2}$ ) diterima, karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ).

- 1) Berdasarkan hipotesis ( $H_{a1}$ ) yang diajukan peneliti menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari *gratitude* terhadap *fear of missing out*. Pada uji t ini diperoleh nilai signifikansi 0,231 lebih besar dari 0,05 ( $0,231 > 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa  $H_{a1}$  ditolak. Artinya tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari *gratitude* terhadap *fear of missing out*.
- 2) Berdasarkan hipotesis ( $H_{a2}$ ) yang telah diajukan peneliti menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari *self-control* terhadap *fear of missing out*. Pada hasil uji t ini didapatkan nilai signifikansi 0,000, yang artinya nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa  $H_{a2}$  diterima, yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari *self-control* terhadap *fear of missing out*. Nilai *R-square* yang didapatkan sebesar 0,132 atau 13,2%.

### C. Pembahasan

#### 1. Tingkat *Fear of Missing Out*, *Gratitude*, dan *Self-control* pada Mahasiswa Psikologi di Universitas Islam Negeri Malang

##### 1) *Fear of Missing Out*

Menurut Przybylski et al. (2013) FoMO adalah kekhawatiran kehilangan atau tidak dapat merasakan momen baik yang dialami orang lain, di tandai dengan keinginan untuk terus terhubung dengan orang lain dan apa yang dilakukan orang lain melalui internet dan media sosial. *Fear of missing out* terbentuk karena tidak terpenuhinya kepuasan dalam kebutuhan dasar psikologis akan *competence*, *autonomy* dan *relatedness*. Alt (2015) memberi definisi FoMO sebagai perasaan takut yang dialami individu ketika orang lain memiliki pengalaman yang menyenangkan tapi dia tidak terlibat secara langsung dalam pengalaman tersebut sehingga individu berusaha untuk tetap terhubung dengan orang lain melalui media sosial.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tingkatan *fear of missing out* pada mahasiswa Psikologi di Universitas Islam Negeri Malang mayoritas berada pada kategori sedang. Artinya mayoritas mahasiswa Psikologi di Universitas Islam Negeri Malang memiliki kemampuan untuk mempertahankan diri agar tidak mudah terganggu ketika melihat kehidupan orang lain dengan cukup baik. Pada aspek *fear of missing out* aspek keinginan untuk terus berkomunikasi dan aspek perasaan gelisah akan individu lain memiliki aktivitas yang lebih menyenangkan memiliki persentase yang sama.

Menurut Przybylski et al. (2013) kedua aspek tersebut terbentuk karena tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* (kedekatan atau keinginan untuk dapat terhubung dengan orang lain) dan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*. Kebutuhan psikologis akan *relatedness* adalah kebutuhan seorang individu untuk dapat merasakan perasaan terhubung dan kebersamaan dengan orang lain. Apabila kebutuhan psikologis akan *relatedness* tidak terpenuhi dapat menyebabkan seorang individu akan merasa cemas dan mencoba untuk lebih mencari tahu pengalaman dan apa yang dilakukan oleh orang lain (salah satunya melalui media sosial).

Selanjutnya kebutuhan psikologis akan *self* atau diri sendiri itu berkaitan dengan *competence* dan juga *autonomy*. *Competence* adalah suatu keinginan individu untuk dapat beradaptasi serta berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya untuk mencapai suatu tantangan. Sedangkan *autonomy*. Yaitu seorang individu bebas untuk dapat mengintegrasikan apa yang akan dilakukan oleh diri sendiri tanpa adanya dorongan dari orang lain. Apabila kebutuhan psikologi akan *self* pada individu tidak terpenuhi, maka individu tersebut akan menyalurkan melalui media sosial untuk memperoleh beragam informasi dan juga berhubungan dengan orang lain. Hal tersebut

akan menyebabkan individu untuk terus berusaha mencari tahu apa yang sedang terjadi pada orang lain melalui media sosial.

## 2) *Gratitude*

Peterson & Seligman (2004) mendefinisikan rasa syukur sebagai perasaan terima kasih dan bahagia sebagai respons atau suatu pemberian. Bersyukur membuat seseorang memandang hidupnya sebagai suatu anugerah, individu tersebut akan memiliki pandangan yang lebih positif dan perspektif secara lebih luas mengenai kehidupan. Individu yang bersyukur adalah individu yang mampu menghargai kehidupan dan pengalaman hidup sehari-hari (Afandi et al., 2021). Emmons & McCullough (2004) mengatakan bahwa, individu yang bersyukur memiliki kontrol yang lebih tinggi terhadap lingkungannya, perkembangan personal (*personal growth*), memiliki tujuan hidup, dan penerimaan diri. Individu yang bersyukur juga memiliki *coping* yang positif dalam menghadapi kesulitan hidup, mencari dukungan sosial dari orang lain, menginterpretasikan pengalaman dengan sudut pandang berbeda, memiliki rencana dalam memecahkan masalah.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data yang telah dilakukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tingkatan rasa syukur (*gratitude*) pada mahasiswa Psikologi di Universitas Islam Negeri Malang mayoritas berada pada kategori sedang dengan jumlah 168 responden. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa Psikologi di Universitas Islam Negeri Malang memiliki kemampuan bersyukur yang cukup baik. Selanjutnya berdasarkan pada kategorisasi aspek *gratitude*, aspek kecenderungan untuk bertindak sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki memiliki nilai persentase yang tinggi dibanding dua aspek lainnya. Aspek kecenderungan untuk bertindak sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki diartikan oleh Fitzgerald (1998) sebagai kehendak baik kepada seseorang atau sesuatu, serta

kecenderungan untuk bertindak berdasarkan apresiasi dan kehendak baik yang dimilikinya. Bersyukur tidak hanya berkaitan dengan apresiasi terhadap apa yang diperoleh, tapi juga terdapat unsur mengekspresikan dari apresiasi dan perasaan yang dimiliki yang dapat ditunjukkan dalam tindakan maupun kehendak baik.

### 3) *Self-control*

Tangney et al. (2004) menjelaskan kontrol diri merupakan kemampuan seseorang untuk menentukan perilakunya sesuai standar moral, nilai serta aturan dimasyarakat agar mengarah pada perilaku positif. Kontrol diri sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif serta merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat dilingkungan sekitarnya (Marsela & Supriatna, 2019). Kontrol diri adalah kemampuan individu dalam menggunakan keinginannya untuk membimbing tingkah lakunya sendiri dan menahan impuls-impuls yang kemudian dapat di arahkan pada konsekuensi positif. Selain sebagai keahlian untuk mengendalikan keinginan sesaat, kemampuan kontrol diri juga akan terus berkembang seiring bertambahnya usia.

Berdasarkan hasil analisa data pada penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *self-control* pada mahasiswa Psikologi di Universitas Islam Negeri Malang mayoritas berada pada tingkat sedang dengan jumlah 164 mahasiswa. Artinya mahasiswa Psikologi di Universitas Islam Negeri Malang memiliki kemampuan mengatur diri yang cukup baik. Pada aspek *self-control* aspek menghilangkan kebiasaan-kebiasaan buruk (*healty habits*) memiliki tingkat persentase yang lebih tinggi dari aspek-aspek *self-control* lainnya. Artinya individu memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengatur perilaku sehingga menjadi suatu kebiasaan yang baik dan

sehat bagi individu tersebut. Mahasiswa yang tergolong fase perkembangan usia remaja menuju dewasa, secara ideal mampu menemukan identitas diri dan memiliki konsep diri positif (Ritmiani et al., 2023). Menurut Tangney et al. (2004) individu yang memiliki *healthy habits* akan menolak hal lain yang dapat berdampak buruk bagi dirinya meskipun sangat menyenangkan. Ia akan mengutamakan hal-hal lain yang berdampak positif bagi dirinya meski tidak akan berdampak secara langsung.

## 2. Pengaruh *Gratitude* terhadap *Fear Of Missing Out* pada Mahasiswa Psikologi di Universitas Islam Negeri Malang

Afandi et al. (2021) mengatakan salah satu fungsi dari *gratitude* adalah sebagai *character strengths*. Ketika rasa syukur dalam diri seseorang telah menjadi bagian dalam kehidupannya, maka orang tersebut termasuk dalam kategori *grateful personality*. Individu yang termasuk dalam kategori ini adalah individu yang menjadikan rasa syukur (*gratitude*) sebagai salah satu pedoman dalam menjalani hidup. Rasa syukur menjadi salah satu cara pandang individu dalam melihat berbagai realita kehidupan, baik itu hal-hal yang menyenangkan atau sebaliknya.

Rosyida & Romadhani, (2022) mengatakan bahwa rasa syukur memiliki pengaruh terhadap *fear of missing out*. Ketika individu memiliki rasa syukur yang baik maka kecenderungan individu tersebut mengalami *fear of missing out* adalah rendah. Basiroen & Hapsari (2018) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa rasa syukur dapat menjadi solusi efektif untuk terhindar mengalami *fear of missing out*, karena rasa syukur merupakan bagian penting dari kesejahteraan individu. Luna (2014) mengatakan salah satu cara untuk menghindari *fear of missing out* adalah menghitung nikmat atau berkat dalam hidup individu dan menerima berkat-berkat baru.

Namun pada penelitian ini ditemukan bahwa *gratitude* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *fear of missing out*.

Menurut Rosyida & Romadhani, (2022) hal ini dapat terjadi karena masyarakat Indonesia memiliki landasan filosofi yang telah terdoktrin kuat yaitu “*nrimo ing pandum, makaryo ing nyoto*”. Prasetyo & Subandi, (2014) mengatakan “*nrimo ing pandum*” adalah sebuah sikap penerimaan secara penuh terhadap berbagai kejadian pada masa lalu, masa sekarang serta segala kemungkinan yang bisa terjadi pada masa yang akan datang. Hal ini merupakan upaya untuk mengurangi kekecewaan apabila yang terjadi kemudian ternyata tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Kuswaya & Ma'mun, (2020) menjelaskan bahwa sikap “*nrimo*” merupakan ciri khas yang lekat dengan masyarakat Indonesia khususnya masyarakat Jawa hingga saat ini, sikap tersebut merupakan kemampuan individu untuk mengetahui pada titik manakah ia harus menerima takdir dan bersyukur kepada Tuhan sehingga mendatangkan kepuasan dan kesadaran akan garis takdir.

Melihat latar belakang kepercayaan pada subjek, mahasiswa Psikologi di Universitas Islam Negeri Malang, adalah agama Islam yang mana bersyukur merupakan kewajiban manusia yang diperintahkan oleh Allah *subhanahu wa ta'ala*. Imam Al-Ghazali menegaskan bahwa disebutkan perintah bersyukur secara bersamaan dengan perintah berzikir, hal ini menunjukkan bahwa bersyukur memiliki kedudukan yang sama dengan berzikir (A. Malik Madany, 2015). Allah *subhanahu wa ta'ala* berfirman:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴿١٥٢﴾

Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku. (al-Baqarah/2: 152).

Widhiarso (2017) mengatakan salah satu alasan hasil uji t tidak terdapat korelasi adalah adanya sumbangan efektif yang kecil dari variabel bebas terhadap variabel terikat. Sumbangan efektif yang kecil dapat terjadi ketika ditemukan adanya variabel moderator. Variabel moderator adalah variabel yang dapat memperkuat atau memperlemah

hubungan langsung antara variabel bebas dengan variabel terikat (Liana, 2009). Model regresi dengan moderator adalah kondisi ketika proporsi varian variabel terikat yang dijelaskan oleh variabel moderator lebih besar dibanding variabel terikat.

Selain itu Widhiarso (2011) mengatakan adanya *outliers* pada data dapat menyebabkan hasil uji t tidak signifikan. *Outliers* adalah data yang aneh, keanehan ini muncul karena berbagai alasan seperti kesalahan pengukuran, kesalahan pemrosesan data, atau anomali yang sebenarnya. Penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner berupa *google form* atau survei secara daring. Arif (2020) mengatakan terdapat beberapa kelemahan ketika data diambil dengan daring. Kelemahan itu antara lain;

- 1) Ketidakpercayaan

Responden mungkin tidak jujur dengan jawaban mereka, karena berbagai alasan seperti melindungi privasi atau tidak ingin memberikan informasi yang benar.

- 2) Kurangnya konsistensi

Responden sering tidak teliti, sehingga beberapa pertanyaan mungkin terlewatkan atau tidak dijawab dengan benar.

- 3) Kurangnya interaksi langsung

Survei daring memiliki sarana komunikasi dan konfirmasi yang sangat terbatas, sehingga antara peneliti dan responden yang mengisi kuesioner tidak saling berkomunikasi secara langsung.

- 4) Kurangnya kemampuan memberikan alternatif jawaban

Responden tidak dapat memberikan alternatif jawaban, yang dapat membatasi kemampuan kuesioner untuk menggali informasi secara mendalam.

### **3. Pengaruh *Self-control* terhadap *Fear Of Missing Out* pada Mahasiswa Psikologi di Universitas Islam Negeri Malang**

Tangney et al. (2004) menjelaskan kontrol diri merupakan kemampuan seseorang untuk menentukan perilakunya sesuai standar

moral, nilai serta aturan dimasyarakat agar mengarah pada perilaku positif. Individu yang memiliki kontrol diri baik adalah individu yang dapat mengendalikan diri dari perilaku-perilaku yang melanggar aturan dan norma-norma yang ada di masyarakat seperti dapat bersosialisasi dengan baik dan dapat mengantisipasi stimulus dari luar (Marsela & Supriatna, 2019). Rinjani & Firmanto (2013) melakukan penelitian pada remaja dengan usia 12-22 tahun mengatakan kontrol diri amatlah berperan penting bagi kehidupan remaja sebagai makhluk sosial yang hidupnya saling ketergantungan satu sama lain, hal ini dianggap wajar karena tingginya kebutuhan afiliasi pada remaja, karena pada masa remaja memiliki keinginan yang besar untuk melakukan interaksi sosial.

Wulandari (2020) mengatakan salah satu faktor dari *fear of missing out* yaitu, banyaknya stimulus untuk mendapatkan informasi, hal ini akan membuat individu selalu ingin mengetahui perkembangan informasi yang ada setiap saat, stimulus dalam mendapatkan informasi yaitu salah satunya media sosial, dan ini akan berdampak negatif apabila individu tidak memiliki kontrol diri untuk dapat mengatur waktu serta membatasi informasi yang diperoleh melalui media sosial. Berdasarkan hasil dan analisa data dalam penelitian ini ditemukan bahwa terapat pengaruh yang signifikan dari *self-control* terhadap *fear of missing out*. Hasil penelitian ini mendukung pendapat Kadri (2022) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kontrol diri dan *fear of missing out*. Artinya, semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah tingkat *fear of missing out* dalam menggunakan media sosial. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi tingkat *fear of missing out* dalam menggunakan media sosial. Selanjutnya Sujarwo & Maula Rosada (2023) telah melakukan penelitian pengaruh *self-control* terhadap *fear of missing out* yang menunjukkan bahwa *self-control* berpengaruh terhadap *fear of missing out*.

#### 4. Pengaruh *Gratitude* dan *Self-Control* terhadap *Fear Of Missing Out* (Fomo) Pada Mahasiswa Psikologi di Universitas Islam Negeri Malang

Afandi et al (2021) dalam bukunya mengatakan bahwa rasa syukur memiliki hubungan positif dengan kepuasan hidup, tingkat hubungan sosial, kesehatan mental, kesejahteraan hidup, kemampuan dalam memahami diri, dan suasana hati yang bahagia. Artinya individu yang memiliki rasa syukur yang baik dapat mengontrol dirinya dengan baik. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adakah pengaruh *gratitude* dan *self-control* terhadap *fear of missing out*. Individu yang memiliki rasa syukur yang tinggi cenderung memiliki kontrol diri yang baik, mereka mampu mengontrol dan mengatur perilaku ketika menggunakan media sosial sehingga individu cenderung tidak mengalami *fear of missing out*.

Berdasarkan hasil uji regresi linear dengan melihat hasil uji F dalam penelitian ini didapatkan bahwa nilai signifikansi pada variabel bebas yaitu variabel *gratitude* dan *self control* secara bersama-sama sebesar 0,000, yang artinya nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) dan didapatkan  $F_{hitung}$  lebih besar dari  $F_{tabel}$ , maka diketahui bahwa *gratitude* dan *self-control* secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *fear of missing out*. Nilai *R-square* yang didapatkan dalam uji ini adalah sebesar 0,137. Artinya, proporsi varians dari *fear of missing out* yang dijelaskan oleh *gratitude* dan *self-control* sebesar 13,7% sedangkan 86,3% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian dengan judul "Pengaruh *Gratitude* dan *Self-control* terhadap Fenomena *Fear of Missing Out (FOMO)* pada Mahasiswa Psikologi di UIN Malang" dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Berdasarkan hasil analisis deskriptif didapatkan 75,3% subjek dengan frekuensi sebanyak 168 mahasiswa memiliki tingkat *gratitude* sedang. Artinya subjek memiliki kecenderungan untuk menghargai dan merasakan kesenangan yang sederhana dan menyadari akan pentingnya mengalami dan mengekspresikan rasa syukur yang cukup baik.
2. Pada variabel *self-control*, berdasarkan hasil uji analisis deskriptif didapatkan 73,5% subjek dengan frekuensi sebanyak 164 mahasiswa memiliki tingkat *self-control* sedang. Artinya subjek memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengatur perilaku sehingga menjadi suatu kebiasaan yang baik dan sehat bagi individu tersebut.
3. Sebanyak 72,2% subjek dengan frekuensi 161 mahasiswa memiliki tingkat *fear of missing out* sedang. Artinya mereka memiliki kemampuan untuk mempertahankan diri agar tidak mudah terganggu ketika melihat kehidupan orang lain dengan cukup baik.
4. Hasil penelitian didapatkan nilai signifikansi pada uji t pada variabel *gratitude* adalah 0,231 yang artinya tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari *gratitude* terhadap *fear of missing out*.
5. Pada variabel *self-control* didapatkan nilai signifikansi pada uji t sebesar 0,000, yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari *self-control* terhadap *fear of missing out*.
6. Hasil penelitian didapatkan nilai signifikansi uji F adalah 0,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa *gratitude* dan *self-control* secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *fear of*

*missing out*. Nilai koefisien determinasi (*R-square*) didapatkan sebesar 0,137 atau 13,7%. Artinya, proporsi varians dari *fear of missing out* yang dijelaskan oleh *gratitude* dan *self-control* sebesar 13,7% sedangkan 86,3% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini

## **B. Saran**

### 1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan untuk meningkatkan kemampuan mengontrol diri, terlebih pada kemampuan menghilangkan aspek-aspek buruk (*healty habits*). Dengan harapan individu dapat mengatur dan mengontrol perilaku sehingga menjadi suatu kebiasaan yang baik dan sehat bagi individu tersebut.

### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- 1) Diharapkan pada peneliti selanjutnya jika hendak melakukan penelitian atau mengembangkan penelitian dengan tema serupa disarankan untuk mencari variabel-variabel lain yang diduga memiliki pengaruh dan kontribusi terhadap variabel *fear of missing out*, serta mampu untuk menggali lebih dalam mengenai faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *fear of missing out*.
- 2) Diharapkan pada peneliti selanjutnya jika hendak melakukan penelitian atau mengembangkan penelitian dengan tema serupa disarankan untuk menyebarkan kuesioner secara langsung (*luring*), agar tidak terjadi bias dalam pengambilan data.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, 14(1), 33–44. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Afandi, N. K., Subandi, & Ilyas, H. (2021). *Psikologi Kebersyukuran Perspektif Psikologi Positif dan Relevansinya dengan Pendidikan Islam* (S. A. Pranajaya (ed.); 1st ed.). PT RAJAGRAFINDO PERSADA.
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111–119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Anonim. (2022). *Fenomena FOMO di Kalangan Mahasiswa*. IME FTUI. <https://ime.eng.ui.ac.id/fenomena-fomo-di-kalangan-mahasiswa/>
- APJII. (2023). *Survei Internet APJII 2023*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. <https://survei.apjii.or.id/>
- Arif. (2020). *Menyoal Efektivitas Survei Daring*. Badan Litbang Dan Diklat Kementerian Agama RI. <https://balitbangdiklat.kemenag.go.id/berita/menyoal-efektivitas-survei-daring>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa. *Psymphic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201–210. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315>
- Basiroen, V. J., & Hapsari, A. (2018). Creating an Awareness Campaign Against the Fomo Phenomenon in Young Adults' Social Media Usage. *Humaniora*, 9(3), 231. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v9i3.4725>
- Cahyani, R. O. (2023). *Hubungan antara Fear Of Missing Out (FOMO) dengan Social Comparison pada Mahasiswa Pengguna Instagram* [Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta]. <https://ejournal.uin->

malang.ac.id/index.php/psiko/article/view/20567

Chaplin, J. P. (2009). *Kamus Lengkap Psikologi* (1st ed.). PT RAJAGRAFINDO PERSADA.

Darwin, M., Mamondol, M. R., Sormin, S. A., Nurhayati, Y., Tambunan, H., Sylvia, D., Adnyana, I. M. D. M., Prasetyo, B., Vianitati, P., & Gebang, A. A. (2021). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif* (T. S. Tambunan (ed.); 1st ed., Issue June). Penerbit Media Sains Indonesia.

DeSteno, D., Duong, F., Lim, D., & Kates, S. (2019). The Grateful Don't Cheat: Gratitude as a Fount of Virtue. *Psychological Science*, *30*(7), 979–988. <https://doi.org/10.1177/0956797619848351>

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). The Psychology of Gratitude. In *The Psychology of Gratitude*. Oxford University Press, Inc. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.001.0001>

Fadjarajani, S., Rosali, E. S., Patimah, S., Liriwati, F. Y., Nasrullah, Sriekaningsih, A., Daengs, A., Pinem, R. J., Harini, H., Sudirman, A., Ramlan, Falimu, Safriadi, Nurdiyani, N., Lamangida, T., Butarbutar, M., Wati, N. M. N., Rahmat, A., Citriadin, Y., ... Nugraha, M. S. (2020). *Metodologi Penelitian: Pendekatan Multidisipliner*. In A. Rahmat (Ed.), *Ideas Publishing* (1st ed.). Ideas Publishing.

Fitzgerald, P. (1998). Gratitude and justice. *Ethics*, *109*(1), 119–153. <https://doi.org/10.1086/233876>

Ghufro, M. N., & Risnawita, R. (2011). *Teori-Teori Psikologi* (R. Kusumaningratri (ed.); 2nd ed.). AR-RUZZ MEDIA.

Gunawan, M. A. (2015). *STATISTIK PENELITIAN BIDANG PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN SOSIAL*. Paraama Publishing.

Hamzah, I., & Herlambang, P. R. (2021). Dapatkah Bersyukur Dan Kontrol Diri Mencegah Criminal Thinking Narapidana Kasus Kekerasan Seksual. *Jurnal*

*Psikologi*, 17(1), 8–19. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.11333>

Haryanto, H. C., & Kertamuda, F. E. (2016). Syukur dalam sebuah pemaknaan. *InSight*, 18(2), 2548–1800. <http://ejournal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/psikologi/article/view/395/314>

Hasna Farida, Weni Endahing Warni, & Lutfi Arya. (2021). SELF-ESTEEM DAN KEPUASAN HIDUP DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FoMO) PADA REMAJA. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 4(1), 60–76. <https://doi.org/10.30649/jpp.v4i1.56>

Islami, Z. M. N. (2020). Pengaruh Fear of Missing Out , Kontrol Diri , Narsisme , dan Strategi Koping terhadap Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa di Jabodetabek. In *Jurnal Pendidikan* (Vol. 3, Issue 2). Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

Kadri, A. F. (2022). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Universitas Islam Riau. In *repository.uir.ac.id*. <http://www.ifpri.org/themes/gssp/gssp.htm%0Ahttp://files/171/Cardon - 2008 - Coaching d'équipe.pdf%0Ahttp://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203%0Ahttp://mpoc.org.my/malaysian-palm-oil-industry/%0Ahttps://doi.org/10.1080/23322039.2017>

Kuswaya, A., & Ma'mun, S. (2020). Misinterpretation of patience : an analytical study of nerimo concept within Indonesian Muslim society. *Indonesian Journal of Islam and Muslim Societies*, 10(1), 153–176. <https://doi.org/10.18326/ijims.v10i1.153-176>

Liana, L. (2009). Penggunaan MRA dengan SPSS untuk Menguji Pengaruh Variabel Moderating terhadap Hubungan antara Variabel Independen dan Variabel Dependen. *Jurnal Teknologi Informasi Dinamik*, 14(2), 90–97.

Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., Nadya, R., & Psikologi,

- F. (2015). Mengukur rasa syukur: Pengembangan model awal skala kebersyukuran versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473–496. [https://www.researchgate.net/publication/306378775\\_Mengukur\\_Rasa\\_Syukur\\_Pengembangan\\_Model\\_Awal\\_Skala\\_Bersyukur\\_Versi\\_Indonesia](https://www.researchgate.net/publication/306378775_Mengukur_Rasa_Syukur_Pengembangan_Model_Awal_Skala_Bersyukur_Versi_Indonesia)
- Lubis, F. R. A. (2022). *Statistika Induktif*.
- Luna, K. (2014). *The psychology of fomo*. [Http://Youbeauty. Com/Life/the-Psychology-of-Fomo](http://Youbeauty.Com/Life/the-Psychology-of-Fomo).
- Madany, A. M. (2018). Syukur dalam Perspektif Al-Qur'an. *Az Zarqa' Jurnal Hukum Bisnis Islam*, 5(1), 1–28. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v5i1.378>
- Madany, A. Malik. (2015). Syukur dalam Perspektif Al-Qur'an. *Az-Zarqa' Jurnal Hukum Bisnis Islam*, 7(1), 1–28. <https://doi.org/10.58401/takwiluna.v4i2.1090>
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri : Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69. [http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling](http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling)
- Maza, S., & Aprianty, R. A. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3), 148. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i3.9139>
- McGinnis, P. J. (2020). *Fear Of Missing Out Tepat Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Nisa, C. (2023). *FOMO Dikalangan Mahasiswa, Kebutuhan atau Hanya Sekedar Ikut-Ikutan*. SIKIA (Sekolah Ilmu Kesehatan Dan Ilmu Alam) UNAIR. <https://sikia.unair.ac.id/fomo-di-kalangan-mahasiswa-kebutuhan-atau-hanya-sekedar-ikut-ikutan/>
- O'keefe, S. D. (2017). *Willingness to Express Gratitude: The Role of Self Regulation and Self Focus*. 1–22.

- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development: Menyelami perkembangan manusia* (10th ed.). Salemba Humanika.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. In *Oxford University Press*.  
<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.162.4.820-a>
- Prasetyo, N. H., & Subandi, M. A. (2014). Program Intervensi Narimo Ing Pandum untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Keluarga Pasien Skizofrenia. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6(2), 151–170.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Raharjo, S. (2014). *Uji Multikolinearitas Dengan Melihat Nilai Tolerance Dan VIF SPSS*. SSPS Indonesia: Olah Data Statistik Dengan SPSS.  
<https://www.spssindonesia.com/2014/02/uji-multikolonieritas-dengan-melihat.html> %0D
- Rasyida, N. A. (2020). Hubungan antara Self-Control dan Fear Of Missing Out dengan Kecanduan Internet (Internet Addiction) pada Penggemar Korean Pop [Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang]. In *UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. <http://etheses.uin-malang.ac.id/25784/>
- Reber, A. S., & Reber, E. S. (2010). *Kamus Psikologi* (1st ed.). Pustaka Pelajar.
- Rinjani, H., & Firmanto, A. (2013). Kebutuhan Afiliasi dengan Intensitas Mengakses Facebook pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 01(01), 76–85.
- Rosyida, A., & Romadhani, R. K. (2022). Gratitude as a predictor of fear of missing out (FOMO) among digital native generation in Yogyakarta. *Psychological Research and Intervention*, 5(2), 53–62.  
<http://dx.doi.org/10.21831/pri.v5i2.60541>

- Savitri, E. N. A., & Suprihatin, T. (2021). Peran Kontrol Diri dan Fear of Missing Out ( FoMO ) terhadap Kecenderungan Adiksi Media Sosial pada Generasi Z yang Berstatus Mahasiswa. *Prosiding Berkala Psikologi*, 3(November), 336–346.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). Handbook of Positive Psychology. In *Choice Reviews Online* (Issue 03). Oxford University Press, Inc. <https://doi.org/10.5860/choice.185217>
- Sujarwo, S., & Maula Rosada, M. (2023). Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out pada Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(1), 178–189. <https://doi.org/10.35891/jip.v10i1.3722>
- Takdir, M. (2018). *Psikologi Syukur*. PT Elex Media Komputindo Kompas - Gramedia.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 2(April 2004), 54.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431–452. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- Widhiarso, W. (2010). *Uji Linieritas Hubungan*.
- Widhiarso, W. (2011). *Berurusan dengan outliers. Diskusi Metodologi Penelitian*.
- Widhiarso, W. (2017). *Hasil Uji Statistika yang Tidak Signifikan dan Ukuran Efek Kecil Bukanlah Sebuah Kegagalan dalam Penelitian*.
- Wulandari, A. (2020). *Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial* (Vol. 2507, Issue February).
- Xie, X., Wang, Y., Wang, P., Zhao, F., & Lei, L. (2018). Basic psychological needs

satisfaction and fear of missing out: Friend support moderated the mediating effect of individual relative deprivation. *Psychiatry Research*, 268, 223–228.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.07.025>

Yuliara, I. M. (2016). Regresi linier berganda. *Journal Article*, 1–6.  
<http://www.mendeley.com/research/regresi-linier-berganda-1/>

## LAMPIRAN

### Skala *Gratitude*

Petunjuk Pengisian:

Baca dan pahamiilah setiap pernyataan, kemudian pilihlah salah satu respons dari pilihan jawaban yang disediakan pada setiap pernyataan di bawah ini. pilihan jawaban terdiri dari enam pilihan dengan rentang skala dari “sangat tidak sesuai” sampai “sangat sesuai”

Keterangan:

- 1 : Sangat Tidak Sesuai
- 2 : Tidak Sesuai
- 3 : Agak Tidak Sesuai
- 4 : Agak Sesuai
- 5 : Sesuai
- 6 : Sangat Sesuai

No.	Pernyataan	1	2	3	4	5	6
1	Saya merasa Tuhan tidak adil terhadap saya.						
2	Ketika keinginan saya belum diwujudkan oleh Tuhan, saya tetap yakin bahwa itulah yang terbaik dari-Nya.						
3	Tuhan tidak terlalu berperan dalam keberhasilan yang saya raih.						
4	Ketika memandang wajah anggota keluarga, saya menyadari betapa berharganya memiliki mereka.						
5	Saya merasa beruntung telah dilahirkan di dunia ini.						
6	Kesehatan yang saya miliki berasal dari Tuhan.						
7	Saya berpikir bahwa kesulitan dalam hidup ini akan membuat saya terpuruk.						
8	Saya merasa dicintai oleh orang-orang di sekitar saya.						
9	Kebaikan yang diberikan orang lain tidak terlalu berperan dalam kehidupan saya.						
10	Saya ragu Tuhan akan memberikan kebahagiaan kepada saya.						
11	Ketika sedang dalam kesulitan, saya merasa tidak ada seorang pun yang membantu saya.						

12	Keluarga saya tidak terlalu peduli dengan keberadaan saya.						
13	Saya merasa jenuh menjalani rutinitas sehari-hari.						
14	Saya kesepian walaupun dikelilingi oleh teman-teman saya.						
15	Saya tidak puas dengan apa yang sudah saya peroleh.						
16	Saya tidak puas dengan keadaan saya saat ini.						
17	Kekurangan yang saya miliki membuat saya kesal.						
18	Saya sedih dengan keadaan diri saya.						
19	Saya lebih sering merasakan kebahagiaan daripada kesedihan dalam hidup.						
20	Saya merasa sudah memiliki segala hal positif dalam hidup.						
21	Kesempatan hidup yang sudah diberikan Tuhan saya manfaatkan untuk memberikan kontribusi sebanyak mungkin pada lingkungan sekitar.						
22	Saya bekerja sebaik mungkin karena tidak semua orang memiliki kesempatan untuk bekerja.						
23	Ketika saya menerima suatu karunia, saya langsung mengucapkan pujian kepada Tuhan.						
24	Saya beribadah hanya setelah keinginan saya terwujud.						
25	Saya beraktivitas dengan giat hanya untuk mencapai ambisi saya.						
26	Saya merasa tidak wajib untuk membalas pertolongan orang lain karena sudah sewajarnya saya mendapatkan bantuan ketika kesulitan.						
27	Salah satu bentuk terima kasih saya kepada Tuhan adalah dengan melakukan segala hal dengan sepenuh hati.						
28	Saya berpikir dua kali untuk membantu orang lain karena saya merasa diri sendiri juga masih membutuhkan bantuan.						

29	Saya merasa tidak perlu beramal karena masih banyak kebutuhan lain yang harus dipenuhi.						
30	Karena saya merasa hidup berkecukupan, saya patut membantu orang lain yang kurang mampu.						

### Skala *Self-control*

Petunjuk Pengisian:

Baca dan pahami setiap pernyataan, kemudian pilihlah salah satu respons dari pilihan jawaban yang disediakan pada setiap pernyataan di bawah ini. pilihan jawaban terdiri dari enam pilihan dengan rentang skala dari “sangat tidak sesuai” sampai “sangat sesuai”

Keterangan:

- 1 : Sangat Tidak Sesuai
- 2 : Tidak Sesuai
- 3 : Agak Tidak Sesuai
- 4 : Agak Sesuai
- 5 : Sesuai
- 6 : Sangat Sesuai

No.	Pernyataan	1	2	3	4	5	6
1	Saya kesulitan menghilangkan kebiasaan buruk.						
2	Saya melakukan hal-hal tertentu yang buruk bagi diri saya. Jika itu menyenangkan.						
3	Terkadang saya tidak dapat berhenti melakukan sesuatu, bahkan jika saya tahu itu salah						
4	Saya sering bertindak tanpa memikirkan pilihan lain yang tersedia						
5	Saya mengatakan hal-hal yang kurang pantas						
6	Saya pandai melawan godaan						
7	Saya malas						
8	Saya menolak hal-hal buruk bagi diri saya						
9	Saya kesulitan untuk berkonsentrasi						
10	Saya berharap saya memiliki disiplin diri yang lebih baik						
11	Orang lain mengatakan bahwa saya memiliki disiplin diri yang baik						

12	Sesuatu yang menyenangkan terkadang menghambat saya dalam menyelesaikan sesuatu						
13	Saya dapat bekerja secara efektif untuk mencapai tujuan jangka panjang						

### Skala *Fear of Missing Out*

Petunjuk Pengisian:

Baca dan pahamiilah setiap pernyataan, kemudian pilihlah salah satu respons dari pilihan jawaban yang disediakan pada setiap pernyataan di bawah ini. pilihan jawaban terdiri dari enam pilihan dengan rentang skala dari “sangat tidak sesuai” sampai “sangat sesuai”

Keterangan:

- 1 : Sangat Tidak Sesuai
- 2 : Tidak Sesuai
- 3 : Agak Tidak Sesuai
- 4 : Agak Sesuai
- 5 : Sesuai
- 6 : Sangat Sesuai

No.	Pernyataan	1	2	3	4	5	6
1	Saya merasa terganggu/ cemas jika saya kehilangan kesempatan untuk bertemu dengan teman-teman saya						
2	Terkadang, saya merasa penasaran apakah saya menghabiskan terlalu banyak waktu untuk mengikuti apa yang sedang terjadi						
3	Ketika saya sedang bersenang-senang, penting bagi saya untuk berbagi mengenai itu di dunia maya ( <i>online</i> ; seperti <i>update status</i> )						
4	Saya merasa gelisah jika saya melewatkan rencana kumpul bersama						
5	Penting bagi saya untuk mengerti makna candaan teman-teman saya ( <i>in jokes</i> )						
6	Ketika saya pergi liburan, saya terus mengikuti kegiatan yang sedang dilakukan teman-teman saya ( <i>stalking</i> )						
7	Saya merasa gelisah ketika orang lain memiliki aktivitas yang lebih menyenangkan dari pada saya						

8	Saya merasa cemas ketika teman saya memiliki aktivitas yang lebih menyenangkan dari pada saya						
9	Saya gelisah ketika tahu teman-teman sedang bersenang-senang tanpa saya						
10	Saya gelisah ketika saya tidak tahu apa yang sedang dilakukan teman-teman saya						

SUB JEK	GRATITUDE																											JUM LAH				
	X 1	X 2	X 3	X 4	X 5	X 6	X 7	X 8	X 9	X 10	X 11	X 12	X 13	X 14	X 15	X 16	X 17	X 18	X 19	X 20	X 21	X 22	X 23	X 24	X 25	X 26	X 27		X 28	X 29	X 30	
1	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2	6	2	2	6	5	2	2	5	5	6	6	1	6	6	6	6	6	150	
2	6	6	6	6	6	6	1	6	6	6	6	6	4	3	6	6	4	6	5	6	6	6	6	4	6	6	3	5	6	161		
3	3	4	6	5	4	4	3	3	2	4	4	4	2	1	1	1	1	1	3	3	4	5	5	3	6	5	5	5	5	107		
4	6	4	5	4	5	5	4	5	6	6	5	6	6	6	2	4	3	6	6	5	4	4	5	5	1	6	3	6	6	5	144	
5	4	5	6	6	5	6	2	3	4	6	2	3	4	1	1	2	2	2	4	3	4	5	6	6	4	6	6	6	6	5	125	
6	5	4	6	6	6	6	2	3	5	6	2	5	3	3	3	2	2	2	4	3	4	4	5	5	3	5	4	3	4	4	119	
7	5	5	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	1	2	2	2	1	2	3	2	6	2	6	6	1	6	6	6	6	6	133	
8	6	6	6	3	5	6	5	4	4	6	4	3	4	2	2	2	2	3	3	4	6	6	6	6	6	5	6	5	6	5	137	
9	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	2	5	4	3	5	5	6	6	6	5	6	5	4	6	5	2	6	5	157	
10	6	6	6	5	5	6	5	4	5	6	5	5	3	4	4	4	5	5	5	4	3	5	6	6	5	5	6	3	5	5	147	
11	5	1	6	3	2	5	2	5	3	2	6	6	3	1	2	2	3	2	2	4	2	1	1	4	4	4	1	1	1	6	90	
12	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	2	3	4	6	5	6	5	5	6	6	6	6	5	6	6	1	3	6	157	
13	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	2	2	5	5	6	5	5	5	5	3	6	6	6	6	6	5	159	
14	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	6	6	6	6	6	6	6	1	6	6	171
15	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	4	5	4	4	4	4	3	6	3	3	6	6	6	6	4	6	6	6	6	5	156	
16	4	4	5	6	5	5	3	5	4	3	5	5	2	4	4	4	5	3	3	3	4	5	5	5	4	2	5	6	5	5	5	129
17	6	6	6	6	6	6	6	5	5	6	5	6	4	4	4	4	3	3	6	4	5	5	5	6	3	5	5	3	6	6	150	
18	3	6	6	6	4	6	3	5	6	5	3	3	3	4	3	2	1	1	4	2	4	6	6	5	2	6	6	5	5	6	127	
19	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	6	6	5	4	5	6	6	6	2	6	4	6	6	6	166	
20	5	5	6	5	4	6	6	4	5	5	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	5	5	6	6	5	5	5	2	5	4	128	
21	5	5	6	6	5	6	2	5	5	6	6	6	5	6	3	1	2	3	4	2	6	6	5	5	3	5	6	4	5	6	140	
22	5	5	6	5	4	6	3	5	5	6	4	6	5	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	5	2	5	2	2	5	2	128

23	6	5	6	6	6	6	5	3	3	5	3	3	3	2	3	4	3	2	4	2	4	4	4	2	4	5	4	5	5	5	122	
24	4	6	5	6	5	6	5	2	5	6	4	5	4	2	3	5	4	5	4	4	5	5	2	5	3	5	5	5	6	5	136	
25	6	5	6	6	6	6	5	5	6	4	6	6	4	6	6	6	5	6	3	4	4	5	6	2	3	6	5	5	6	6	155	
26	3	6	5	6	6	6	6	5	6	3	6	5	1	3	3	1	4	3	3	6	6	6	4	6	3	6	6	6	6	6	142	
27	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	3	6	6	6	5	4	5	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	171	
28	5	5	6	6	5	6	5	4	5	6	4	5	3	4	5	5	5	5	5	5	5	6	6	5	4	6	6	5	5	6	153	
29	6	6	6	6	6	6	6	5	5	6	6	5	6	5	5	6	5	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	4	5	6	6	170
30	5	4	3	6	6	6	4	5	5	6	4	5	6	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	5	2	4	4	3	5	4	142	
31	4	6	6	6	4	6	4	6	6	4	4	6	1	1	2	3	1	1	3	5	6	6	6	6	3	6	6	6	6	6	136	
32	5	6	6	6	5	6	5	5	4	6	4	6	3	4	4	3	5	4	4	3	4	4	5	5	2	5	5	4	4	4	136	
33	5	6	6	6	4	6	6	4	3	6	3	6	4	4	5	5	4	3	4	3	5	6	6	6	2	6	6	3	6	6	145	
34	6	6	6	6	5	6	5	6	2	6	5	6	6	6	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	154
35	6	6	6	6	5	5	4	4	5	2	4	4	3	3	3	3	4	1	2	5	2	2	4	5	3	5	4	5	5	5	121	
36	6	6	6	6	5	6	3	4	5	6	2	6	1	2	2	2	3	1	4	4	5	5	6	6	3	6	6	4	6	6	133	
37	4	5	6	6	5	6	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	6	6	6	4	1	5	5	5	6	6	148	
38	5	6	6	6	5	6	5	5	4	6	5	5	4	5	5	1	1	2	5	5	6	6	6	1	2	6	6	2	5	5	137	
39	6	5	6	5	5	5	5	5	3	5	5	6	3	5	5	5	5	5	4	5	5	5	2	3	5	5	5	5	5	5	143	
40	6	3	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	6	6	6	6	6	6	6	124	
41	5	4	6	6	5	6	4	5	5	5	4	6	5	4	4	4	2	3	3	3	3	4	4	5	3	6	5	3	6	5	133	
42	3	4	3	4	5	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	103	
43	1	2	2	4	3	4	4	3	2	2	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	5	3	3	2	4	4	5	4	4	93	
44	5	5	5	3	3	5	5	4	3	5	5	5	2	2	2	4	4	5	3	2	4	4	5	5	2	5	5	5	5	5	122	
45	5	4	6	6	4	6	2	3	4	4	3	4	3	2	4	3	2	1	1	1	2	3	6	3	5	6	5	1	5	4	108	
46	5	5	6	6	6	5	4	4	5	6	5	5	3	4	3	3	2	4	3	3	5	5	5	6	4	5	5	6	6	5	139	
47	4	5	6	6	6	6	4	5	4	4	5	6	4	5	2	3	3	5	5	3	5	4	6	5	3	5	5	5	5	4	138	
48	5	5	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	4	4	3	3	5	6	5	4	6	6	6	6	1	6	6	6	6	6	158	

49	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	3	3	4	4	6	5	5	6	6	6	6	5	6	6	5	6	6	164
50	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3	5	5	3	3	4	4	5	5	5	6	5	6	5	4	6	5	153
51	6	6	6	6	6	6	1	6	5	6	5	6	3	2	3	1	1	1	5	3	5	3	6	4	2	6	6	6	6	6	134
52	6	6	6	6	5	6	6	5	6	6	6	6	3	3	3	4	5	5	3	4	4	5	6	6	6	6	5	6	6	156	
53	6	6	6	6	6	6	5	6	4	6	4	6	2	5	2	3	4	5	5	4	3	6	6	5	2	5	5	4	5	5	143
54	4	4	5	3	3	3	3	3	3	5	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	5	4	5	3	5	5	4	110
55	6	6	6	6	6	6	5	5	5	6	5	3	3	5	3	3	3	2	5	3	4	4	6	6	3	5	5	5	6	5	141
56	5	5	6	6	5	6	4	5	5	5	4	6	4	4	3	3	3	4	5	5	5	5	5	5	2	5	6	5	5	5	141
57	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	5	4	3	4	4	5	6	5	4	1	6	6	6	6	4	6	6	5	6	5	156
58	6	5	6	5	6	6	5	6	6	6	5	5	5	6	6	6	5	6	6	5	5	5	5	6	2	4	6	6	6	6	163
59	6	6	6	6	6	6	5	4	5	6	3	5	4	2	4	4	2	4	4	4	4	5	1	6	6	5	6	6	6	6	143
60	4	4	6	5	4	6	4	4	5	6	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3	5	5	6	4	2	5	6	4	5	5	123
61	4	5	6	5	5	6	5	5	4	5	4	5	3	3	3	3	2	3	4	4	5	4	5	3	2	4	5	3	6	5	126
62	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	179
63	6	6	6	6	6	6	3	4	6	6	5	6	4	5	2	3	3	3	4	4	4	5	4	6	5	6	5	5	6	5	145
64	6	5	5	6	5	6	3	4	5	4	5	5	4	3	3	3	2	2	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	132
65	6	5	6	6	6	5	4	6	4	6	6	6	1	5	4	4	6	6	5	4	6	5	5	5	4	4	6	3	4	6	149
66	4	4	6	6	4	5	4	3	6	5	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	5	5	5	5	2	6	5	5	5	6	126
67	6	6	6	6	6	6	5	6	5	6	5	6	5	5	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	6	3	6	5	4	6	162
68	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	6	6	6	6	1	5	6	3	6	6	168
69	5	2	2	5	5	5	5	5	5	5	6	5	2	2	2	2	5	6	5	5	5	5	6	6	5	5	2	5	5	6	134
70	3	5	6	5	5	6	4	4	4	4	4	4	2	3	2	1	1	1	3	2	5	5	5	5	2	5	5	3	3	5	112
71	2	6	6	6	6	5	1	4	2	3	3	6	2	3	3	2	2	6	5	4	5	4	5	3	1	2	5	1	6	5	114
72	2	4	4	5	5	6	2	4	2	3	1	2	1	2	1	3	1	1	6	6	5	4	6	4	1	2	3	1	5	5	97
73	6	6	6	6	6	6	4	5	6	6	5	6	5	5	6	5	3	3	6	4	6	6	6	5	3	6	5	5	6	6	159
74	6	6	6	6	6	6	5	5	5	6	6	6	4	5	5	6	4	4	5	4	4	4	4	5	4	6	5	5	6	6	155

75	6	6	6	6	6	6	6	3	6	6	6	2	5	4	4	3	3	2	4	5	6	6	6	6	4	6	6	4	6	6	151	
76	4	6	4	6	5	6	3	5	4	4	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	6	5	2	5	6	5	5	5	143	
77	6	6	6	6	6	6	5	5	4	6	3	6	3	4	5	5	5	6	6	5	4	5	5	6	5	5	5	5	6	5	155	
78	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	2	5	3	4	4	4	4	1	2	6	5	6	6	6	6	5	5	5	6	151
79	6	6	6	6	6	6	4	3	4	5	3	4	1	3	2	2	4	4	4	4	4	4	5	6	4	4	5	3	3	4	125	
80	6	5	6	5	5	6	5	4	5	6	5	5	2	3	4	4	4	5	5	2	5	5	5	5	4	5	5	5	6	5	142	
81	3	6	6	6	2	6	1	4	3	4	3	6	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	6	6	1	6	6	1	1	6	99	
82	5	2	5	2	2	5	5	4	4	5	5	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	5	2	4	5	111	
83	6	6	6	5	3	5	5	5	5	6	5	5	3	5	3	3	3	5	4	3	3	5	5	6	2	4	5	4	6	5	136	
84	6	6	6	6	6	6	4	5	5	6	3	6	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	3	5	5	6	6	5	141	
85	6	6	6	5	5	6	6	6	5	6	6	6	2	6	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	156	
86	5	6	5	6	5	6	4	5	5	5	6	5	3	5	3	3	4	5	4	3	5	5	6	6	3	5	5	5	5	5	143	
87	6	5	5	5	3	6	4	6	5	6	6	5	2	4	4	4	2	4	4	3	3	4	5	6	1	6	4	4	5	5	132	
88	4	5	6	6	5	6	2	4	4	6	4	4	4	1	2	2	2	2	4	4	4	5	5	5	2	5	5	5	6	6	125	
89	5	6	6	5	5	6	4	5	5	5	5	6	2	5	2	3	5	3	4	3	5	5	6	5	3	5	5	5	6	5	140	
90	6	4	6	6	5	6	6	6	5	6	4	6	4	5	4	4	6	6	4	4	5	5	5	5	4	6	6	4	6	4	153	
91	6	6	6	6	6	6	5	6	5	6	6	6	5	5	5	5	5	5	2	4	6	5	5	5	3	5	5	5	5	5	155	
92	6	6	6	5	5	6	5	5	5	5	4	6	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	153	
93	6	6	6	5	5	6	4	5	5	5	5	5	3	5	3	3	5	5	4	3	5	5	5	5	4	6	5	5	6	4	144	
94	5	5	6	6	4	5	3	5	5	5	5	6	3	3	2	3	5	3	4	2	6	5	5	6	4	5	5	6	6	5	138	
95	6	6	6	6	5	6	4	5	6	6	6	5	2	5	3	4	5	2	4	3	5	5	6	5	4	5	5	5	6	5	146	
96	5	5	6	6	4	6	3	5	5	5	5	6	2	3	5	5	5	3	4	3	5	5	5	6	5	6	6	6	6	5	146	
97	5	5	6	6	4	6	3	5	5	5	6	6	3	4	3	3	5	3	4	4	5	5	6	5	4	6	5	5	5	5	142	
98	5	5	6	5	5	5	3	5	5	5	5	6	3	4	3	5	5	5	5	6	6	5	6	6	5	6	5	6	5	5	151	
99	6	6	6	6	5	6	4	6	6	6	6	6	3	3	6	6	6	3	3	3	5	4	6	6	4	6	5	6	6	6	156	
100	6	6	6	6	1	6	4	5	3	6	4	6	5	5	6	5	6	5	2	3	3	4	4	6	6	6	5	4	6	6	146	



127	5	5	5	5	4	5	3	5	5	5	5	5	4	5	3	3	6	4	4	3	5	5	6	5	5	5	5	6	5	5	141
128	5	5	6	5	4	6	3	5	5	5	6	5	4	5	3	3	5	3	4	3	5	5	6	6	4	6	5	5	5	6	143
129	6	5	6	5	4	6	2	5	5	5	6	5	4	5	3	3	6	3	4	3	5	5	6	6	4	6	5	5	5	6	144
130	6	6	6	6	4	6	6	4	5	6	5	6	5	5	6	6	6	6	3	3	4	4	4	5	5	5	5	4	6	6	154
131	4	4	5	6	6	5	3	4	6	6	5	6	3	1	2	1	2	3	3	4	3	4	3	2	4	6	4	2	3	4	114
132	6	6	6	6	5	6	2	5	6	6	6	6	3	4	6	5	2	3	4	4	6	6	6	6	6	6	6	3	6	6	154
133	5	5	5	5	5	6	3	5	5	5	5	6	3	4	3	3	5	3	4	3	5	6	6	5	2	5	5	5	5	5	137
134	5	5	5	6	5	6	3	5	6	5	5	6	4	5	3	3	6	5	5	3	5	5	6	5	2	5	6	5	5	4	144
135	5	5	5	5	4	6	3	5	5	6	5	6	4	5	3	3	4	4	4	3	5	5	6	5	3	6	6	5	5	4	140
136	5	5	6	5	4	6	3	5	5	5	5	5	4	5	3	3	5	4	4	3	5	5	6	5	4	5	5	5	5	5	140
137	5	5	5	5	5	6	3	5	5	5	5	6	4	5	3	3	4	5	4	2	5	5	6	5	4	5	5	5	5	5	140
138	5	5	5	5	4	5	3	5	6	5	5	5	3	5	3	3	5	3	4	3	5	5	6	5	2	5	5	5	6	5	136
139	6	5	6	5	5	5	3	6	5	6	6	5	4	5	3	2	5	3	4	3	5	6	6	5	3	5	5	5	5	5	142
140	6	6	6	5	5	6	3	5	5	5	5	5	4	5	3	2	5	3	4	3	5	5	5	5	4	5	5	5	6	5	141
141	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	5	5	5	5	3	2	5	4	5	2	5	6	6	5	4	5	5	5	6	5	140
142	6	5	6	5	4	5	3	5	5	5	5	5	4	5	3	3	5	3	4	3	5	5	5	5	4	5	5	6	6	4	139
143	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	3	5	3	2	4	4	5	3	5	5	5	5	5	6	5	5	5	5	138
144	5	5	5	5	4	5	3	5	5	5	5	6	2	5	3	3	6	3	4	3	5	5	6	5	4	5	5	5	5	5	137
145	5	5	5	5	4	6	3	5	5	6	5	5	4	5	4	3	5	4	4	3	5	5	6	5	4	5	5	6	5	5	142
146	5	5	6	5	5	5	3	4	5	5	5	6	5	5	4	4	5	4	4	2	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	140
147	5	5	6	5	5	5	2	5	5	4	5	5	3	5	4	2	5	4	4	3	5	5	6	5	4	5	5	5	5	5	137
148	5	5	5	5	5	6	3	5	5	5	5	6	3	5	3	3	5	4	4	3	5	5	6	5	4	5	5	6	6	5	142
149	5	5	5	5	5	6	3	5	5	5	4	5	2	5	4	2	5	3	4	4	5	5	6	5	4	5	5	5	5	5	137
150	5	6	6	5	4	6	3	5	5	5	6	5	2	4	2	3	5	3	4	3	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	135
151	5	5	5	5	4	5	2	5	5	5	5	5	3	5	3	3	5	4	4	2	5	5	6	5	4	5	5	5	6	5	136
152	5	6	5	5	4	5	2	5	6	5	5	5	5	5	2	2	5	3	3	2	5	5	6	6	4	5	5	5	5	4	135

153	5	6	5	5	4	6	2	5	5	5	5	5	2	5	2	2	5	2	4	2	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	129
154	6	5	5	5	4	5	2	5	5	5	5	6	2	5	2	2	4	2	4	2	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	128
155	5	6	5	5	4	6	2	5	5	5	5	6	3	5	2	2	3	3	4	2	5	5	6	5	2	3	5	5	5	4	128		
156	5	6	5	5	4	6	2	5	5	5	5	5	5	5	2	2	4	3	4	2	5	5	5	5	2	5	5	6	6	4	133		
157	5	5	5	6	4	5	2	5	5	5	5	5	4	5	2	2	5	3	4	3	5	5	6	5	4	5	5	6	5	4	135		
158	5	1	5	5	4	5	2	5	5	5	5	5	2	5	2	2	4	3	4	3	5	5	5	5	2	5	5	5	5	4	123		
159	5	5	5	5	4	6	3	5	5	5	6	5	2	5	2	2	4	4	4	2	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	131		
160	5	5	5	5	4	6	2	5	5	5	5	5	5	5	2	2	5	3	4	2	5	5	6	5	2	5	6	5	6	5	135		
161	5	5	5	5	5	6	3	5	5	5	5	6	4	5	2	2	5	3	4	2	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	136		
162	5	6	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	2	4	2	2	4	2	4	3	5	5	6	5	4	5	5	6	6	5	133		
163	5	6	5	5	4	6	2	5	5	5	4	5	4	4	2	2	3	3	4	2	5	5	6	5	4	5	5	5	5	5	131		
164	5	6	5	5	4	5	2	5	5	6	5	5	4	5	2	2	4	3	4	2	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	133		
165	5	6	5	5	4	5	3	5	5	5	5	5	3	5	2	2	4	3	4	2	5	5	6	5	4	6	5	5	5	5	134		
166	5	6	6	5	4	6	3	5	5	5	5	5	3	5	2	2	5	3	4	2	6	5	5	5	4	5	5	5	5	5	136		
167	5	5	5	5	4	5	2	5	5	5	5	5	3	5	2	2	5	3	4	3	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	130		
168	5	5	5	5	4	6	3	5	5	5	5	5	5	5	2	3	4	5	5	2	5	5	5	5	4	5	6	5	5	4	138		
169	5	6	5	6	5	6	3	4	5	5	5	6	3	5	2	2	4	3	4	2	5	5	6	5	4	5	5	5	6	5	137		
170	5	5	5	5	4	5	3	5	5	5	5	5	3	5	2	2	5	3	5	2	5	6	6	5	4	5	5	6	5	4	135		
171	5	6	6	5	4	6	3	5	5	5	5	5	4	5	2	2	5	4	4	3	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	4	139	
172	5	5	5	5	4	6	3	5	5	5	5	5	4	5	2	2	4	3	4	3	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	134		
173	5	5	5	5	4	6	4	5	5	5	5	5	4	5	2	3	5	3	5	3	5	5	6	5	2	5	5	5	5	4	136		
174	5	6	5	5	4	6	3	5	5	5	5	6	3	5	2	2	5	3	5	3	5	5	6	5	4	5	5	5	5	4	137		
175	5	6	6	5	5	6	3	5	5	5	5	5	4	5	2	2	5	3	4	3	6	5	5	5	4	5	5	5	5	5	139		
176	5	6	5	5	4	6	3	5	5	5	5	5	4	5	2	2	5	3	4	3	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	134		
177	5	6	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	4	5	2	2	5	3	4	2	5	5	6	5	2	5	5	5	5	4	133		
178	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	3	5	2	2	5	3	4	2	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	131		

179	5	5	5	5	4	5	3	5	5	5	5	5	4	5	2	2	4	3	4	2	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	130
180	5	6	5	5	4	5	3	5	5	5	5	5	4	5	2	2	5	3	4	3	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	133
181	5	5	5	5	4	5	3	5	5	5	5	5	2	5	3	2	5	4	4	3	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	133	
182	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	3	5	2	2	5	4	5	3	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	4	133		
183	5	5	5	5	4	5	3	5	5	5	5	5	4	5	2	2	5	5	5	2	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	134	
184	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	4	5	2	2	5	3	5	2	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	135	
185	5	5	5	6	4	6	3	5	5	6	6	5	4	5	2	1	5	3	5	2	5	6	6	6	4	5	5	5	5	5	4	139		
186	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	4	5	2	2	5	3	5	2	5	5	6	5	4	5	5	5	5	6	4	135		
187	5	5	5	5	5	6	2	5	5	5	5	5	4	5	2	2	5	2	4	3	5	5	5	6	4	6	5	5	6	4	136			
188	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	3	5	2	2	5	3	5	2	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	131		
189	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	3	5	2	2	2	2	4	2	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	4	126		
190	5	5	5	6	4	5	2	5	5	5	5	6	5	5	2	1	4	2	4	2	5	5	5	5	3	5	5	6	6	4	132			
191	6	6	6	5	4	5	2	5	5	6	6	5	4	5	2	2	5	3	4	3	5	5	5	5	4	6	5	5	6	5	140			
192	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	6	5	4	5	2	2	3	2	4	2	5	5	5	6	4	5	5	5	5	5	5	133		
193	5	6	6	5	4	5	3	5	5	5	5	5	4	5	2	2	4	3	4	2	5	5	6	5	4	5	5	5	5	5	5	135		
194	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	3	5	2	2	5	3	4	2	5	5	5	5	2	5	5	5	6	4	131			
195	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	3	5	2	2	5	4	4	2	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	133		
196	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	4	5	2	3	5	3	4	2	5	5	5	5	2	5	5	6	6	5	135			
197	5	5	5	5	5	5	3	5	5	6	5	5	3	5	2	2	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	6	4	138			
198	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	4	5	2	2	5	3	4	2	5	5	5	5	4	5	5	5	6	5	135			
199	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	6	3	5	2	2	5	4	5	2	5	5	5	5	2	5	5	6	6	4	135			
200	6	6	6	5	5	5	3	5	5	5	5	5	3	5	2	2	4	4	4	5	5	5	5	5	2	5	5	5	6	5	138			
201	6	6	6	5	5	5	3	5	5	5	5	5	2	5	2	3	4	4	4	2	5	5	5	5	2	5	5	5	5	4	133			
202	5	6	6	5	5	5	3	5	5	5	5	5	3	5	3	2	5	4	4	3	5	5	5	5	2	5	5	5	5	4	135			
203	5	6	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	3	5	2	3	5	4	4	3	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	135			
204	5	6	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	3	5	2	2	4	3	5	3	5	5	5	5	3	5	5	5	5	4	133			

205	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	3	5	2	2	4	4	4	2	5	5	5	5	3	5	5	5	5	4	131
206	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	2	5	2	2	4	5	4	3	5	6	6	6	4	5	5	5	5	5	137
207	6	6	6	5	5	5	3	5	5	5	5	6	3	5	2	2	5	3	4	3	5	5	5	6	2	5	5	6	5	5	138
208	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	6	6	3	5	2	2	4	4	4	3	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	133
209	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	2	5	2	2	4	4	4	2	5	5	5	5	2	5	6	5	6	5	131
210	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	6	3	5	2	2	5	3	4	2	5	5	5	5	2	5	5	6	6	5	134
211	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	3	5	2	2	5	4	4	2	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	132
212	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	6	3	5	2	2	5	4	4	3	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	134
213	5	5	6	5	5	5	3	5	5	5	5	5	3	5	2	2	5	4	5	2	5	5	5	5	2	5	5	6	6	5	136
214	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	2	5	2	2	3	5	4	2	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	130
215	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	6	2	5	2	2	5	4	4	3	5	5	5	5	2	5	5	5	5	4	131
216	5	5	6	5	5	5	3	5	5	5	5	6	3	5	2	2	5	4	4	2	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	134
217	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	2	5	2	2	5	3	4	2	5	5	5	5	2	5	5	5	5	4	128
218	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	6	2	5	2	2	5	4	4	2	5	5	5	2	2	5	5	6	6	4	129
219	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	2	5	2	2	5	3	4	2	5	5	5	6	2	5	5	5	5	4	129
220	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	2	5	2	2	5	3	4	2	5	5	5	5	2	5	5	5	5	4	128
221	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	6	2	5	2	2	5	4	4	2	5	5	5	5	2	5	5	5	5	4	130
222	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	2	5	2	3	5	4	4	2	5	5	5	2	2	5	5	5	5	5	129
223	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	6	6	2	5	2	2	5	4	4	2	5	5	5	6	2	5	5	5	5	5	133

SELF CONTROL														
SUBJEK	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	JUMLAH
1	2	2	2	5	6	2	2	4	4	1	2	1	6	39
2	6	1	6	6	6	2	1	6	3	3	6	1	6	53
3	2	5	2	4	4	5	4	5	1	2	5	2	5	46
4	2	2	1	5	6	4	2	4	4	1	5	1	4	41
5	2	3	2	2	4	4	5	5	1	2	4	2	5	41
6	2	3	3	4	4	4	4	5	2	1	4	1	4	41
7	3	3	3	5	5	3	2	4	5	1	4	2	4	44
8	5	6	5	5	6	5	1	6	5	1	5	3	6	59
9	5	5	3	5	6	4	3	4	5	2	5	5	6	58
10	3	4	3	4	5	4	2	4	4	2	3	2	3	43
11	5	3	2	3	4	2	4	2	4	1	4	2	5	41
12	4	3	4	5	5	5	6	4	4	1	2	2	4	49
13	3	4	1	2	4	4	6	5	1	1	5	1	6	43
14	6	1	6	6	6	4	1	6	3	1	4	6	6	56
15	3	4	3	4	6	3	5	6	3	1	4	3	6	51
16	1	3	3	4	5	4	5	5	2	2	5	3	4	46
17	3	3	4	4	4	3	4	4	3	1	3	3	3	42
18	3	4	3	5	2	3	5	4	5	1	4	1	5	45
19	4	4	4	4	6	4	1	6	6	1	5	2	5	52
20	4	5	5	5	6	2	2	5	3	1	4	4	4	50
21	2	2	2	3	2	4	5	5	4	1	4	5	5	44
22	4	5	5	5	4	4	2	4	4	2	4	4	4	51
23	3	3	3	3	5	5	6	3	3	2	5	2	5	48
24	1	3	1	5	4	5	5	5	3	2	3	2	5	44

25	3	3	4	5	5	5	5	5	3	1	4	4	3	50
26	3	2	3	3	1	3	5	4	2	1	3	1	6	37
27	6	6	6	6	6	5	2	6	5	1	5	2	5	61
28	4	4	5	4	6	4	3	3	5	2	6	5	6	57
29	4	3	5	6	4	6	1	5	6	1	5	4	6	56
30	5	5	5	1	4	3	2	4	3	3	5	3	4	47
31	2	3	3	6	3	4	4	4	4	1	4	2	5	45
32	5	5	5	6	6	3	4	5	3	2	4	4	4	56
33	4	4	5	5	5	4	2	4	3	1	4	3	4	48
34	3	4	3	5	5	4	3	5	3	1	5	3	5	49
35	2	2	2	3	3	3	5	4	2	1	3	1	3	34
36	2	5	3	5	6	4	4	6	3	1	5	3	4	51
37	3	5	4	5	5	4	2	6	4	1	4	3	4	50
38	3	5	5	2	2	5	5	5	3	1	4	2	5	47
39	5	5	3	3	3	5	3	5	5	2	5	3	5	52
40	1	1	1	1	3	1	6	5	2	3	3	1	4	32
41	2	3	3	4	4	2	5	4	3	1	2	4	4	41
42	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	44
43	2	4	4	3	4	3	5	3	3	2	3	2	4	42
44	2	2	2	5	2	2	5	2	2	2	2	2	2	32
45	2	4	2	2	1	5	6	3	3	4	1	2	5	40
46	4	5	5	4	6	2	2	5	4	5	5	3	4	54
47	4	5	4	4	4	4	4	3	5	4	2	4	3	50
48	4	5	5	5	5	4	2	4	4	2	5	2	5	52
49	3	4	4	4	1	4	6	6	2	1	6	1	6	48
50	3	3	3	6	3	3	5	1	4	2	2	3	5	43

51	2	1	2	4	5	3	5	3	3	1	3	2	3	37
52	2	3	3	4	5	4	4	6	5	1	5	1	5	48
53	3	5	5	5	6	5	4	6	4	1	4	3	5	56
54	4	3	4	4	3	2	3	3	2	1	4	3	4	40
55	3	6	5	4	5	4	5	5	3	1	4	2	4	51
56	3	3	3	2	3	4	4	4	3	1	4	2	5	41
57	5	4	4	5	5	5	2	3	5	1	5	3	5	52
58	5	6	5	5	5	4	2	5	5	2	4	6	6	60
59	2	4	4	4	3	4	5	5	2	2	5	2	4	46
60	5	3	5	4	6	6	4	3	3	2	4	4	3	52
61	3	3	2	2	3	4	5	5	2	2	5	2	5	43
62	5	5	6	5	6	1	2	6	3	5	5	3	4	56
63	2	4	3	4	2	3	4	4	3	1	3	2	3	38
64	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	2	5	53
65	5	4	4	6	3	4	5	5	4	1	5	3	5	54
66	2	3	3	4	5	4	4	6	3	2	4	2	5	47
67	4	5	4	6	6	4	4	6	4	1	4	3	4	55
68	5	5	5	5	6	6	1	6	5	1	6	3	6	60
69	1	2	3	2	5	5	5	2	2	1	5	5	5	43
70	2	3	2	3	3	3	4	3	3	1	4	3	5	39
71	3	2	4	1	1	5	2	5	3	1	5	1	5	38
72	1	3	4	3	1	5	6	6	2	1	6	3	6	47
73	5	3	3	5	5	4	4	5	4	1	3	3	5	50
74	2	3	3	3	4	3	4	4	3	1	3	2	4	39
75	3	3	2	5	4	4	5	5	1	1	4	1	6	44
76	3	4	3	4	4	3	4	5	3	1	5	3	5	47

77	2	2	2	4	4	5	4	5	3	1	6	3	4	45
78	2	2	2	6	5	4	4	5	2	2	4	2	4	44
79	3	3	3	5	3	3	6	5	2	1	5	1	3	43
80	3	5	5	2	5	4	5	5	2	2	2	2	4	46
81	1	1	1	1	1	4	4	4	1	1	3	2	4	28
82	3	3	3	3	3	3	4	6	4	4	2	4	3	45
83	3	6	5	5	4	5	4	5	3	2	4	2	5	53
84	4	5	4	4	5	5	4	5	3	2	4	2	5	52
85	2	2	2	2	5	3	4	5	2	2	2	2	5	38
86	6	5	5	5	5	3	4	5	3	1	4	2	5	53
87	5	2	2	4	5	3	6	3	1	1	6	2	4	44
88	3	6	4	5	6	3	2	3	3	1	5	4	5	50
89	5	6	5	5	5	4	4	5	3	1	4	3	5	55
90	3	5	5	5	4	5	3	4	3	1	4	2	4	48
91	4	5	5	5	5	5	4	5	2	2	5	3	5	55
92	3	3	3	3	5	4	2	5	5	2	5	2	5	47
93	5	5	5	3	5	4	4	5	3	2	5	2	5	53
94	3	5	5	3	3	4	4	5	5	2	4	2	5	50
95	4	5	5	2	5	3	2	5	5	2	5	2	6	51
96	5	6	5	3	5	3	5	5	5	2	5	2	5	56
97	5	6	6	3	5	4	4	5	5	2	4	2	5	56
98	5	5	6	2	5	4	2	5	4	2	4	2	5	51
99	1	3	3	4	6	5	6	6	4	2	2	3	5	50
100	4	2	4	4	3	2	5	5	1	1	5	2	4	42
101	4	4	3	4	4	3	4	3	4	1	3	4	4	45
102	5	5	5	2	5	3	4	2	5	2	4	2	5	49

<b>103</b>	3	3	3	5	5	4	2	6	3	1	4	3	4	46
<b>104</b>	3	4	3	4	3	4	4	4	3	2	3	3	4	44
<b>105</b>	4	5	5	5	5	3	2	5	4	2	4	2	5	51
<b>106</b>	5	6	6	6	6	6	1	5	5	2	6	3	6	63
<b>107</b>	2	6	3	6	6	3	4	3	3	1	5	3	3	48
<b>108</b>	2	6	3	5	6	5	2	6	3	1	4	2	5	50
<b>109</b>	4	6	5	3	6	3	4	3	4	1	4	2	4	49
<b>110</b>	2	5	3	2	3	4	2	5	5	2	4	2	5	44
<b>111</b>	3	4	5	2	3	5	2	6	5	2	4	5	5	51
<b>112</b>	5	5	5	3	5	5	2	5	3	2	4	2	5	51
<b>113</b>	5	5	5	5	3	5	2	6	5	2	4	2	5	54
<b>114</b>	5	6	5	5	5	3	3	6	3	2	3	2	6	54
<b>115</b>	5	6	5	2	5	4	3	5	5	2	4	2	5	53
<b>116</b>	3	4	3	3	5	4	2	2	5	2	5	3	5	46
<b>117</b>	5	6	5	4	4	2	2	5	3	1	4	2	5	48
<b>118</b>	3	3	2	2	5	4	2	5	3	2	4	3	5	43
<b>119</b>	5	6	5	3	5	4	3	5	3	1	3	5	6	54
<b>120</b>	5	6	5	3	5	4	3	5	5	1	4	3	5	54
<b>121</b>	3	5	6	3	5	5	2	5	3	1	3	5	6	52
<b>122</b>	4	6	5	4	5	5	2	6	6	2	4	2	6	57
<b>123</b>	5	6	5	4	5	4	2	6	5	1	4	5	5	57
<b>124</b>	5	5	6	3	5	4	3	6	4	1	4	3	5	54
<b>125</b>	5	5	5	3	5	4	3	5	4	2	3	2	5	51
<b>126</b>	4	5	5	3	5	5	2	5	5	1	4	2	5	51
<b>127</b>	5	6	5	2	5	4	3	5	4	2	5	2	5	53
<b>128</b>	5	6	5	3	5	3	2	5	4	1	4	2	5	50

<b>129</b>	4	6	5	2	5	4	3	6	5	1	4	2	5	52
<b>130</b>	4	5	5	3	4	3	2	5	4	1	3	3	3	45
<b>131</b>	1	2	2	5	3	4	4	4	3	1	3	1	4	37
<b>132</b>	2	2	2	3	6	4	5	5	2	1	5	1	5	43
<b>133</b>	5	5	5	3	5	4	4	5	5	1	4	3	5	54
<b>134</b>	3	5	5	4	5	5	3	6	5	1	3	2	5	52
<b>135</b>	3	5	5	3	5	5	2	5	3	1	4	2	5	48
<b>136</b>	5	5	5	3	5	5	3	5	4	2	4	3	5	54
<b>137</b>	5	5	5	3	5	4	3	5	5	1	4	3	5	53
<b>138</b>	5	5	5	3	5	4	3	5	4	1	4	3	5	52
<b>139</b>	5	5	5	4	6	4	2	5	5	1	4	5	6	57
<b>140</b>	5	5	5	3	5	5	2	6	5	2	3	2	6	54
<b>141</b>	5	5	5	2	5	4	2	5	5	2	3	2	5	50
<b>142</b>	5	5	5	2	5	4	3	5	5	2	5	3	5	54
<b>143</b>	5	6	5	3	5	5	2	6	5	2	4	3	5	56
<b>144</b>	4	5	5	3	5	5	2	5	5	1	4	3	5	52
<b>145</b>	5	6	5	3	5	5	2	5	3	2	4	3	5	53
<b>146</b>	4	6	5	3	5	5	2	6	5	1	4	3	5	54
<b>147</b>	4	6	5	2	5	5	2	5	5	1	4	2	5	51
<b>148</b>	6	5	5	3	5	3	4	3	5	1	3	2	5	50
<b>149</b>	5	5	5	2	5	3	4	5	5	2	4	3	5	53
<b>150</b>	5	6	5	2	5	5	4	6	3	2	4	3	5	55
<b>151</b>	5	5	4	2	5	3	5	5	3	2	3	2	5	49
<b>152</b>	6	5	5	2	3	2	5	5	3	1	3	3	5	48
<b>153</b>	5	6	5	2	4	5	4	5	3	2	3	2	5	51
<b>154</b>	5	5	5	3	5	4	3	5	3	2	2	2	5	49

155	3	4	5	3	5	4	3	5	4	1	3	2	5	47
156	5	5	5	2	5	4	3	5	4	1	3	1	5	48
157	5	5	5	2	5	3	5	5	5	1	4	2	5	52
158	5	5	5	2	5	4	3	5	4	1	4	2	5	50
159	5	5	5	2	5	3	3	6	4	1	3	2	5	49
160	5	5	5	2	5	3	3	6	4	1	3	2	5	49
161	5	5	5	2	5	4	4	2	5	2	4	2	5	50
162	5	5	5	2	5	4	2	6	3	1	2	2	5	47
163	5	5	5	2	5	3	4	6	4	1	3	3	5	51
164	5	5	5	2	5	5	3	5	4	1	3	2	5	50
165	5	5	5	2	5	5	3	6	4	1	3	2	5	51
166	5	5	5	3	5	4	3	6	4	1	3	3	5	52
167	5	5	5	3	5	3	3	5	3	1	3	2	5	48
168	5	5	5	3	5	5	2	5	4	1	4	3	5	52
169	4	5	3	2	4	4	2	5	4	1	3	2	6	45
170	5	6	5	3	5	5	2	6	5	2	3	3	5	55
171	5	5	5	2	5	4	2	5	5	1	3	2	6	50
172	5	5	5	2	5	4	2	6	3	2	3	3	5	50
173	5	5	5	3	5	5	3	5	3	2	4	3	5	53
174	5	5	5	3	5	4	2	5	4	1	3	2	6	50
175	6	5	5	3	5	5	2	6	4	2	3	3	5	54
176	5	5	5	3	5	4	2	6	4	1	3	3	6	52
177	5	5	5	3	5	5	3	5	5	1	3	3	6	54
178	5	5	4	3	5	5	2	6	5	1	4	3	5	53
179	5	5	5	3	5	5	2	5	3	2	3	2	5	50
180	5	5	5	3	5	4	4	5	4	1	3	3	5	52

<b>181</b>	5	5	5	5	5	4	3	5	2	2	2	3	5	51
<b>182</b>	5	5	3	3	5	5	3	5	4	2	3	3	5	51
<b>183</b>	5	5	5	4	5	5	2	5	5	2	3	3	5	54
<b>184</b>	5	5	5	2	5	4	2	5	4	1	3	3	6	50
<b>185</b>	5	5	5	2	5	5	2	6	4	1	3	3	6	52
<b>186</b>	5	5	5	3	5	3	3	5	4	2	3	2	6	51
<b>187</b>	5	5	5	3	5	2	2	5	4	2	3	2	6	49
<b>188</b>	5	5	5	5	5	5	2	5	5	1	4	2	5	54
<b>189</b>	5	5	5	5	5	4	3	5	5	2	3	3	5	55
<b>190</b>	5	5	3	2	5	5	3	5	3	2	3	3	5	49
<b>191</b>	5	5	5	2	5	4	2	6	4	1	3	2	5	49
<b>192</b>	5	5	5	2	5	4	3	5	2	2	3	3	5	49
<b>193</b>	5	5	5	5	5	2	5	5	2	1	3	3	5	51
<b>194</b>	5	5	5	2	5	5	2	6	4	1	4	3	5	52
<b>195</b>	5	5	5	5	5	5	2	5	4	1	3	3	6	54
<b>196</b>	5	5	5	5	5	5	3	5	4	2	2	3	5	54
<b>197</b>	5	5	5	5	5	5	2	5	5	2	4	2	5	55
<b>198</b>	5	5	5	5	5	5	3	6	5	2	3	3	5	57
<b>199</b>	5	5	5	2	5	3	5	6	4	2	4	2	5	53
<b>200</b>	5	5	5	3	5	5	2	5	4	2	3	3	5	52
<b>201</b>	5	5	5	4	5	5	3	5	3	2	3	3	5	53
<b>202</b>	5	4	5	3	5	4	4	5	3	2	3	3	5	51
<b>203</b>	5	5	5	4	5	4	3	5	3	2	3	3	5	52
<b>204</b>	5	5	5	3	5	4	2	5	3	1	3	3	5	49
<b>205</b>	5	5	5	5	5	4	2	5	5	2	3	3	5	54
<b>206</b>	5	5	5	5	5	5	3	5	4	2	3	2	5	54

<b>207</b>	6	6	5	5	5	4	1	5	5	2	4	2	5	55
<b>208</b>	5	6	5	4	5	5	2	5	4	2	3	2	5	53
<b>209</b>	5	5	5	3	5	5	2	5	4	2	3	2	5	51
<b>210</b>	5	5	5	3	5	5	2	3	3	2	3	2	5	48
<b>211</b>	5	5	5	3	5	5	3	5	5	2	3	2	5	53
<b>212</b>	5	5	5	3	5	5	2	6	4	2	3	2	5	52
<b>213</b>	5	5	5	3	5	5	3	5	4	2	4	2	5	53
<b>214</b>	5	5	5	3	5	5	2	5	5	2	3	2	5	52
<b>215</b>	5	5	5	3	5	5	3	6	3	1	3	2	5	51
<b>216</b>	5	5	5	3	5	5	2	5	5	2	3	2	5	52
<b>217</b>	5	5	5	4	5	5	2	5	3	2	3	2	5	51
<b>218</b>	5	5	5	2	5	4	3	6	2	2	2	2	5	48
<b>219</b>	5	5	5	2	5	5	4	5	2	2	2	2	5	49
<b>220</b>	5	5	5	3	5	4	2	5	2	2	3	2	5	48
<b>221</b>	5	5	5	5	5	5	3	5	3	2	2	2	5	52
<b>222</b>	5	5	5	3	5	5	4	5	3	2	3	2	5	52
<b>223</b>	5	5	5	3	5	5	2	5	5	2	3	2	5	52

FOMO											
SUBJEK	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	JUMLAH
1	3	4	6	2	5	1	1	1	1	1	25
2	5	2	2	1	4	1	1	1	4	1	22
3	4	5	5	5	5	2	5	5	5	3	44
4	2	1	4	1	5	5	1	1	1	1	22
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
6	5	3	4	5	6	2	4	4	5	2	40
7	5	3	5	5	2	1	1	2	5	1	30
8	2	5	2	1	4	1	1	1	1	1	19
9	5	5	4	5	4	3	1	1	3	4	35
10	4	4	3	2	5	2	3	1	2	2	28
11	3	3	2	2	2	4	6	5	4	2	33
12	4	5	4	6	6	2	3	3	3	1	37
13	6	5	6	6	6	1	3	3	6	6	48
14	1	6	1	5	6	6	1	1	1	1	29
15	5	5	6	4	4	3	6	5	6	6	50
16	5	3	5	5	6	4	4	4	5	4	45
17	4	5	3	4	4	3	4	4	4	4	39
18	4	6	1	4	5	3	2	2	5	5	37
19	5	5	6	4	4	2	1	1	1	1	30
20	2	2	4	3	4	2	4	4	4	3	32
21	2	4	2	2	4	3	1	1	1	1	21
22	3	3	5	3	4	3	3	3	4	3	34
23	2	4	5	3	5	4	2	2	3	3	33
24	5	4	5	4	5	5	3	3	4	4	42

25	4	2	4	4	5	1	4	4	4	1	33
26	5	6	1	4	6	3	1	1	2	2	31
27	5	6	4	4	4	1	2	2	2	1	31
28	3	3	5	3	4	2	3	3	5	3	34
29	1	1	6	3	5	2	2	2	2	2	26
30	5	2	2	4	3	1	1	1	2	2	23
31	6	5	2	4	5	3	3	3	3	3	37
32	2	4	3	2	3	3	2	2	2	2	25
33	3	4	4	1	1	1	1	1	1	1	18
34	5	4	3	4	5	5	2	2	2	1	33
35	2	5	1	1	1	1	1	1	1	1	15
36	5	4	1	5	5	2	5	4	4	1	36
37	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4	45
38	5	6	5	3	6	5	2	2	4	4	42
39	2	5	2	2	5	2	2	2	2	2	26
40	4	5	4	4	5	1	1	1	1	1	27
41	4	3	2	4	2	2	2	2	2	2	25
42	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	34
43	4	4	2	4	5	3	3	3	3	4	35
44	3	4	2	2	4	3	2	2	2	2	26
45	4	2	1	4	5	1	1	1	4	4	27
46	3	2	1	2	4	2	2	1	2	2	21
47	4	4	3	4	5	4	5	4	2	2	37
48	5	5	5	2	6	2	3	2	4	4	38
49	6	6	6	6	6	1	2	2	4	2	41
50	4	5	4	2	4	2	2	2	4	2	31

51	6	6	6	6	6	4	6	4	4	5	53
52	3	6	2	5	5	1	1	1	3	1	28
53	2	2	1	2	5	1	1	1	2	1	18
54	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	37
55	1	3	3	2	4	1	1	1	1	1	18
56	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
57	3	4	2	3	4	3	2	3	2	3	29
58	2	4	2	1	2	1	1	1	1	1	16
59	5	5	5	3	4	2	6	6	6	4	46
60	5	5	3	5	5	4	3	3	3	3	39
61	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	43
62	2	4	2	2	4	1	2	1	1	1	20
63	4	3	3	5	6	1	3	2	3	1	31
64	2	4	4	2	4	3	2	2	2	2	27
65	5	3	5	5	5	3	3	3	4	3	39
66	5	2	5	6	6	2	3	3	3	2	37
67	5	5	4	5	5	2	1	1	1	1	30
68	4	5	4	2	3	2	2	2	2	1	27
69	5	5	2	5	4	1	2	5	5	5	39
70	4	5	4	5	5	3	1	1	4	2	34
71	3	4	2	2	6	2	4	4	3	2	32
72	3	2	4	5	5	3	6	6	4	4	42
73	4	4	4	4	5	3	1	1	2	4	32
74	4	5	4	4	5	3	4	3	4	4	40
75	6	5	3	5	6	4	5	5	5	3	47
76	4	4	5	4	5	4	3	3	3	3	38

<b>77</b>	4	2	1	4	4	4	4	4	4	4	35
<b>78</b>	4	4	4	5	4	3	1	1	2	2	30
<b>79</b>	2	2	2	4	5	2	2	2	2	2	25
<b>80</b>	4	5	3	3	2	2	2	2	4	2	29
<b>81</b>	4	6	6	6	6	4	6	6	6	1	51
<b>82</b>	4	4	4	4	4	4	4	2	5	4	39
<b>83</b>	2	3	3	2	4	1	1	1	2	1	20
<b>84</b>	3	5	3	2	5	1	2	2	3	3	29
<b>85</b>	5	5	4	4	3	4	3	3	5	3	39
<b>86</b>	4	2	5	2	4	5	4	2	2	2	32
<b>87</b>	5	5	6	5	4	2	5	4	5	3	44
<b>88</b>	4	5	4	5	4	2	2	2	5	2	35
<b>89</b>	3	2	4	2	4	2	2	3	3	2	27
<b>90</b>	4	4	5	5	5	3	3	3	2	2	36
<b>91</b>	6	5	5	6	6	2	2	2	5	2	41
<b>92</b>	4	5	5	4	5	4	2	2	4	3	38
<b>93</b>	3	1	4	3	4	2	2	2	2	2	25
<b>94</b>	2	2	3	5	5	2	2	2	2	2	27
<b>95</b>	4	2	4	2	4	2	2	2	3	4	29
<b>96</b>	4	2	4	3	4	2	2	2	3	2	28
<b>97</b>	4	4	5	4	4	3	2	2	3	3	34
<b>98</b>	5	3	4	2	4	2	2	2	3	2	29
<b>99</b>	6	6	1	6	6	1	1	1	1	1	30
<b>100</b>	4	3	4	5	4	2	4	4	5	3	38
<b>101</b>	4	3	4	4	3	3	2	2	2	2	29
<b>102</b>	5	5	4	5	4	4	5	4	4	4	44

<b>103</b>	3	3	4	4	3	2	5	4	4	1	33
<b>104</b>	2	2	3	2	4	3	2	2	3	2	25
<b>105</b>	3	3	4	4	3	2	2	2	5	3	31
<b>106</b>	4	5	3	4	4	2	2	2	3	3	32
<b>107</b>	6	5	1	5	3	2	2	1	2	2	29
<b>108</b>	2	4	3	5	5	1	1	1	2	2	26
<b>109</b>	5	5	3	2	4	2	5	4	6	2	38
<b>110</b>	4	5	5	2	5	3	4	4	5	4	41
<b>111</b>	3	3	5	5	5	2	2	2	3	4	34
<b>112</b>	2	4	5	2	4	2	2	2	1	2	26
<b>113</b>	2	3	4	2	2	2	1	2	2	2	22
<b>114</b>	2	4	4	2	2	2	2	2	3	2	25
<b>115</b>	2	2	4	2	3	1	2	2	2	2	22
<b>116</b>	5	5	4	5	5	4	3	3	5	4	43
<b>117</b>	4	2	4	2	2	1	2	2	2	2	23
<b>118</b>	2	5	4	4	4	2	2	2	5	2	32
<b>119</b>	2	2	4	2	2	1	2	2	2	2	21
<b>120</b>	4	2	4	2	4	1	2	2	2	2	25
<b>121</b>	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	24
<b>122</b>	2	2	4	1	2	1	2	2	2	2	20
<b>123</b>	2	4	5	2	2	2	2	2	3	2	26
<b>124</b>	2	2	4	2	3	1	2	2	2	2	22
<b>125</b>	2	4	5	2	3	2	2	2	4	2	28
<b>126</b>	2	2	4	2	4	1	2	2	2	2	23
<b>127</b>	4	2	4	2	2	2	2	2	4	2	26
<b>128</b>	4	2	4	2	2	1	2	2	2	2	23

129	3	2	6	2	4	2	2	2	2	2	27
130	3	5	2	3	6	2	1	1	3	2	28
131	4	5	4	2	4	4	4	4	5	2	38
132	5	5	4	4	5	5	4	4	1	1	38
133	2	2	4	2	2	1	2	2	2	2	21
134	4	2	5	2	2	1	2	2	2	1	23
135	2	2	5	2	3	2	2	3	3	2	26
136	1	4	4	2	2	1	2	2	2	2	22
137	4	2	4	2	3	2	2	4	2	2	27
138	2	2	4	4	4	1	2	2	2	2	25
139	2	4	4	2	4	2	2	2	2	2	26
140	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	23
141	2	2	5	3	3	2	2	2	2	1	24
142	2	2	5	2	3	2	2	2	3	2	25
143	2	2	4	2	2	2	2	2	2	3	23
144	2	2	5	2	3	2	2	2	2	2	24
145	2	2	5	2	3	2	2	1	2	2	23
146	3	2	5	2	3	2	2	2	2	2	25
147	2	2	5	3	4	2	2	2	3	2	27
148	2	4	5	3	3	2	2	2	2	2	27
149	2	2	5	3	3	2	2	2	2	2	25
150	2	2	6	3	3	1	2	3	2	2	26
151	2	2	5	3	3	1	2	2	2	2	24
152	2	3	5	3	3	2	4	2	2	2	28
153	2	5	5	4	2	5	4	5	4	2	38
154	2	5	5	4	2	4	2	5	2	2	33

<b>155</b>	2	4	5	5	3	2	2	4	2	2	31
<b>156</b>	5	4	5	3	3	2	4	3	3	3	35
<b>157</b>	2	4	5	2	2	2	4	2	2	2	27
<b>158</b>	2	2	5	3	3	2	4	3	2	2	28
<b>159</b>	3	2	5	3	3	2	4	4	5	2	33
<b>160</b>	2	2	5	4	3	2	2	2	4	2	28
<b>161</b>	3	2	5	4	3	2	4	3	4	2	32
<b>162</b>	4	2	6	5	3	2	5	5	5	2	39
<b>163</b>	5	2	5	4	3	2	5	5	5	2	38
<b>164</b>	4	2	5	5	2	2	4	5	5	2	36
<b>165</b>	2	4	5	4	3	2	4	4	5	2	35
<b>166</b>	2	3	5	4	3	2	5	5	5	2	36
<b>167</b>	2	2	5	5	2	3	5	5	5	2	36
<b>168</b>	4	2	5	4	2	2	4	4	5	2	34
<b>169</b>	4	2	5	5	4	2	4	4	4	2	36
<b>170</b>	4	2	4	4	2	2	4	3	4	2	31
<b>171</b>	2	2	5	4	2	2	4	3	4	2	30
<b>172</b>	2	2	5	4	2	2	4	3	5	2	31
<b>173</b>	2	2	5	4	2	2	4	3	4	2	30
<b>174</b>	4	2	5	4	2	2	4	3	4	2	32
<b>175</b>	2	2	5	4	2	2	4	4	4	2	31
<b>176</b>	3	2	5	4	2	1	4	3	3	2	29
<b>177</b>	2	3	5	4	2	2	4	4	4	2	32
<b>178</b>	2	2	5	4	2	2	2	2	3	2	26
<b>179</b>	2	2	5	2	2	2	2	2	4	2	25
<b>180</b>	2	2	4	4	2	1	2	2	2	2	23

<b>181</b>	4	2	5	5	2	2	4	3	4	2	33
<b>182</b>	2	2	5	4	2	1	4	2	3	2	27
<b>183</b>	2	2	5	4	2	3	4	3	3	2	30
<b>184</b>	3	2	5	5	2	2	4	4	5	2	34
<b>185</b>	4	2	5	5	2	2	4	4	5	2	35
<b>186</b>	4	2	5	4	2	2	4	2	5	2	32
<b>187</b>	3	2	5	4	2	2	5	2	4	2	31
<b>188</b>	4	2	5	4	2	2	4	2	4	2	31
<b>189</b>	2	2	5	5	2	2	4	3	4	2	31
<b>190</b>	2	2	5	4	2	3	5	4	4	2	33
<b>191</b>	3	2	5	5	2	2	4	5	5	2	35
<b>192</b>	3	2	5	4	2	4	5	4	5	2	36
<b>193</b>	5	2	5	4	2	2	4	4	4	2	34
<b>194</b>	5	2	5	4	2	2	4	2	4	2	32
<b>195</b>	4	2	5	4	2	2	4	4	5	2	34
<b>196</b>	4	2	5	4	2	1	4	2	4	2	30
<b>197</b>	4	2	5	3	2	2	4	4	5	2	33
<b>198</b>	4	2	5	4	2	1	4	3	5	2	32
<b>199</b>	4	2	5	2	2	2	4	3	5	2	31
<b>200</b>	4	2	6	3	2	2	4	4	5	2	34
<b>201</b>	4	2	5	4	2	2	5	4	5	2	35
<b>202</b>	4	2	4	4	2	2	4	3	4	2	31
<b>203</b>	4	2	5	4	2	2	4	2	4	2	31
<b>204</b>	4	2	5	3	2	2	4	5	5	2	34
<b>205</b>	4	2	5	5	3	1	4	2	4	2	32
<b>206</b>	4	2	5	5	2	2	4	4	5	2	35

<b>207</b>	4	2	5	4	2	2	4	4	5	2	34
<b>208</b>	4	2	5	5	2	1	4	4	5	2	34
<b>209</b>	4	2	5	4	2	2	4	2	5	2	32
<b>210</b>	4	2	5	4	2	2	4	2	5	2	32
<b>211</b>	4	2	5	4	2	2	4	4	5	2	34
<b>212</b>	4	2	5	4	2	2	4	2	5	2	32
<b>213</b>	4	2	4	2	2	2	4	4	5	2	31
<b>214</b>	4	2	5	4	2	2	4	2	5	2	32
<b>215</b>	4	2	5	4	2	2	4	4	5	2	34
<b>216</b>	4	2	5	4	2	2	4	4	5	2	34
<b>217</b>	4	2	5	4	2	2	4	4	5	2	34
<b>218</b>	5	2	5	4	2	2	4	4	5	2	35
<b>219</b>	4	2	5	5	2	2	5	5	5	2	37
<b>220</b>	4	2	5	2	2	2	4	2	5	2	30
<b>221</b>	4	2	5	4	2	2	4	3	5	2	33
<b>222</b>	4	2	5	4	2	2	4	4	5	2	34
<b>223</b>	4	2	5	4	2	2	4	2	5	2	32

## Hasil Perhitungan SPSS

### Deskripsi Statistik

#### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
TGratitude	223	14,403	80,517	50,00000	9,999999
TSelfcontrol	223	10,665	74,880	50,00000	9,999999
TFomo	223	26,130	81,066	49,99999	10,000015
Valid N (listwise)	223				

### Kategorisasi

#### kat\_gratitude

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	21	9,4	9,4	9,4
Valid Sedang	168	75,3	75,3	84,8
Valid Tinggi	34	15,2	15,2	100,0
Total	223	100,0	100,0	

#### ket\_selfcontrol

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	32	14,3	14,3	14,3
Valid Sedang	164	73,5	73,5	87,9
Valid Tinggi	27	12,1	12,1	100,0
Total	223	100,0	100,0	

#### ket\_fomo

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	32	14,3	14,3	14,3
Valid Sedang	161	72,2	72,2	86,5
Valid Tinggi	30	13,5	13,5	100,0
Total	223	100,0	100,0	

## Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		223
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	0E-7
	Std. Deviation	9,28795378
	Absolute	,047
Most Extreme Differences	Positive	,046
	Negative	-,047
Kolmogorov-Smirnov Z		,704
Asymp. Sig. (2-tailed)		,705

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

## Uji Linearitas

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
		(Combined)	9344,967	61	153,196	1,919	,001
TFomo * TGratitude	Between Groups	Linearity Deviation from Linearity	938,737	1	938,737	11,757	,001
			8406,230	60	140,104	1,755	,003
	Within Groups		12855,100	161	79,845		
	Total		22200,066	222			

**Measures of Association**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
TFomo * TGratitude	-,206	,042	,649	,421

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)			7591,197	28	271,114	3,600	,000
TFomo * TSelfcontrol	Between Groups	Linearity	2923,257	1	2923,257	38,820	,000
		Deviation from Linearity	4667,939	27	172,887	2,296	,001
	Within Groups		14608,870	194	75,303		
Total			22200,066	222			

**Measures of Association**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
TFomo * TSelfcontrol	-,363	,132	,585	,342

**Uji Multikolinearitas****Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
	(Constant)	70,683	3,828				
1 TGratitude	-,081	,068	-,081	-1,202	,231	,860	1,163
TSelfcontrol	-,332	,068	-,332	-4,924	,000	,860	1,163

a. Dependent Variable: TFomo

**Uji Multiple Regression (Regresi Berganda)****ANOVA<sup>a</sup>**

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	3048,995	2	1524,498	17,513	,000 <sup>b</sup>
Residual	19151,071	220	87,050		
Total	22200,066	222			

a. Dependent Variable: TFomo

b. Predictors: (Constant), TSelfcontrol, TGratitude

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

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,371 <sup>a</sup>	,137	,129	9,330076

a. Predictors: (Constant), TSelfcontrol, TGratitude

b. Dependent Variable: TFomo

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
	(Constant)	70,683	3,828		18,463	,000
1	TGratitude	-,081	,068	-,081	-1,202	,231
	TSelfcontrol	-,332	,068	-,332	-4,924	,000

a. Dependent Variable: TFomo