

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)
DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA
BARU ALUMNI PESANTREN DI FAKULTAS EKONOMI DAN
BISNIS ISLAM UIN MATARAM**



Oleh :

Fitri Handayani

NIM. 200303124

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MATARAM
MATARAM**

2024

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)
DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA
BARU ALUMNI PESANTREN DI FAKULTAS EKONOMI DAN
BISNIS ISLAM UIN MATARAM**

Skripsi

**diajukan kepada Universitas Islam Negeri Mataram
untuk melengkapi persyaratan mencapai gelar
Sarjana Sosial (S.Sos.)**



Oleh :

Fitri Handayani

NIM. 200303124

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MATARAM
MATARAM**

2024

ii



PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi oleh : Fitri Handayani, NIM 200303124 dengan judul
"Hubungan antara *fear of missing out* (FOMO) dengan kesejahteraan
psikologis pada mahasiswa baru alumni pesantren di Fakultas Ekonomi
dan Bisnis Islam UIN Mataram" telah memenuhi syarat dan disetujui untuk
diuji.



Perpustakaan **UIN Mataram**



Baiq Arwindy Prayona, M.A
NIP. 199510092020122035

NOTA DINAS PEMBIMBING

Mataram, 20 Mei 2024

Hal : **Ujian Skripsi**

Yang Terhormat

**Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi
di Mataram**

Assalamu'alaikum, Wr, Wb.

Dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi, kami berpendapat bahwa skripsi :

Nama Mahasiswa/I : Fitri Handayani

NIM : 200303124

Jurusan/Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Judul : Hubungan antara *fear of missing out (FoMO)* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru alumni pesantren di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Mataram. Telah memenuhi syarat untuk diajukan dalam sidang munaqosah skripsi Fakultas Dakwah Ilmu Komunikasi UIN Mataram. Oleh karena itu, kami berharap agar skripsi ini dapat segera di munaqosahkan.

Wassalamu'alaikum, Wr, Wb

Perpustakaan UIN Mataram

Pembimbing,



Baiq Arwindy Prayona, M.A

NIP. 199510092020122035

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fitri Handayani

NIM : 200303124

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul "*Hubungan antara fear of missing out (FoMO) dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru alumni pesantren di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Mataram*" ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya. Jika saya terbukti melakukan plagiat tulisan/karya orang lain, siap menerima sanksi yang telah ditentukan oleh Lembaga.

UNIVERSITAS ISLAMATARAM, 20 Mei 2024
M A T A R A M

Saya yang menyatakan,

Perpustakaan UIN Mataram



Fitri Handayani

PENGESAHAN

Skripsi oleh: Fitri Handayani, NIM 200303124 dengan judul "Hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru alumni pesantren di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Mataram" telah dipertahankan di depan dewan penguji Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram pada tanggal

Dewan Penguji

Baiq Arwindy Prayona, M.A.
(Pembimbing)

Dr. H. Saifan, M.Si
(Penguji I)

Maliki, M.Pd.I
(Penguji II)

UNIVERSITAS MANCERAHURI
Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi



Perpustakaan X Mataram

Abdullah Saleh, M.A
NIP. 197209121998031000

MOTTO

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا
وَلَا يَغْتَابَ بَعْضُكُم بَعْضًا ؕ أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ ؕ
وَاتَّقُوا اللَّهَ ؕ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

"Wahai, orang-orang beriman! Jauhilah banyak dari prasangka.

Sesungguhnya, sebagian prasangka itu dosa, dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah kamu mengunjing sebagian yang lain Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang."

(QS. Al-Hujurat ayat: 12)¹

¹ QS. Al-Hujurat/49: 12

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan Skripsi ini untuk Ibu

Hundiah dan Bapakku Mukhsin serta keluarga besarku, dan teman-temanku, almamaterku, semua guru, dan dosenku.



Perpustakaan UIN Mataram

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam atas segala nikmat yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya setiap waktu. Shalawat serta salam semoga tercurahkan kepada Rasulullah SAW yang telah membawa umat manusia dari alam kebodohan ke alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan. Alhamdulillah, peneliti dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “Hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru alumni pesantren di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Mataram ”.

Dalam mempersiapkan proposal skripsi, mulai dari pemilihan judul sampai penyusunannya mungkin tidak akan berjalan dengan lancar tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin memberikan penghargaan sebagai bentuk ucapan terima kasih yang sebanyak-banyaknya antara lain kepada:

1. Ibu Baiq Arwindy Prayona, M.A selaku dosen pembimbing yang memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi tanpa bosan sehingga proposal skripsi ini bisa lebih matang dan cepat selesai.
2. Ibu Dr. Mira Mareta, M.A sebagai Ketua Program Studi sekaligus dosen wali saya beserta bapak Syamsul Hadi, M.Pd sebagai Sekertaris Prodi Bimbingan Konseling Islam. Terimakasih atas ilmu yang sudah diajarkan, dan motivasi yang selalu diberikan.
3. Bapak Dr. Muhammad Saleh Ending, M.A sebagai Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.
4. Bapak Prof. Dr. H. Masnun Tahir, M.Ag selaku Rektor UIN Mataram.
5. Seluruh dosen beserta staff Program Studi Bimbingan Konseling Islam yang telah membantu, mendidik, dan memberikan ilmu yang bermanfaat dengan Ikhlas dan tulus.
6. Teruntuk kedua orang tua saya, yang telah memberikan dukungan serta tidak pernah henti mendoakan kebaikan dan kelancaran sehingga penulis sampai ke tahap akhir penyelesaian program S1 ini.
7. Terimakasih kepada Fitri Handayani diri saya sendiri , telah sekuat tenaga berusaha dan berjuang menghadapi semua lelah, letih fisik dan mental. Sehingga dapat menyelesaikan perkuliahan sesuai dengan yang diinginkan.

8. Terimakasih kepada seluruh keluarga saya yang selalu memeberikan motivasi untuk tetap semangat dan tidak pantang menyerah.
9. Teman-teman seperjuangan di kelas BKI D angkatan 2020 yang selalu memotivasi dan mendukung dalam menyelesaikan skripsi.
10. Teruntuk sahabat-sahabat saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih banyak telah menemani, meluangkan waktu untuk selalu kebersamai, memberikan semangat disetiap waktu bertemu dan selalu sedia untuk membantu.

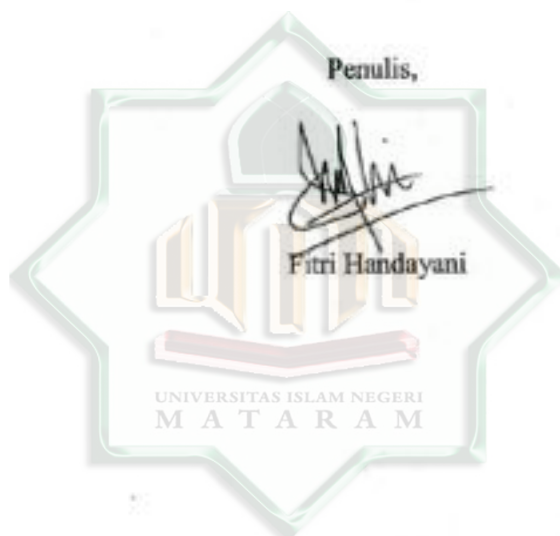


Perpustakaan UIN Mataram

Semoga kebaikan dari semua pihak yang dengan ikhlas memberikan bantuannya mendapat pahala dari Allah swt. Dan karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi semua orang. Amin.

Mataram, 10 Mei 2024

Penulis,



Fitri Handayani

Perpustakaan UIN Mataram

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
NOTA DINAS PEMBIMBING	v
PERNTAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	vi
PENGESAHAN.....	vii
MOTTO.....	viii
PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan dan Manfaat	6
D. Definisi Operasional	8
BAB II Kajian Pustaka dan Hipotesis Penelitian	10
A. Kajian Pustaka.....	10
B. Kajian Teori.....	14
1. <i>Fear Of Missing Out</i> (FOMO)	14
2. Kesejahteraan Psikologis	17
C. Kerangka Berpikir	24
D. Hipotesis Penelitian	25
BAB III Metode Penelitian	27
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	27
B. Populasi dan Sampel.....	27
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	28
D. Variabel Penelitian.....	28
E. Desain Penelitian.....	29
F. Instrument/ Alat dan Bahan Penelitian	29
G. Validitas dan Reabilitas Instrumen	35
H. Tekhnik Pengumpulan Data/ Prosedur Penelitian	35
I. Tekhnik Analisis Data.....	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Hasil Penelitian	38
1. Deskripsi Hasil Penelitian	38
2. Deskripsi Subjek Penelitian	38
3. Uji Analisis Statistik Deskriptif	40
4. Hasil Uji Prasyarat	41

5. Uji Hipotesis.....	44
6. Uji Kategori Skor.....	46
B. Pembahasan Hasil.....	48
BAB V PENUTUP.....	53
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN.....	59



Perpustakaan UIN Mataram

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kerangka Berfikir	30
Tabel 3.2 Skor Aitem <i>Favourable</i> dan <i>Unfavourable</i>	30
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> FOMO	31
Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> Kesejahteraan Psikologis	33
Tabel 4.1 Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Usia	39
Tabel 4.2 Data Demografi Subjek Penelitian Jenis Kelamin	39
Tabel 4.3 Demografi Subjek Penelitian Berdasarkan Jurusan.....	40
Tabel 4.4 Analisis Statistik Deskriptif.....	41
Tabel 4.5 Uji Homogenitas	42
Tabel 4.6 Uji Normalitas	43
Tabel 4.7 Hasil Uji Linear	43
Tabel 4.8 Uji Hipotesis.....	44
Tabel 4.9 Uji Kategori Skor <i>FoMO</i>	46
Tabel 4.10 Uji Kategori Skor Kesejahteraan Psikologis.....	46
Tabel 4.11 Uji Kategori Skor (FOMO) Laki-laki	47
Tabel 4.12 Uji Kategori Skor (FOMO) Perempuan.....	47

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
M A T A R A M

Perpustakaan UIN Mataram

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lampiran Skala Kuesioner
- Lampiran 2 Tabulasi Data
- Lampiran 3 Hasil Uji Menggunakan SPSS ver 20
- Lampiran 4 Validasi Angket Penelitian
- Lampiran 5 Lampiran Google Form
- Lampiran 6 Lampiran Penyebaran Kuisisioner Online
- Lampiran 7 Lampiran Rekomendasi Penelitian
- Lampiran 8 Lampiran Surat Kesbangpol
- Lampiran 9 Lampiran Surat Brida
- Lampiran 10 Lampiran Sertifikat Plagiasi
- Lampiran 11 Lampiran Surat Bebas Pinjam
- Lampiran 12 Lampiran Kartu Konsul Skripsi
- Lampiran 13 Lampiran Daftar Riwayat Hidup



Perpustakaan UIN Mataram

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)
DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA
BARU ALUMNI PESANTREN DI FAKULTAS EKONOMI DAN
BISNIS ISLAM UIN MATARAM**

Oleh:

**Fitri Handayani
NIM 200303124**

ABSTRAK

Penelitian ini berfokus pada mahasiswa baru alumni pesantren yang ada di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam. Mahasiswa yang pernah menempuh pendidikan di pesantren memiliki latar belakang yang berbeda dengan mahasiswa umum. Pendidikan pesantren yang berbasis agama yang seringkali mengajarkan nilai-nilai kesederhanaan dan kepatuhan pada aturan dalam hal berpakaian. Ketika mereka memasuki dunia perkuliahan yang lebih bebas dan terekspos pada tren fashion yang terus berkembang, mereka bisa mengalami perubahan budaya yang signifikan. Hal inilah yang bisa memicu FoMO fashion. Hal ini menjadikan adanya fenomena FoMO pada mahasiswa baru alumni pesantren, dimana tingkat FoMO nya cenderung tinggi, FoMO yang terlihat dalam hal ini ialah FoMO fashion.

Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara *fear of missing out* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru alumni pesantren di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Mataram. Jenis dalam penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif korelasional. Metode pengumpulan data yaitu kuesioner untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel. Populasi pada penelitian ini sebanyak 145 orang dan jumlah sampel sebanyak 105 mahasiswa yang merupakan alumni pesantren. Teknik analisis data menggunakan uji *Pearson Correlation*.

Berdasarkan hasil analisis penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara *fear of missing out* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru alumni pesantren di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Mataram. Berdasarkan hasil tabel uji analisis bisa diketahui *Pearson Correlation* atau nilai korelasi untuk variabel *Fear Of Missing Out* dan variabel Kesejahteraan Psikologis yaitu -0,687. Dari hasil *Pearson Correlation* negatif ini menandakan bahwa bentuk hubungan antara kedua variabel ini negatif. Dikatakan negatif karena Semakin tinggi *fear of missing out* maka semakin rendah kesejahteraan psikologis. Jadi *Fear of Missing out* dan Kesejahteraan Psikologis dinyatakan berhubungan.

Kata Kunci: *Fear Of Missing Out* (FOMO), Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dewasa ini kesejahteraan psikologis menjadi *issue* yang sangat penting dan menjadi perhatian utama pemerintah untuk dikembangkan pada masyarakat. Hal itu disebabkan karena masalah kesehatan jiwa tersebut sampai sekarang belum dapat diselesaikan baik di tingkat global maupun di tingkat nasional. Kesejahteraan Psikologis adalah suatu keadaan atau kondisi pada individu atau masyarakat yang ditengarai dengan adanya kemampuan untuk dapat menerima diri sendiri apa adanya, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki otonomi, memiliki tujuan hidup, menguasai lingkungan, mampu menghadapi tekanan sosial, mampu merealisasikan potensi-potensinya dan memiliki pertumbuhan pribadi sehingga punya keberartian hidup.

Pengertian tersebut menunjukkan bahwa orang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik adalah orang yang mampu menerima dirinya sendiri tanpa syarat, dapat membangun komunikasi secara dekat dengan orang lain, dapat secara mandiri menyelesaikan suatu tekanan sosial, dapat mengendalikan kehidupan eksternalnya. Selain itu juga memiliki artidan tujuan hidup, serta dapat mewujudkan kemampuan yang ada pada dirinya untuk secara terus menerus mencapai pertumbuhan pribadi.²

Kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi seseorang yang bukan hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, tetapi lebih dari itu yaitu kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupan di masa lalunya, pengembangan atau pertumbuhan diri, keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan, memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain, kapasitas untuk mengukur kehidupan lingkungannya secara efektif dan kemampuan seseorang untuk menentukan tindakan sendiri sehingga akan menciptakan kesejahteraan pada individu tersebut

²Indriyati Eka Purwaningsih "Kesejahteraan psikologis dalam hubungannya dengan kecemasan dan dukungan sosial", *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial dan Humaniora*, Vol. 9, Nomor. 1. Tahun 2023, hal.3

yang diukur melalui kebahagiaan dan kepuasan hidup.³

Ryff, Carol. menguraikan bahwa terdapat enam aspek kesejahteraan psikologis. Keenam aspek tersebut adalah Dapat menerima dirinya sendiri tanpa adanya syarat, mampu membangun komunikasi secara dekat dengan orang lain, dapat secara mandiri menyelesaikan suatu tekanan sosial yang dihadapi, dapat mengendalikan kehidupan eksternalnya, memiliki suatu tatanan kehidupan untuk mencapai tujuan hidupnya dan dapat mewujudkan kemampuan pada dirinya secara optimal.⁴

Rendahnya kesejahteraan psikologis dapat terjadi karena beberapa faktor yaitu usia, media sosial dan *Fear of Missing Out* (FoMO). Salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya kesejahteraan psikologis yaitu *Fear of Missing out* atau biasa disebut FoMO. *Fear of Missing Out* adalah adanya perasaan cemas, gelisah, dan takut akan kehilangan momen berharga yang dimiliki teman atau kelompok teman sebaya, sementara ia tidak dapat terlibat di dalamnya. FoMO menjadi tanda bahwa kesejahteraan psikologis seseorang cenderung negatif. Dikatakan demikian karena perasaan takut, cemas, serta khawatir yang dihasilkan karena adanya FoMO membuat individu tidak mampu untuk menguasai lingkungan, menjalin relasi positif dengan orang lain, dan penerimaan diri yang rendah.⁵ Dengan demikian, FoMO menjadi salah satu tanda kesejahteraan psikologis seseorang rendah.

Berdasarkan hasil observasi awal peneliti, terdapat beberapa dari mahasiswa baru alumni pesantren di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Mataram mengalami FoMO dalam konteks *fashion*. Mereka mengaku merasa cemas atau khawatir akan ketinggalan *trend* atau gaya terbaru, hal ini bisa membuat mereka merasa perlu terus menerus membeli pakaian baru atau mengikuti trend terbaru untuk merasa relevan atau diterima dalam lingkungan sosial mereka. Mahasiswa

³Ryff, C. D "The structure of psychological well-being revisited"*Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 69, No. 4. Tahun 1995 hal 720

⁴Awaliyah, A.& Listiyandini, R.A. 2017. Pengaruh Rasa Kesadaran terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis*. Volume 5. No. 2. Hal 89

⁵ Sutanto, F., Sahrani, R., & Basaria, D. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) and Psychological Well-Being of Late Adolescents Using Social Media. *Atlantis Press*, 478, (1). Hal 464

fakultas ekonomi biasanya memiliki aturan berpakaian yang lebih *fashionable*, seperti pakaian bisnis formal. Mahasiswa perbankan sebagai contohnya, karena nantinya mereka akan berada di dunia kerja yang lebih modern, mungkin mereka merasa perlu memiliki pakaian berkualitas tinggi dan mahal untuk memenuhi standar tersebut. Hal ini bisa membuat mereka merasa perlu untuk selalu tampil *fashionable* dan memadukan pakaian agar terlihat profesional yang dapat memicu FoMO.

Mereka juga merasakan perubahan lingkungan yang signifikan. Di pesantren, mereka biasanya hidup dalam struktur yang terfokus pada kegiatan keagamaan dan sosial yang terbatas. Ketika mereka pindah ke lingkungan universitas yang lebih luas, terbuka, dan seringkali lebih sekuler, mereka mengalami perasaan ketinggalan, ketidakpastian, dan kekhawatiran akan tidak terhubung atau tidak terlibat sepenuhnya dengan aktivitas di sekitar mereka. Transisi ini dari lingkungan yang lebih terkontrol dan terstruktur ke suatu lingkungan yang lebih bebas dan beragam bisa menciptakan rasa tidak nyaman dan kegelisahan terhadap kebutuhan untuk tetap terhubung dan terlibat dengan segala hal yang terjadi di lingkungan baru mereka. Mereka merasa tertekan untuk menyesuaikan diri dengan kebiasaan, budaya, dan kegiatan yang berbeda dari pengalaman sebelumnya di pesantren. Hal inilah yang menunjukkan kesejahteraan psikologis yang rendah pada penguasaan lingkungan, penerimaan diri, pertumbuhan pribadi dan tujuan hidup.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Purba, Matulesy dan Haque mengatakan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *fear of missing out* dengan kesejahteraan psikologis yang artinya semakin tinggi tingkat *fear of missing out* pada diri individu maka semakin rendah kesejahteraan psikologis yang dimilikinya. Hasil ini juga mempengaruhi hubungan *fear of missing out* dengan berbagai aspek kesejahteraan psikologis yaitu seseorang yang memiliki *fear of missing out* yang tinggi dapat menyebabkan kurang puas dengan dirinya, kurang menjalin hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian yang rendah serta mudah terpengaruh oleh orang lain, kurang mampu mengatur lingkungannya, kurang memiliki perasaan yang terarah atau tujuan dalam hidupnya dan kurang

dalam motivasi belajar.⁶

Pondok pesantren merupakan sebuah lembaga pendidikan keagamaan yang sudah melekat kuat dalam budaya masyarakat Indonesia. Pesantren juga merupakan tempat dibentuknya seseorang untuk menjadi kiyai, ustadz, atau dengan sebutan lain pemimpin keagamaan. Maka dari itu banyak anggapan dari masyarakat bahwa alumni pesantren merupakan orang-orang yang memiliki kualitas keagamaan yang baik dan memiliki budi pekerti yang luhur.⁷

Selanjutnya, alumni pesantren adalah seseorang yang pernah belajar dan menuntut ilmu di pondok pesantren dalam jangka waktu beberapa tahun. Pada mulanya alumni pesantren ini menempuh jalan menuntut ilmu di pesantren dengan waktu yang cukup lama sekitar tiga sampai enam tahun.⁸

Dari uraian yang telah disebutkan di atas, maka mahasiswa alumni pesantren adalah seseorang atau sekelompok orang yang telah menyelesaikan status dan peran sementara di sebuah instansi berbasis pesantren dan memiliki kemampuan teknis, teoritis, konseptual dan tanggung jawab moral dalam ruang lingkup agama sesuai dengan kebutuhan permasalahan agama yang terjadi dalam masyarakat kemudian melanjutkan pendidikan tinggi di universitas negeri maupun instansi lainnya.

Hal yang membuat peneliti tertarik untuk meneliti mereka dan menjadi fokus dalam penelitian ialah ada beberapa (sebagian) alumni pesantren yang berpakaian tidak sesuai dengan ajaran agama yang telah diajarkan di pesantren ketika mereka sudah berstatus menjadi alumni dan melanjutkan pendidikannya ke universitas. Hal ini dikarenakan terpengaruh dengan Individu yang mengalami FoMO dalam hal *fashion* dan selalu merasa takut untuk ketinggalan *trend*.

⁶ Purba, O.B., Matulesy, A., & Haque, S. A. (2021). Fear of Missing Out dan Psychological Well Being Dalam Menggunakan Media Sosial. *Penelitian Psikologi*, Vol.2, No. 1

⁷ Karimah "Pondok pesantren dan Pendidikan: relevansinya dalam tujuan Pendidikan" *Jurnal Ilmu-ilmu Al-Quran, Hadist, Syari'ah dan Tarbiyah*, Vol.3, No.01, Tahun 2018, hal 137.

⁸ Harahap "Perilaku Keagamaan Mahasiswa Alumni Pesantren Prodi PAI Stambuk 2017 FITK UIN SU Medan" (*Skripsi thesis*, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2019. hlm.25

Oleh karena itu, dengan munculnya latar belakang ini, maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru alumni pesantren di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Mataram”

B. Rumusan dan Batasan Masalah

1. Rumusan Masalah

Peneliti ini mengajukan rumusan masalah mengenai: Apakah ada hubungan antara FoMO dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru alumni pesantren di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Mataram?

2. Batasan Masalah

Adapun Batasan masalah penelitian ini yaitu : Dalam rumusan masalah di atas maka perlu adanya pembatasan masalah maka penulis hanya membatasi masalahnya hanya terarah pada permasalahan “Hubungan *Fear of missing out* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru alumni pesantren di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Mataram”. peneliti membatasi hanya mahasiswa baru alumni pesantren yang berada di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Mataram.

C. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui hubungan antara FoMO dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa alumni pesantren di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Mataram.

2. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis, sebagai berikut :

a) Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat diharapkan memberikan informasi baru, wawasan dan pengetahuan yang dapat memperbanyak perkembangan ilmu khususnya pada bimbingan konseling islam.

b) Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa, Penelitian ini di harapkan mampu memberikan pengetahuan kepada mahasiswa untuk dapat mengontrol diri dalam menggunakan media sosial

- sehingga dapat terhindar dari gejala *fear of missing out* dan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.
2. Bagi orang tua penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan serta pengetahuan untuk selalu memperingati perkembangan anaknya dalam menggunakan media sosial.
 3. Bagi peneliti selanjutnya, Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu dijadikan landasan untuk melengkapi kekurangan dan kelebihan setiap pembahasan dalam penelitian ini untuk melakukan penelitian selanjutnya terkait dengan FoMO dengan kesejahteraan psikologis.

D. Definisi Operasional

Menurut Sugiyono definisi operasional variabel adalah seperangkat petunjuk yang lengkap tentang apa yang harus diamati dan mengukur suatu variabel atau konsep untuk menguji kesempurnaan. Definisi operasional variabel ditemukan item-item yang dituangkan dalam instrument penelitian. Adapun fokus definisi operasional pada penelitian yang akan diteliti adalah sebagai berikut:

1. *Fear of missing ou* (FoMO)

Fear of Missing Out (FoMO) yaitu ketakutan atau kekhawatiran yang timbul ketika individu tidak mengetahui pengalaman atau kegiatan orang lain yang menarik. *Fear of Missing Out* merasa takut ketinggalan berita terbaru, gelisah bila tidak terhubung atau mengikuti tren di dunia maya. FoMO (*Fear of Missing Out*) menjadi fenomena baru yang lahir di tengah dominasi kaum milenial.⁹ *Fear of Missing Out* atau yang sering di singkat dengan FoMO mulai di kenal di banyak orang ketika Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell mempublikasikan penelitian ilmiah terkait FoMO pada tahun 2013.

Dari definisi konseptual di atas, maka definisi operasional dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa *fear of missing out* (FoMO) adalah perasaan kecemasan atau kegelisahan yang dialami

⁹Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan Tingkat Neurotisme Dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Ilmiah Psikologi*,

oleh mahasiswa baru alumni pesantren di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Mataram karena merasa terlewatkan atau tertinggal dari suatu hal atau pengalaman yang dianggap penting atau populer terutama dalam hal *fashion* atau berpakaian. FoMO bisa menjadi pemicu stres atau tekanan psikologis, terutama di era di mana media sosial terus berkembang pesat. Bagi sebagian orang FoMO dapat mendorong untuk terlibat secara berlebihan dalam kegiatan atau tren yang sebenarnya tidak sesuai dengan kebutuhan atau minat pribadi mereka.

2. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis adalah tingkat kemampuan individu dalam menerima dirinya apa adanya baik berupa hal positif maupun negatif, kemampuan membentuk hubungan yang positif dan hangat dengan orang lain, memiliki kemampuan mengambil keputusan sendiri dan mandiri terhadap tekanan sosial, dapat mengontrol lingkungan eksternal, memiliki makna dalam hidup, serta mengembangkan potensi yang ada pada dirinya secara terus menerus.

Dari definisi konseptual di atas, maka definisi operasional dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah dimana seseorang dalam hal ini mahasiswa baru alumni pesantren di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Mataram merasa baik secara emosional, psikologis, dan sosial. Kesejahteraan psikologis umumnya melibatkan perasaan kepuasan, kebahagiaan, keseimbangan hidup, dan koneksi yang bermakna dengan orang lain. Bagi setiap individu, kesejahteraan psikologis bisa berarti memiliki rasa makna dalam hidup, kemampuan untuk mengatasi stres, serta adanya hubungan yang sehat dengan diri sendiri dan orang lain.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kajian Pustaka

Adapun hasil penelitan sebelumnya :

- a. Penelitian yang dilakukan oleh Nurul Hikmah, Duryati yang berjudul Hubungan Antara Fear Of Missing Out dengan Psychological Well Being pada Mahasiswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa Terdapat hubungan antara fear of missing out dengan psychological well being dan total hubungannya sebesar 0,38. Fear of missing out memberikan kontribusi secara negatif terhadap psychological well being pada mahasiswa sebesar 14,5%. Setiap penambahan skor psychological well being maka akan terjadi penurunan perilaku fear of missing out sebesar 0,546. Artinya, semakin rendah skor fear of missing out pada mahasiswa, maka akan semakin tinggi skor psychological well being yang dirasakan, begitupun sebaliknya. Fear of Missing Out pada mahasiswa dalam penelitian ini secara umum berada pada kategori sedang. Psychological Well Being mahasiswa dalam penelitian ini secara umum berada pada kategori sedang.¹⁰ Kelebihan dari penelitian ini Terdapat kesesuaian antara tujuan jurnal dan kesimpulan yang didapatkan, Penyajian data dalam bentuk tabel yang kemudian dijelaskan lagi sehinggamudah dipahami, Adanya lampiran kuesioner yang ditampilkan dalam jurnal, Metode dan desain penelitian yang lengkap serta dijelaskan secara detail. Adapun kelemahan nya yaitu Susunan format yang tidak biasa menyebabkan pembaca kesulitan menemukan beberapa data, dan Terdapat beberapa bahasa yang sulit dipahami khususnya bagi pembaca dari kalangan umum.

- b. Penelitian lain juga yang dilakukan oleh Judithya Anggita Savitri,

¹⁰ Nurul Hikmah, Duryati (2021) Hubungan Antara Fear Of Missing Out dengan Psychological Well Being pada Mahasiswa. jurnal pendidikan tambusai. Vol.5, No.3

jurnal yang di tulis pada tahun 2019 yang berjudul Fear of Missing Out dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial di Usia Emerging Adulthood. Penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara Fear of missing out (FoMO) dengan kesejahteraan psikologis padapengguna media sosial di tahap usia emerging adulthood di DIY. Hal ini berarti ketika seseorang memiliki tingkat FoMo yang rendah, maka ia akanmemiliki kesejahteraan psikologis yang cenderung tinggi. Sebaliknya, ketika seseorang memiliki tingkat FoMO yang tinggi, maka ia akan memiliki kesejahteraan psikologis yang cenderung rendah.¹¹ Kelebihan dari penelitian ini yaitu memaparkan secara jelas latar belakang penelitian, pembahasan metode singkat,padat dan jelas, Hasil penelitian dipaparkan dengan jelas disertai tabel sehingga mudah di fahami. Adapun kekurangan dari penelitian ini yaitu abstrak menggunakan bahasa asing sehingga pembaca harus menerjemahkan terlebih dahulu untuk dapat memahaminya.

- c. Penelitian yang dilakukan oleh Putra, Angga Dwi pada tahun 2018 yang berjudul Hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan kesejahteraan psikologis pengguna instagram pada masa transisi menuju dewasa. Penelitian ini Menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif dan signifikan antara FoMO dan kesejahteraan psikologis. Hal ini menunjukkan semakin tinggi FoMO, maka semakin rendah kesejahteraan psikologis pengguna instagram pada masa transisi menuju dewasa.¹² Kelebihan dari penelitian ini yaitu Memaparkan secara jelas dan lengkap mulai dari pendahuluan atau latar belakang dari permasalahan, dan Kata yang digunakan juga dalam jurnal ini bersifat baku dan sesuai dengan Kamus EYD Bahasa Indonesia. Adapun kekurangan dari penelitian ini yaitu meski sudah meringkas secara keseluruhan,namun ringkasan nya belum merata karena masih terlalu banyak hal yang dipaparkan dari

¹¹ Judithya Anggita Savitri (2019) Fear of Missing Out dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial di Usia Emerging Adulthood. *jurnal Acta Psychologia*, Vol 1, No 1

¹² Putra, Angga Dwi (2018) Hubungan antara Fear of Missing Out dengan kesejahteraan psikologis pengguna instagram pada masa transisi menuju dewasa. *Skripsithesis*, Sanata Dharma University.

bagian hasil dan pembahasan belum terlalu ringkas.

- d. Penelitian juga dilakukan oleh Salwan Nafisa Hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *fear of missing out* dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa aktif di Universitas Islam Riau. Dalam hal ini membuktikan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan media sosial maka semakin tinggi *fear of missing out* pada mahasiswa, sebaliknya semakin rendah tingkat kecanduan media sosial maka semakin rendah tingkat *fear of missing out* pada mahasiswa.¹³ Kelebihan dari penelitian ini yaitu Hasil dan pembahasan dari penelitian ini sudah dapat menjawab latar belakang dilakukannya penelitian. Adapun kekurangannya yaitu Penulis tidak terlalu banyak mencantumkan pendapat atau kutipan dari para ahli lain atau peneliti lain.
- e. Penelitian lain juga dilakukan oleh Ayu, P. & Anggita, F. pada tahun 2020 yang berjudul Studi mengenai Kecanduan Internet dan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Siswa di SMK 1 Driyorejo. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara FoMO dengan kecanduan media sosial, Artinya, semakin kuat tingkat FoMO yang dialami mahasiswa maka semakin tinggi kecenderungan mahasiswa mengalami kecanduan media sosial.¹⁴ Kelebihan dari penelitian ini yakni penulisan yang disajikan sangat rapi yang memungkinkan pembaca nyaman saat membaca dan bisa memahami isi jurnal, masalah yang ditekankan sangat sesuai dengan judulnya, Penjelasan yang sangat detail yang dapat menambah wawasan pembaca. Penggunaan tabel dan gambar yang sangat membantu pembaca memahami data berupa angka yang terdapat dalam jurnal. Adapun kekurangan dari penelitian ini yakni kesulitan pembaca di Indonesia memahami karena pemakaian

¹³Salwan nafisa (2022) Hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau. *Other thesis*, Universitas Islam Riau.

¹⁴ Ayu, P. & Anggita, F. 2020. Studi mengenai Kecanduan Internet dan Fear of Missing Out (FoMO) pada Siswa di SMK 1 Driyorejo. Vol 9, No 1.

bahasa Inggris di dalam jurnal dan juga abstrak yang terlalu singkat.

Jadi terdapat perbedaan antaran penelitian yang akan saya lakukan dengan penelitian terdahulu yang sudah saya paparkan pada kajian pustaka di atas. Perbedaan nya terletak pada lokasi penelitian, subjek penelitian, metode pengambilan sample, dan jumlah sample.

B. Kajian Teori

1. Fear Of Missing Out (FOMO)

a. Definsi FOMO

Pada umumnya mereka yang mengalami *Fear of Missing Out* merasa takut ketinggalan berita terbaru, gelisah bila tidak terhubung atau mengikuti tren di dunia maya. FoMO (*Fear of Missing Out*) menjadi fenomena baru yang lahir di tengah dominasi kaum milenial.

Fear of Missing Out atau yang sering di singkat dengan FoMO mulai di kenal di banyak orang ketika Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell mempublikasikan penelitian ilmiah terkait FoMO pada tahun 2013 .¹⁵

Fear of Missing Out merupakan kekhawatiran individu tidak dapat ikut serta atau mengetahui pengalaman berharga dari orang lain sehingga mendorong individu tersebut untuk selalu terhubung secara terus menerus dan mengikuti berita terbaru tentang segala sesuatu yang dilakukan orang lain.¹⁶

Fear of Missing Out merupakan suatu kebutuhan individu agar selalu terkoneksi atau terhubung dengan kegiatan yang dilakukan individu lain. Perilaku tersebut muncul karena di dahului oleh motivasi maupun dorongan tertentu sehingga hal tersebut dapat muncul sebagai suatu tindakan.¹⁷

¹⁵ Kolinug, C. E., & Prasetya, B. E. (2021). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Fear of Missing Out Pada Remaja Pengguna Media Sosial Di SMA Negeri 1 Manado. *Psikopedia*, 2, (3), hal.175

¹⁶ 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,(1)

¹⁷Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan Tingkat Neurotisme Dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Ilmiah Psikologi*, 4, (2), hal.107

Fear of Missing Out dapat dialami oleh seseorang apabila ia mengalami gejala-gejala seperti tidak dapat melepaskan diri dari ponsel, cemas dan gelisah jika belum mengecek akun media sosial, lebih mementingkan berkomunikasi dengan rekan-rekannya di media sosial, terobsesi dengan status dan postingan orang lain, dan selalu ingin eksis dengan men- share setiap kegiatannya dan merasa depresi jika sedikit orang yang melihat akunnya. Hal tersebut sesuai dengan semua pernyataan subjek yang kami teliti, bahwa mereka merasa tidak dapat lepas dari smartphone miliknya, selalu mengecek media sosial, selalu memposting mengenai apapun, seperti kegiatan, hal-hal yang disukai, perasaan yang sedang dirasakan, dan moment yang dianggap berharga dan tidak boleh dilewatkan.¹⁸

b. Aspek-aspek FOMO

Aspek-aspek dari FOMO berdasarkan teori Przybylski dkk yaitu sebagai berikut:

- 1) Ketakutan, ketakutan adalah keadaan emosional yang timbul pada seseorang yang merasa terancam ketika seseorang sedang terhubung atau tidak terhubung pada suatu kejadian, dan pengalaman.
- 2) Kekhawatiran, kekhawatiran adalah perasaan tidak terima oleh lingkaran sosial yang membuat individu berusaha untuk menampilkan citra diri yang sesuai dengan lingkaran sosialnya yang luas.
- 3) Kecemasan, kecemasan adalah banyaknya informasi di sosial media membuat individu merasa ingin terus mengakses sosial media untuk terus terhubung dengan orang lain.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi FOMO

JWT Intelligence mengemukakan *Fear of Missing Out* memiliki lima faktor diantaranya:¹⁹

- 1) Keterbukaan Informasi

¹⁸ Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Business & Economics*, 14, (1),hal.35

¹⁹JWT Intelligence. 2011.Fear Of Missing Out (FoMO). *New York: JWT Intelligence*.

Gadget, sosial media bahkan fitur membagikan lokasi sebenarnya membuat hidup sekarang menjadi terbuka dan leluasa hal ini menunjukkan saat ini yang terjadi. Beranda dari sosial media selalu memuat informasi yang baru diunggah, terkini dan yang sering menjadi topik pembicaraan, gambar bahkan video terbaru. Hal tersebut merubah budaya dari Masyarakat yang sifatnya tertutup dan privasi berubah menjadi terbuka,

2) Usia

Berdasarkan penelitian oleh JWT Intelligence usia 13-33 tahun adalah usia yang cenderung mempunyai FOMO tingkat tertinggi. Kelompok Masyarakat tumbuh dimasa teknologi yang mana Masyarakat yang terampil dalam mengakses teknologi seperti internet adalah hal ini adalah bentuk yang dilakukan oleh kelompok usia pada 13-33 tahun kelompok Masyarakat tumbuh di masa teknologi mempunyai jumlah yang sangat banyak jika dibandingkan dengan generasi lain dan membuat dunia internet sebagai bagian keseharian.

3) *Social one-upmanship*

Social one-upmanship adalah tingkah laku individu berupaya menjalankan suatu hal seperti tindakan, berbicara bahkan menyelusuri persoalan yang menegaskan jika individu merasa lebih unggul disbanding dengan individu lain. FOMO ditimbulkan lantaran terdapat pengaruh kemauan yang berlebihan untuk menjadi unggul dibandingi yang lainnya. Perbuatan “memamerkan” secara daring pada akun media sosial menjadi penyebab terjadinya FOMO pada individu.

4) Aktivitas yang dibagikan dengan fitur *hashtag*

Fitur *hashtag* (#) terdapat di media sosial yang membuat pengguna dapat memberitahukan aktivitas yang saat ini sedang dilakukan. Peristiwa itu akan masuk kedalam daftar topik yang sedang banyak diperbincangkan, maka dari itu orang-orang yang menggunakan media sosial bisa mengetahuinya. Masalah ini menyebabkan rasa ketinggalan

untuk seseorang jika keberadaannya tidak ada pada peristiwa itu.

5) Kondisi *deprivasi relative*

Merupakan keadaan bahwa rasa tidak puas pada individu ketika ia membuat perbandingan dengan kondisi yang dialami dengan kondisi orang-orang lainnya. Teori perbandingan sosial dari Festinger menyatakan bahwa seseorang membuat evaluasi dan membuat perbandingan dirinya dengan orang-orang lain. Ketika para pengguna media sosial saling membuat perbandingan mengenai kondisi dirinya dengan orang-orang maka timbullah rasa kehilangan dan kecewa atas yang dimilikinya.

6) Banyaknya stimulus yang memperoleh informasi

Pada era saat ini yang penih digital, mudah sekali jika orang-orang selalu dipenuhi topik pembicaraan yang membuat orang tertarik, Mereka tidak memerlukan upaya dalam mendapatkan informasi. Pada sisi lain timbulnya informasi-informasi yang ada menyebabkan rasa ingin tahu agar bisa mengetahui informasi dan berita yang aktual. Keingintahuan tersebutlah menimbulkan FOMO.

2. Kesejahteraan Psikologis

a. Pengertian Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan Psikologis adalah tingkat kemampuan individu dalam menerapkan beberapa komponen dari fungsi psikologis positif seperti menerima diri apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mandiri terhadap tekanan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup, serta merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu.²⁰

Ryff mengatakan kesejahteraan psikologis atau *psychological well being* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif. Diener, Derrick,

²⁰ Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The Structure of Psychological WellBeing Revisited. *Personality and Social Psychology*, 69, (4)

Robert, kesejahteraan psikologis didasarkan pada teori humanistik tentang fungsi positif, kesejahteraan psikologis dianggap mewakili fungsi manusia secara optimal.²¹

Kesejahteraan psikologis adalah suatu keadaan dimana seseorang memiliki pikiran yang sehat sehingga mampu mengatasi persoalan yang dimiliki serta mampu menyesuaikan diri dengan keadaan yang sedang dialami dan menerimanya dengan baik.²²

Ryan dan Deci mengatakan kesejahteraan psikologis adalah konstruksi kompleks yang menyangkut pengalaman dan fungsi yang optimal melalui dua perspektif yaitu pendekatan hedonis yang berfokus pada kebahagiaan dan pendekatan eudaimonic berfokus pada realisasi diri.²³

Kesejahteraan psikologis adalah penilaian dari individu terhadap dirinya berdasarkan pemenuhan fungsi psikologi positif yang digambarkan melalui keadaan-keadaan yang berdampak positif dalam kehidupannya baik secara individu maupun sosial. Sedangkan Awaliyah dan Listiyandini mengatakan kesejahteraan psikologis adalah kunci untuk menjadi sehat secara penuh bagi seseorang dan digunakan untuk memaksimalkan potensi yang ada didalam dirinya.²⁴

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah kondisi dimana individu yang sejahtera dengan mengisi kehidupannya secara bermakna dan menerima dirinya apa adanya sehingga berfungsi secara optimal dan memiliki arah dan tujuan yang positif yang ingin dicapai serta memiliki penilaian yang positif atas kehidupannya.

²¹ Diener, E., Wirtz, D., Diener, R. B., Tov, W., Prieto, C. K., Choi, D. W., & Oishi, S. (2009). New Measures of Well-Being: Flourishing and Positive and Negative Feeling. *The Collected Work of Ed Diener*, 97 (39)

²² Wells, I. E. (2010). *Psychological Well-Being*. New York: Nova Science Publishers

²³ Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness And Human Potentials: A Riview of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review Psychologi*, 52 (1)

²⁴ Awaliyah, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Pengaruh Rasa Kesadaran Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa. *Psikogenesis*, 5 (2). hal 95

b. Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologis

Ryff dan Keyes mengatakan kesejahteraan psikologis memiliki enam faktor yaitu:²⁵

1) Penerimaan diri

Seseorang dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek positif dan negatif dalam dirinya, dan perasaan positif tentang kehidupan masa lalu.²⁶

2) Hubungan positif dengan orang lain

Seseorang dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain, saling percaya, peduli tentang kesejahteraan orang lain, mampu memiliki empati, kasih sayang dan keintiman yang kuat, memahami pemberian dan penerimaan dalam suatu hubungan.

3) Kemandirian

Merupakan kemampuan individu dalam mengambil keputusan sendiri dan mandiri, mampu menahan tekanan sosial untuk berpikir dan bersikap dengan cara yang benar, berperilaku sesuai dengan standar nilai individu itu sendiri dan mengevaluasi diri sendiri dengan standar pribadi.

4) Penguasaan terhadap lingkungan

Seseorang dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi memiliki rasa penguasaan dan mampu dalam berkompetensi mengatur lingkungannya, mengendalikan berbagai aktivitas eksternal di luar dirinya, menggunakan secara efektif kesempatan dalam lingkungan, mampu memilih dan menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai individu itu sendiri.

5) Tujuan hidup

Memiliki tujuan dalam hidup dan terarah, merasakan ada makna hidup masa kini dan masa lalunya, memegang

²⁵Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The Structure of Psychological WellBeing Revisited. *Personality and Social Psychology*, 69, (4)

²⁶ Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Keperawatan Jiwa*, 7 (2),hal 127

keyakinan yang memberi tujuan hidup, memiliki maksud untuk hidup.

6) Pertumbuhan pribadi

Merupakan perasaan mampu dalam melalui tahap-tahap perkembangan, terbuka pada pengalaman baru, memiliki rasa menyadari potensinya, melihat peningkatan dalam diri dari waktu ke waktu, berubah dengan cara yang mencerminkan lebih banyak pengetahuan diri dan efektivitas

c. Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Ryff dan Singer mengatakan ada lima faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis diantaranya:²⁷

1. Dukungan Sosial

Dukungan sosial ialah suatu gambaran perilaku yang dapat mendukung individu dengan memberikan motivasi atau tindakan yang positif sehingga individu tersebut memiliki emosi yang positif dalam kehidupannya. Dukungan ini biasa berasal dari orang terdekat seperti keluarga, sahabat dan lain-lain.

2. Kepribadian

Kepribadian merupakan suatu hal yang dimiliki setiap masing-masing individu, individu yang memiliki kepribadian yang suka bergaul, penuh semangat dan mampu mengontrol hubungannya dengan orang lain akan menumbuhkan emosi yang positif.

3. Usia

Kesejahteraan psikologi ialah salah satu hal yang dapat mengalami perkembangan seiring dengan bertambahnya usia. Kesejahteraan psikologi individu di usia pertengahan lebih rendah dibandingkan individu di usia muda. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Azka, Firdaus dan Kurniadewi individu pada usia *emerging adulthood* (usia pertengahan) juga memiliki kerentanan tinggi dalam

²⁷ Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know Thyself And Become What You Are: A Eudaimonic Approach To Psychological Well-Being. *Happiness Studies*, 9 (1),

menggunakan media sosial dikarenakan kurang stabil dalam mengelola kebutuhan hidup, hubungan interpersonal serta mengembangkan aspek afektif maupun kognitif. Sehingga, individu melarikan diri dengan menggunakan media sosial secara intensif. Hal itu dapat menimbulkan *fear of Missing out* dan menyebabkan rendahnya hubungan positif dengan orang lain sehingga dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu tersebut.²⁸

4. Jenis Kelamin

Faktor ini memiliki hubungan dengan kebahagiaan individu. perempuan kemungkinan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih rendah dibanding pria sehingga lebih mungkin memiliki mental disorder. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Savitri mengatakan bahwa mayoritas dalam penelitian yang dilakukannya banyak dialami oleh perempuan sehingga hasil penelitiannya sangat mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya.²⁹

5. Status Sosial Ekonomi

Individu dengan tingkat sosial dalam memiliki pendapatan tinggi cenderung memperoleh kebahagiaan yang tinggi dan cenderung terhindar dari stress. Terdapat juga penelitian yang dilakukan oleh Savitri menyatakan ada dua faktor utama yang menyebabkan rendahnya kesejahteraan psikologis yaitu:

6. Media Sosial

Media sosial dikenal sebagai situs jejaringan sosial, memudahkan pengguna dalam berinteraksi dengan orang lain sehingga dapat membentuk ikatan sosial secara virtual, selain itu juga dapat mempresentasikan dirinya melalui media sosial. Selain itu, lamanya seseorang mengakses

²⁸ Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan Sosial Dan Ketergantungan Media Sosial Pada Mahasiswa. *Ilmiah Psikologi*, 5 (2)

²⁹ Savitri, J. A. (2019). Fear of Missing Out Dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial Di Usia Emerging Adulthood. *Acta Psychologia*, 1, (1),hal.90

media sosial merupakan salah satu faktor yang menjadi pemicu sindrom FoMO.

Oberst, Renau, Chamarro dan Carbonell mengungkapkan Penggunaan media sosial yang maladaptif dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesejahteraan dan fungsi psikologis anak, remaja dan dewasa awal.³⁰

7. *Fear Of Missing Out*

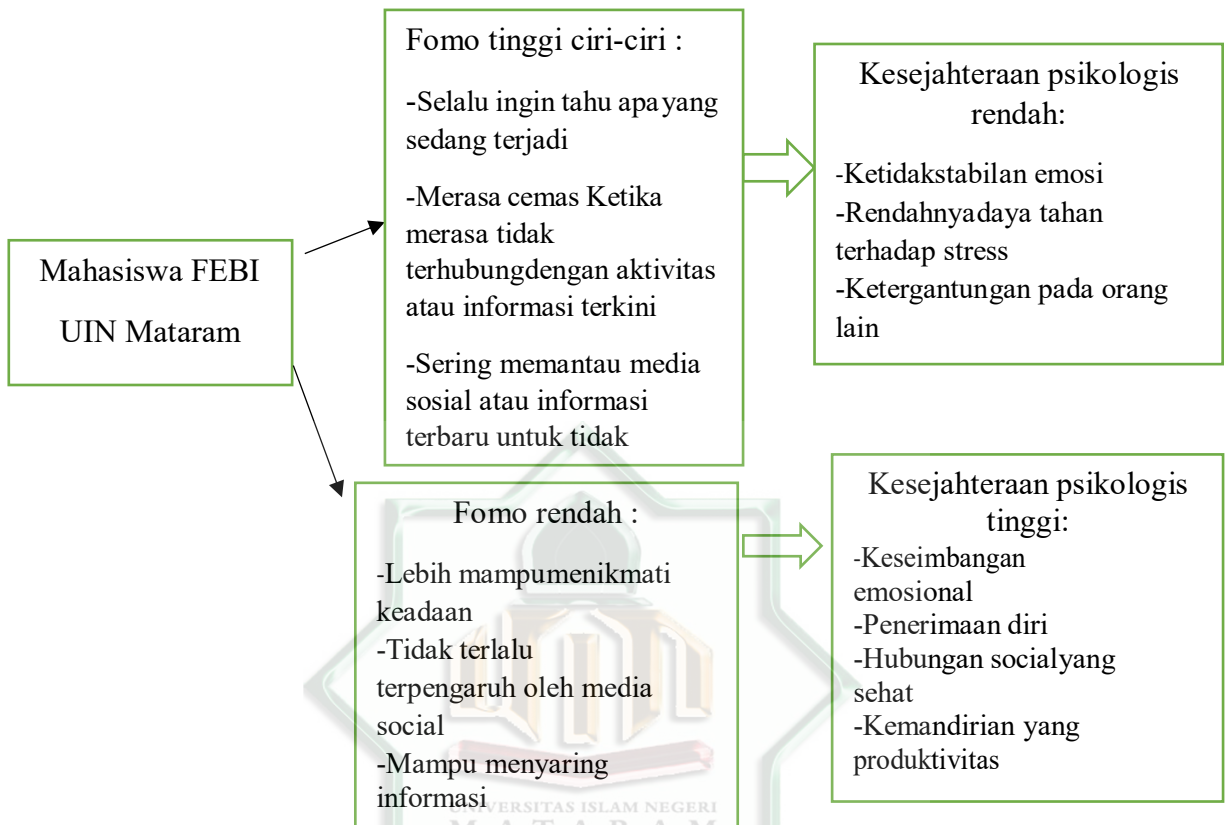
Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, mengatakan bahwa *Fear of Missing Out* menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi rendahnya kesejahteraan psikologis seseorang. Pernyataan tersebut didukung oleh Beyens, Frison, dan Eggermont dengan mengatakan bahwa *Fear of Missing Out* menjadi tanda bahwa kesejahteraan psikologis seseorang cenderung negatif. Individu yang mengalami FoMO cenderung merasakan stress hingga ketakutan ketika tidak dapat terhubung dengan media sosial. Perasaan takut, cemas, serta khawatir yang dihasilkan karna adanya FoMO membuat individu tidak mampu untuk menguasai lingkungan menjalin relasi yang positif dengan orang lain dan penerimaan diri yang rendah.³¹

C. Kerangka Berfikir

Kerangka berpikir adalah gambaran tentang bagaimana setiap variabel dengan posisinya yang khususnya dipahami hubungan dan keterkaitannya dengan variabel yang lainnya baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun kerangka berpikir yang digunakan peneliti dalam merumuskan permasalahan ini adalah sebagai berikut.

³⁰ Oberst, U., Renau, V., Chamarro, A., & Carbonell, X. (2016). Gender Stereotypes In Facebook Profiles: Are Women More Female Online?. *Computers in Human Behavior*

³¹Przybylski, 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,(1)



Tabel 2.1 Kerangka Berfikir

Berdasarkan kerangka berfikir di atas dapat diketahui bahwa Semakin tinggi tingkat FoMO maka semakin rendah kesejahteraan psikologis. Sebaliknya semakin rendah tingkat FoMO maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di fakultas ekonomi dan bisnis islam uin mataram. Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Mataram yang memiliki FoMO tinggi dengan ciri-ciri : Selalu ingin tahu apa yang sedang terjadi dan merasa cemas Ketika merasa tidak terhubung dengan aktivitas atau informasi terkini, sering memantau media social atau informasi terbaru untuk tidak ketinggalan apapun, kesulitan focus pada saat ini karena terlalu terobsesi dengan apa yang mungkin terlewatkan. Hal tersebut yang membuat mahasiswa memiliki Kesejahteraan psikologis yang rendah dengan ciri-ciri: ketidak stabilan emosional, rendah nya daya tahan

terhadap stress, ketergantungan pada orang lain, isolasi social, dan ketidakpuasan diri.

Kemudian mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Mataram yang memiliki FoMO rendah dengan ciri-ciri: Lebih mampu menikmati keadaan tanpa perasaan kecemasan yang berlebihan terkait informasi terbaru, mampu membuat keputusan tanpa terlalu dipengaruhi oleh tekanan untuk ikut serta dalam tren atau aktifitas populer, tidak terlalu terpengaruh oleh media social, mampu menyaring informasi. Hal tersebut yang membuat mahasiswa memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi dengan ciri-ciri : Keseimbangan emosional, penerimaan diri, hubungan social yang sehat, kemandirian dan produktivitas, resiliensi, dan penghargaan terhadap hidup.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis berasal dari kata “*hypo*” berarti kurang atau lemah dan “*tesis*” atau “*thesis*” berarti kebenaran. Hipotesis dapat didefinisikan sebagai jawaban sementara yang kebenarannya masih harus diuji, atau rangkuman kesimpulan teoritis yang diperoleh dari tinjauan pustaka. Hipotesis juga merupakan proposisi yang akan diuji keberlakuannya atau merupakan suatu jawaban sementara atas pertanyaan penelitian.

Menurut Sugiyono hipotesis merupakan jawaban Sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.³²

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis adalah suatu dugaan atau pendapat yang kebenarannya masih perlu dibuktikan melalui penelitian. Jika ternyata dugaan tersebut tidak sesuai dengan kenyataan maka hipotesis tersebut ditolak dan begitu juga dengan sebaliknya, jika anggapan tersebut sesuai dengan kenyataan maka hipotesis yang diajukan dapat diterima. Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hipotesa Alternatif (Ha)

Terdapat Hubungan yang signifikan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa alumni pesantren di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Mataram.

³² Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D, (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 96.

2. Hipotesa Nol/Nihil (H_0)

Tidak terdapat Hubungan yang signifikan antara fear of missingout (FoMO) dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa alumni pesantren di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Mataram.



Perpustakaan UIN Mataram

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono pendekatan kuantitatif adalah pendekatan ilmiah yang bertujuan untuk menunjukkan hubungan antara dua variabel, menguji teori dan mencari generalisasi yang mempunyai nilai prediktif kemudian data akhir penelitian akan dilakukan uji statistik. Adapun metode penelitian yang digunakan adalah korelasional yaitu untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.

B. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Menurut Sugiyono populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan Karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.³³ Adapun populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru yang alumni pesantren di fakultas ekonomi dan bisnis islam UIN Mataram yang berjumlah 145 orang.

b. Sampel

Menurut Sugiyono sampel adalah bagian dari jumlah dan Karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan sampel menggunakan metode *nonprobability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 105 mahasiswa dihitung berdasarkan rumus slovin dengan taraf kesalahan 5%.

Rumus slovin:

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

Keterangan:

n : Ukuran sampel yang dibutuhkan

N : Ukuran Populasi

³³ Irfan Ramdhoni, "Hubungan Adversity Quotient dengan kematangan karir pada mahasiswa BKI tingkat akhir, Universitas Islam Negeri Mataram, (Skripsi, FDIK UIN Mataram, Mataram, 20023), hlm. 30.

e : Tingkat toleransi kesalahan yang di inginkan

$$n = 145 / (1 + 145(0,05^2))$$

$$n = 145 / (1 + 145(0,0025))$$

$$n = 145 / (1 + 0,3625)$$

$$n = 145 / 1,3625$$

$$n = 106,40$$

Dibulatkan menjadi sebanyak 105 sampel.

C. Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu penelitian adalah waktu yang digunakan selama terhitung mulai dari pelaksanaan observasi dari tanggal 23 Oktober 2023 sampai dengan pelaporan tanggal 10 November 2023. Penelitian ini dilakukan di Kampus II UIN Mataram. Penelitian ini terlebih dahulu dilakukan dengan cara observasi dan wawancara terkait penelitian Hubungan yang signifikan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa alumni pesantren di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Mataram.

D. Variabel Penelitian

Sugiyono menyatakan bahwa variabel penelitian merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya.

Variabel bebas adalah variabel penyebab, Sementara variabel terikat adalah variabel akibat, Adapun pada penelitian ini adalah:

- 1) Variabel Bebas (*Independent Variabel*): *Fear of Missing Out* (FOMO)
- 2) Variabel Terikat (*Dependent Variabel*): Kesejahteraan Psikologis

E. Desain Penelitian

Sugiyono menyatakan bahwa desain penelitian harus spesifik, jelas dan rinci, ditentukan secara mantap sejak awal, menjadi pegangan langkah demi langkah, desain penelitian menghubungkan antara variabel X dan Variabel Y. Desain penelitian adalah korelasi yaitu jenis penelitian non-eksperimental dimana seorang peneliti mengukur dua variabel memahami dan menilai hubungan statistik antara mereka tanpa pengaruh

dari variabel asing, rancangan korelasi disebut deskriptif jika penelitian bertujuan menjelaskan hubungan antar variabel.

F. Instrumen/ Alat dan Bahan Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket atau kuisioner yang dibuat sendiri oleh peneliti. Sugiyono menyatakan bahwa instrument penelitian adalah suatu alat pengumpulan data yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Dengan demikian, penggunaan instrumen penelitian yaitu untuk mencari informasi yang lengkap mengenai suatu masalah, fenomena alam maupun sosial.

Alat Ukur Penelitian pada penelitian ini tahap pertama yang dilakukan adalah mempersiapkan alat ukur untuk pengumpulan data penelitian. Dalam penelitian ini alat ukur yang digunakan adalah skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert. Skala *likert* merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang dengan fenomena sosial yang kemudian dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator variabel ini dijadikan titik tolak untuk menyusun aitem-aitem instrument yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. Aspek dari variabel yang diukur dijabarkan menjadi indikator dan dari indikator tersebut maka diturunkan untuk membuat aitem instrumen berupa pernyataan-pernyataan yang akan dijawab oleh responden. Masing-masing skala memiliki empat alternatif jawaban. Pernyataan yang ada dalam kedua skala terdiri dari aitem *favourable* dan aitem *unfavorable*. Pernyataan *favourable* adalah pernyataan yang mendukung variabel yang diteliti. Sedangkan pernyataan *unfavourable* adalah pernyataan yang tidak mendukung atau memihak pada variabel yang diteliti. Jawaban dalam skala ini mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif dengan empat pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju.

Tabel 3.1
Skor Aitem *Favourable* dan *Unfavourable*

Jawaban	Aitem	
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Berikut adalah gambaran skala yang digunakan dalam penelitian ini:

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

Skala *Fear of missing out* (FoMO) dalam penelitian ini modifikasi dari skripsi Zaitin Humaira, disusun oleh peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Przybylski, Murayam, Dehaan, dan Gladwell yaitu ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan. Adapun aspek dan indikator skala FoMO sebagai berikut:

Tabel 3.2
***Blue Print* FOMO**

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah Aitem
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Ketakutan	a.Takut saat orang lain memiliki pengalaman yang lebih berharga dari dirinya.	1,13	12	6
		b.Takut jika tidak tahu kegiatan dan kejadian yang dilakukan orang lain.	2	11,14	
2	Kekhawatiran	a.Khawatir saat tidak bisa	3,15	10	

		menjukkan citra dirinya ke orang lain. b.Khawatir jika dirinya tidak diterima oleh lingkungan sosialnya.	4	9,16	6
3	Kecemasan	a.Cemas saat tidak bisa terhubung dengan orang lain. b.Cemas saat ketinggalan informasi di media sosial.	5,17 6	8 7,	5
TOTAL					17

Tabel 3.3
Blue Print Skala kesejahteraan psikologis

Skala Kesejahteraan Psikologis dalam penelitian ini modifikasi dari skripsi Aisah Anum, disusun oleh peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Ryff dan Keyes yaitu Penerimaan diri, Hubungan Positif dengan Orang Lain, Kemandirian, Penguasaan terhadap lingkungan, Tujuan hidup, dan Pertumbuhan Pribadi. Adapun aspek dan indikator skala Kesejahteraan Psikologis sebagai berikut:

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah Aitem
			Favourable	Unfavourable	
1	Penerimaan diri	a.Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri b.Mengakui berbagai aspek positif dalam dirinya c.Mengakui	1,5		

		berbagai aspek negatif dalam dirinya d.Menerima berbagai aspek positif dalam dirinya	10	12	
2	Hubungan Positif dengan orang lain	a. Memiliki hubungan hangat b.Memiliki hubungan yang memuaskan c. Saling percaya dengan orang lain d. Mampu memiliki empati e.Memiliki kasih sayang dan keintiman yang kuat	2,4 11	16,21	
3	Kemandirian	a.Mampu mengambil keputusan b.Mampu untuk mandiri c.Mampu menahan tekanan social untuk berfikir d.Mampu bersikap dengan cara yang benar	6,7	17,18	
4	Penguasaan	a.Memiliki rasa			

	terhadap lingkungan	<p>penguasaan terhadap lingkungan</p> <p>b.Mampu berkompetensi mengatur lingkungan</p> <p>c.Mengendalikan aktivitas eksternal di luar dirinya</p> <p>d.Memanfaatkan disekitarnya secara efektif</p> <p>e.Mampu memilih dan menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan</p>	13,8	23,21	
5	Tujuan hidup	<p>a.Memiliki tujuan yang terarah</p> <p>b. Merasakan adanya makna untuk kehidupan yang sekarang</p> <p>c.Merasakan adanya makna untuk kehidupan masa lalu</p>	19		
6	Pertumbuhan pribadi	<p>a.Merasakan akan perkembangan dalam hidupnya</p> <p>b.Melihat dirinya tumbuh berkembang</p> <p>c.Terbuka</p>	22		
			9,14	20,24	

		terhadap pengalaman baru d.Menyadari potensi yang dimilikinya e.Melihat peningkatan dalam diri	3		
TOTAL			18	6	24

G. Validitas dan Reabilitas Instrumen

1) Uji Validitas

Uji validitas ini dilakukan untuk mengetahui ke akuratan atau kesahihan dari alat ukur yang akan digunakan untuk mengukur suatu permasalahan yang hendak di ukur.³⁴ Uji validitas berguna untuk mengetahui sejauh mana alat ukur atau instrumen ini dapat mengukur suatu variabel yang ingin di ukur.

a. Pernyataan *Fear Of Missing Out*

Angket penelitian skripsi ini menggunakan angket adaptasi dari penelitian terdahulu, namun angket ini tidak di adaptasi begitu saja, melainkan dilakukan pengembangan sesuai dengan penelitian ini. Alat ukur yang dipilih dalam penelitian ini merupakan pernyataan yang telah dinyatakan valid oleh peneliti terdahulu, dari 17 aitem yang di ujicobakan semua aitem dinyatakan valid.

b. Pernyataan Kesejahteraan Psikologis

Selanjutnya pada skala Kesejahteraan Psikologis, dari 30 aitem yang di ujicobakan, terdapat 6 aitem yang gugur dan 24 aitem yang valid.

2) Uji Reabilitas

Reabilitas adalah ketetapan atau konsistensi suatu alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel dalam penelitian, menurut

³⁴ Ovan & Andika Saputra, "CAMI : Aplikasi Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Berbasis Web", Takalar : Yayasan Ahmad Cendekia Indonesia (2020). Hlm. 3 5

Fatirul dan Walujo dalam tulisannya memaparkan tentang reliabelitas adalah ke konsistenan suatu alat ukur yang digunakan untuk mengukur data penelitian, dan ditemukan hasil yang relatif sama apabila dilakukan uji berkali-kali.³⁵

- a. Hasil uji reabilitas pada skala Fear Of Missing Out (FoMO) diperoleh 0,930. Instrument penelitian yang dikembangkan ini dikatakan realibel oleh peneliti sebelumnya karena memiliki nilai Cronbach alpha sebesar 0,930 ini menunjukkan koefisien reabilitas sangat tinggi.
- b. Nilai Cronch Alpha menunjukkan reabilitas alat ukur telah teuji sehingga layak digunakan sebagai instrument dalam penelitian. Adapun nilai Cronch Alpha pada skala Kesejahteraan Psikologis sebesar 0,972.

H. Teknik Pengumpulan Data/Prosedur Penelitian

Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *simple random sampling*. Menurut Sugiyono teknik *simple random sampling* adalah teknik pengambilan *sample* dari anggota populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Ada beberapa metode pengumpulan data yang penulis gunakan dalam penelitian ini, yaitu Skala Likert.

Angket adalah teknik pengumpulan data dengan cara mengajukan daftar pertanyaan yang harus diisi oleh responden. Pertanyaan-pertanyaan yang terdapat dalam angket terperinci dan lengkap. Angket yang sudah menyediakan pilihan jawaban yang harus dipilih responden disebut dengan angket tertutup. Sedangkan angket yang memberikan kesempatan responden menjawab secara bebas disebut angket terbuka.³⁶

Jadi, jenis angket yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu angket tertutup, yang mana peneliti menyiapkan beberapa alternative jawaban untuk dipilih oleh responden sesuai dengan keadaan

³⁵ Achmad Noor Fatirul dan Djoko Adi Walujo, "Metode Penelitian Pengembangan Bidang Pembelajaran", (Tangerang: Pascal Book, 2021). Hlm. 150

³⁶ Machali, I. (2018). Statistik Manajemen Pendidikan Teori dan Praktik Statistik Dalam Bidang Pendidikan, Penelitian. Ekonomi, Bisnis, dan Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya, (Yogyakarta: Kaukaba Dipantara, 2016). Ha. 64

sebenarnya. Dalam angket ini peneliti menggunakan angket tidak langsung yaitu, dengan aplikasi *google form* dalam proses pembagian angket. Selanjutnya peneliti menggunakan skala pengukuran. Skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur. Sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif. Penelitian ini menggunakan jenis pengukuran skala interval, dimana skala pengukuran interval sering digunakan untuk mengukur fenomena atau gejala sosial. Sehingga jenis skala yang tepat untuk digunakan penelitian adalah skala likert.

Skala likert adalah skala dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang suatu sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan menggunakan skala likert ini, peneliti dapat mengetahui Hubungan Antara Fear of Missing Out Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Baru Alumni Pesantren di Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Islam UIN Mataram.

I. Teknik Analisis Data

Setelah data dari semua responden atau sumber lain telah dikumpulkan, data digunakan untuk dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi. Tujuan dari analisis data adalah untuk menguji hipotesis dan mengevaluasi hasil untuk mencapai tujuan penelitian. Proses analisis data terdiri dari mengelompokkan data berdasarkan variabel dari semua responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan untuk penelitian yang tidak merumuskan hipotesis, langkah terakhir untuk dilakukan.³⁷

Dalam teknik analisisnya, peneliti menggunakan analisis korelasi dengan tujuan untuk mengetahui hubungan terhadap variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode analisis pearson product moment. Teknik ini menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS 20 untuk mengolah data.

³⁷ Irfan Ramdhoni, "Hubungan Adversity Quotient dengan kematangan karir pada mahasiswa BKI tingkat akhir, Universitas Islam Negeri Mataram, (Skripsi, FDIK UIN Mataram, Mataram, 20023), hlm. 40.

Selain dengan bantuan aplikasi IBM SPSS 20, peneliti juga menggunakan aplikasi Microsoft excel untuk mempermudah dalam mengolah data dan di masukkan ke dalam aplikasi IBM SPSS 20 untuk menguji hipotesis melainkan juga menguji normalitas, linearitas dan homogenitas.



Perpustakaan UIN Mataram

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Pada bab hasil ini peneliti akan memaparkan apa saja hasil yang peneliti temukan di lokasi penelitian sebagai berikut;

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Universitas Islam Negeri (UIN) Mataram merupakan salah satu kampus negeri yang ada di Lombok, Nusa Tenggara Barat. Kampus ini terletak di Jalan. Gajah Mada, Jempong Baru, Sekarbela, Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat. Kampus UIN Mataram memiliki sejumlah 5 (Lima) Fakultas dan 23 Jurusan. Penelitian ini berfokus pada mahasiswa alumni pesantren yang ada di fakultas ekonomi dan bisnis islam. Mahasiswa fakultas ekonomi dan bisnis islam biasanya memiliki aturan berpakaian yang lebih *fashionable*, seperti pakaian bisnis formal. Mahasiswa perbankan sebagai contohnya, karena nantinya mereka akan berada dunia kerja yang lebih modern, mereka mungkin merasa perlu untuk menjaga penampilan untuk memenuhi standart tersebut, hal ini bisa membuat mereka merasa perlu untuk selalu tampil *fashionable* dan memadukan pakaian agar terlihat rapi dan lebih profesional.

Data responden sangat penting karena dapat menunjukkan karakteristik dari responden. Dengan berbagai karakteristik seperti usia, jenis kelamin, jurusan dan media sosial yang sering digunakan. Peneliti mengambil sampel sebanyak 105 dari jumlah populasi sebanyak 140. Dimana penentuan jumlah responden tersebut dihitung menggunakan rumus slovin.

Data responden dalam penelitian ini terdiri dari usia, jenis kelamin, jurusan. Jawaban dari responden akan diuraikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase yang didapatkan dengan rumus yang digunakan menurut Sudijono ;

2. Deskripsi Subjek Penelitian

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa baru alumni pesantren di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Mataram yang berjumlah 140 mahasiswa dengan jumlah sampel yang digunakan yaitu sebanyak 105 mahasiswa dihitung berdasarkan rumus slovin dengan taraf kesalahan 5%. Berikut data demografi sampel yang diperoleh pada penelitian ini

1. Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Usia Responden

Data usia responden di paparkan dalam tabel dibawah untuk mengetahui rentang usia responden yang merupakan mahasiswa baru alumni pesantren yang menjadi responden dalam penelitian ini.

Tabel 4.1
Data distribusi frekuensi usia

Usia	f	%
18	61	58,09%
19	37	35,23%
20	7	6,6%
Total	105	100%

* f : frekuensi

Dapat dijelaskan maksud dari tabel distribusi frekuensi diatas yaitu untuk mengetahui usia paling banyak dalam responden penelitian ini. Dengan usia 18 tahun sebanyak 61 orang dengan persentase 58,09%, usia 19 tahun sebanyak 37 orang dengan jumlah persentase sebanyak 35,23%, usia 20 tahun sebanyak 7 orang dengan persentase 6,6%. Jadi dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini yang menjadi responden paling banyak berusia 18 tahun sebanyak 61 orang dengan persentase 58,09%. Bisa dikatakan mahasiswa baru yang alumni pesantren yang menjadi responden terbanyak dalam penelitian ini berusia 18 tahun.

2. Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Jenis Kelamin

Distribusi frekuensi jenis kelamin pada responden telah dipaparkan dalam bentuk tabel dibawah untuk mengetahui jumlah laki-laki dan Perempuan pada responden penelitian ini.

Tabel 4.2
Data distribusi frekuensi Jenis kelamin

Jenis Kelamin	f	%
Laki-laki	31	29,52 %
Perempuan	74	70,47 %
Jumlah	105	100 %

* f : frekuensi

Berdasarkan hasil tabel data distribusi frekuensi jenis kelamin pada responden penelitian ini dengan jumlah Laki-laki sebanyak 31 orang dengan persentase 29,52 % dan Perempuan sebanyak 74 orang dengan persentase 70,47 %. Jadi dapat dipastikan jumlah responden perempuan lebih banyak dari pada jumlah responden pada laki-laki.

3. Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Jurusan

Distribusi frekuensi jurusan pada responden dalam penelitian ini. Berikut tabel distribusi frekuensi dari jurusan pada responden :

Tabel 4.3
Data distribusi frekuensi jurusan

Jurusan	f	%
Ekonomi Syariah	29	27,61 %
Pariwisata Syariah	46	43,80 %
Perbankan	30	28,57 %
Jumlah	105	100

* f : frekuensi

Pada tabel diatas dapat dilihat hasil frekuensi distribusi data jurusan pada responden. Adapun jumlah frekuensi pada jurusan Ekonomi Syariah sebanyak 29 orang dengan persentase 27,61 %, Pariwisata Syariah sebanyak 46 orang dengan persentase 43,89 %, Perbankan sebanyak 30 orang dengan persentase 28,57 %. Bisa dikatakan dalam hasil tabel data distribusi frekuensi bahwa jurusan responden paling banyak dalam sampel penelitian ini yaitu jurusan pariwisata syariah sebanyak 46 orang dengan jumlah persentase sebanyak 43,80 %.

3. Uji Analisis Statistik Deskriptif

Pengukuran atau uji statistik deskriptif menggunakan SPSS Versi 20, ini perlu dilakukan untuk melihat gambaran data seperti, mean (nilai rata-rata), tertinggi (*maximum*), terendah (*minimum*) serta standar deviasi (simpangan baku) dari kedua variabel, yaitu *Fear Of Missing Out* (X) dan Kesejahteraan Psikologis (Y).

Tabel 4.4
Analisis Statistik Deskriptif

	<i>Fear Missing Out</i>	Kesejahteraan Psikologis
Mean	30.02	82.79
Std Deviation	7.881	7.584
Minimum	20	54
Maximum	65	95
Range	45	41

- 1) Melalui data yang telah tersaji di atas maka artinya adalah sebanyak 105 responden yang telah ditetapkan semuanya mengisi angket yang disebarakan melalui google form.
- 2) Nilai rata-rata (mean) dari hasil jawaban responden bernilai 30,02 untuk variabel X dan untuk variabel Y bernilai 82,79.
- 3) Standar Deviasi atau simpangan untuk variabel X bernilai 7,881 dan untuk variabel Y bernilai 7,584.
- 4) Dari hasil jawaban responden yang telah di total, di temukan hasil nilai minimum atau nilai terkecil dari total jawaban pada variabel X bernilai 20 dan variabel Y bernilai 54.
- 5) Sedangkan nilai maximum adalah nilai terbesar dari total jawaban yang telah diuji, pada variabel Y diketahui bahwa nilai maximum sebesar 65 dan variabel X sebesar 95.
- 6) Range (rentangan) untuk variabel X yaitu 45 dan untuk variabel Y bernilai 41.

4. Hasil Uji Prasyarat

Pada bab ini akan dijelaskan hasil uji dari data-data yang diperoleh dari responden selama penelitian. Adapun uji yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Uji Prasyarat (Homogenitas, Normalitas, dan Linear). Uji prasyarat ini terdiri dari uji homogenitas, uji normalitas dan uji linear. Berikut hasil uji statistik menggunakan SPSS versi 20.

a. Uji Homogenitas

Uji homogenitas merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui apakah beberapa varian populasi sama atau tidak.

Uji kesamaan dua varian digunakan untuk menguji apakah sebaran data tersebut homogen atau tidak dengan cara membandingkan kedua variannya.

Uji homogenitas ini yaitu suatu uji yang dilakukan untuk mengetahui bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki varian yang sama (homogen). Pengujian ini merupakan persyaratan sebelum melakukan pengujian lain. Pengujian ini digunakan untuk meyakinkan bahwa kelompok data memang berasal dari populasi yang memiliki varian yang sama (homogen).

Untuk mengetahui homogen atau tidaknya sebuah distribusi data, berikut ketentuan pengambilan keputusannya;

- 1) Jika nilai Sig > 0,05 maka data dinyatakan homogen.
- 2) Jika nilai Sig < 0,05 maka data dinyatakan tidak homogen

Tabel 4.5
Uji Homogenitas

Uji Homogenitas	
Signifikansi	0,323
Frekuensi	4,290
Mean Square	59,814

Bisa dilihat dari hasil uji homogenitas jika nilai Sig > 0,05 maka distribusi data bersifat homogen dan jika nilai Sig < 0,05 maka distribusi data tidak homogen. Dapat dilihat dari table diatas dengan jumlah Signifikasi sebanyak 0,323, dan untuk nilai frekuensinya sebanyak 4,290, dan Mean Square sebanyak 59,814. jadi hasil signifikasi uji homogen penelitian ini dengan nilai 0, 309 atau bisa dikatakan $0,323 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa data sampel populasi ini homogen atau sama. Karena nilai signifikasi lebih besar dari 0,05.

b. Uji Normalitas

Uji normalitas ini digunakan untuk mengetahui atau memastikan data yang digunakan tersebut terdistribusi normal. Pada uji normalitas ini dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 20. Uji normalitas yang digunakan adalah uji normalitas kolmogorov-smirnov. Karena sampel penelitian ini berjumlah 105 responden. Apabila jumlah sampel lebih dari 50, maka uji normalitas yang digunakan adalah kolmogorov-smirnov.

Tabel 4.6
Hasi Uji Normalitas

N	Sig. (2-tailed)
109	0,479

Dengan mengetahui normal atau tidaknya sebuah distribusi data berikut ketentuan pengambilan keputusannya;

- Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka nilai residual berdistribusi normal.
- Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka nilai residual tidak berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi $0,479 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi **normal**.

c. Uji Linear

Uji linearitas ini digunakan untuk mengetahui bentuk hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Data yang baik akan memiliki hubungan yang linear dan apabila data tersebut tidak memiliki hubungan yang linear berarti akan melakukan pengajuan selanjutnya.

Tabel 4.7
Hasil Uji Linear

	Sum Of Aquare	df	Mean Square	Frekuensi	Sig
Deviation From Linearity	1323,624	24	55,151	2,373	0,024

***df : degree of freedom**

Dengan mengetahui linear atau tidaknya sebuah distribusi data berikut ketentuan pengambilan keputusannya;

- Jika nilai *Sig Deviation From Linearity* $> 0,05$, maka terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dengan variabel terikat
- Jika *Sig Deviation From Linearity* $< 0,05$, maka tidak terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dengan variabel terikat.

Jadi berdasarkan hasil uji linearitas tabel diatas bisa dilihat dari nilai *Deviation From Linearity* **terdapat hubungan** yang linear antara variabel *Fear Of Missing Out* (X) dengan variabel Kesejahteraan Psikologis (Y) dengan nilai *Deviation From Linearity* Sig 0.024 > 0,05, maka ini dinyatakan ada hubungan linear antara kedua variabel.

5. Uji Hipotesis

Pada bagian uji hipotesis ini akan dijelaskan hasil hubungan antara kedua variabel. Dengan mengetahui hasil dari uji hipotesis ini menggunakan uji korelasi *pearson product moment*.

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu;

Ha : Adanya Hubungan Antara *Fear Of Missing Out* dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Baru Alumni Pondok di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam

H0 : Tidak adanya Hubungan Antara *Fear Of Missing Out* dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Baru Alumni Pondok di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam

Tabel 4.8
Uji Hipotesis korelasi Product Moment

		<i>Fear Of Missing Out</i>	Kesejahteraan Psikologis
<i>Fear Of Missing Out</i>	Pearson Correlation	1	-0,687
	Sig.(2-tailed)		0,000
Kesejahteraan Psikologis	Pearson Correlation	-0,687	1
	Sig.(2-tailed)	0,000	

Dengan mengetahui ada atau tidaknya hubungan sebuah distribusi data berikut ketentuan pengambilan keputusannya;

- a. Jika nilai Signifikansi < 0,05, maka berkolerasi atau ada hubungan.

- b. Jika nilai Signifikansi $. > 0,05$, maka tidak berkorelasi atau tidak ada hubungan

Dari hasil uji analisis menggunakan aplikasi IBM SPSS 20, nilai Sig. (2-tailed) untuk variabel *Fear Of Missing Out* (X) signifikansinya 0.000 dan untuk variabel Kesejahteraan Psikologis (Y) signifikansinya 0,000. Bahwa 0,000 lebih kecil dari pada 0,05 Jadi disimpulkan hasil dari kedua variabel memiliki hubungan.

Untuk mengetahui Tingkat derajat hubungan;

Nilai Korelasi (r)	Tingkat Hubungan
0,00 s/d 0,20	tidak ada korelasi
0,21 s/d 0,40	korelasi lemah
0,41 s/d 0,60	korelasi sedang
0,61 s/d 0,80	korelasi kuat
0,81 s/d 1,00	korelasi sempurna

Berdasarkan nilai Sig.(2-tailed) yang dapat dilihat dari hasil tabel uji korelasi bernilai $0,000 < 0,05$ artinya terdapat korelasi yang signifikan antara variabel *Fear Of Missing Out* (X) dan variabel Kesejahteraan Psikologis (Y). Hasil Pearson Correlation variabel *Fear Of Missing Out* dan Kesejahteraan Psikologis bernilai -0,687. Jadi bisa dikatakan lebih besar dari 0,05 jadi masuk kedalam kategori korelasi kuat. Dapat disimpulkan bahwa H_a atau disebut Hipotesis kerja yang berbunyi “Adanya Hubungan Antara *Fear Of Missing Out* dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Baru Alumni Pondok di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam” **Diterima/Berkorelasi.**

Jadi dapat disimpulkan bahwa variabel *Fear Of Missing Out* (X) terhadap variabel Kesejahteraan Psikologis (Y) memiliki korelasi dengan derajat hubungan korelasi kuat dan bentuk hubungannya negatif. hubungan yang negatif itu adalah semakin tinggi variabel *Fear Of Missing Out* (X) maka semakin rendah variabel Kesejahteraan Psikologis (Y).

6. Kategorisasi Skor

Uji kategorisasi skor ini merupakan uji tambahan yang dilaksanakan oleh peneliti untuk mengetahui jumlah skor berdasarkan tinggi rendah, maupun sedang. Berikut hasil kategorisasi skor dari variabel *Fear Of Missing Out* (FoMO)

Tabel 4.9
Uji Kategori Skor *Fear Of Missing Out* (FoMO)

Kategori	Frekuensi	Percent	Cumulative Percent
Rendah	8	7,6	7,6
Sedang	18	17,1	24,8
Tinggi	79	75,2	100,0
Total	105	100,0	

Pada tabel diatas sudah dipaparkan bahwa tingkat kategorisasi skor pada variabel *Fear Of Missing Out* yaitu kategori rendah dengan nilai frekuensi sebanyak 8 orang dengan persentase 7,6%, kemudian kategori sedang dengan nilai frekuensi sebanyak 18 orang dengan jumlah persentase 17,1%, dan kategori tinggi dengan nilai frekuensi sebanyak 79 orang dengan persentase 75,2%. Jadi tingkat kategori pada *Fear Of Missing Out* yaitu tinggi dengan nilai frekuensi sebanyak 79 orang dan jumlah persentase sebanyak 75,2%. Jadi dapat peneliti simpulkan bahwa tingkat FoMO pada responden penelitian ini termasuk dalam kategori tinggi.

Tabel 4.10
Uji Kategori Skor Kesejahteraan Psikologis

Kategori	Frekuensi	Percent	Cumulative Percent
Rendah	77	73,3	73,3
Sedang	27	25,7	99,0
Tinggi	1	1,0	100,0
Total	105	100,0	

Dapat disimpulkan bahwa hasil dari kategori skor pada variabel Kesejahteraan Psikologis yaitu tingkat kategori rendah dengan nilai frekuensi sebanyak 77 orang dengan persentase 73,3%, kemudian kategori sedang dengan nilai frekuensi sebanyak 27 orang dengan jumlah persentase 25,7%, dan kategori tinggi dengan nilai frekuensi sebanyak 1 orang dengan persentase 1,0%. Jadi tingkat kategori pada Kesejahteraan Psikologis yaitu rendah dengan nilai

frekuensi sebanyak 77 orang dan jumlah persentase sebanyak 73,3%. Jadi dapat peneliti simpulkan bahwa tingkat Kesejahteraan Psikologis pada responden penelitian ini termasuk dalam kategori rendah.

Tabel 4.11
Uji Kategorisasi FoMO pada Laki-Laki

Kategori	Frekuensi	Percentpase(%)
Rendah	2	4,3%
Sedang	12	41,1%
Tinggi	17	54,6%
Total	31	100%

Hasil dari kategorisasi FoMO pada jenis kelamin laki-laki di atas menunjukkan bahwa laki-laki memiliki FoMO pada kategori rendah yaitu sebanyak 2 (4,3%), kategori sedang yaitu sebanyak 12 (41,1%), sisanya berada pada kategori tinggi sebanyak 17 (54,6%).

Tabel 4.12
Uji Kategorisasi FoMO pada Perempuan

Kategori	Frekuensi	Percentpase(%)
Rendah	11	16,1%
Sedang	13	17,3%
Tinggi	50	66,6%
Total	74	100%

Hasil kategorisasi FoMO pada jenis kelamin perempuan di atas menunjukkan bahwa perempuan memiliki FoMO pada kategori rendah yaitu sebanyak 11 (16,1%), kategori sedang yaitu sebanyak 13 (17,3%), sisanya berada pada kategori tinggi sebanyak 50 (66,6%).

B. Pembahasan Hasil

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, peneliti memiliki jumlah populasi sebanyak 140 dengan sampel penelitian sebanyak 105 orang. Data yang diambil melalui *google form* dengan jumlah pertanyaan sebanyak 41 yang setiap variabel memiliki 17 dan 24 pertanyaan dan diolah menggunakan *microsofft excel* kemudian juga menggunakan aplikasi IBM SPSS versi 20. Dari semua hasil temuan peneliti dapat disimpulkan bahwa jawaban dari rumusan masalah dalam penelitian ini hasil uji analisis menggunakan aplikasi IBM SPSS 20, nilai Sig. (2-tailed)

untuk variabel *Fear Of Missing Out* (X) signifikansinya 0,000 dan untuk variabel Kesejahteraan Psikologis (Y) signifikansinya 0,000. Dapat disimpulkan bahwa kedua variabel ini memiliki hubungan atau bisa dikatakan berkorelasi. Dapat disimpulkan bahwa H_0 atau disebut Hipotesis kerja yang berbunyi “Adanya Hubungan Antara *Fear Of Missing Out* dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Baru Alumni Pondok di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam” **Diterima/Berkorelasi.**

Dari hasil tabel uji analisis bisa diketahui *Pearson Correlation* atau nilai korelasi untuk variabel *Fear Of Missing Out* (X) -0,687 dan untuk nilai korelasi variabel Kesejahteraan Psikologis (Y) -0,687. Dari hasil *Pearson Correlation* negatif ini menandakan bahwa bentuk hubungan antara kedua variabel ini negatif. Dikatakan negatif karena semakin tinggi variabel X (*Fear Of Missing Out*) maka semakin rendah variabel Y (Kesejahteraan Psikologis). Jadi *Fear Of Missing Out* dengan Kesejahteraan Psikologis dinyatakan berhubungan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purba, Matulesy dan Haque mengatakan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *fear of missing out* dengan kesejahteraan psikologis yang artinya semakin tinggi tingkat *fear of missing out* pada diri individu maka semakin rendah kesejahteraan psikologisnya.³⁸

Hipotesis yang diterima dalam penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Hikmah dan Duryati menunjukkan hasil bahwa *Fear of missing out* memberikan kontribusi secara negatif terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa sebesar 14,5%. Setiap penambahan skor kesejahteraan psikologis maka akan terjadi penurunan perilaku *Fear of missing out* sebesar 0,546. Artinya, semakin rendah skor *Fear of missing out* pada mahasiswa, maka akan semakin tinggi skor kesejahteraan psikologis yang dirasakan, begitupun sebaliknya.³⁹

Berdasarkan hasil kategori tingkat *Fear Of Missing Out* dengan Kesejahteraan Psikologis pada responden penelitian ini yaitu tingkat kategorisasi skor pada variable *Fear Of Missing Out* yaitu kategori rendah dengan nilai frekuensi sebanyak 8 orang dengan persentase 7,6%, kemudian kategori sedang dengan nilai frekuensi sebanyak 18 orang

³⁸ Purba, O. B., Matulesy, A., dan ul Haque, S. A. (2021). Fear of missing out dan psychological well being dalam menggunakan media sosial. Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi, 2(1), 42-51

³⁹ Hikmah, N., & Duryati, D. (2021). Hubungan Antara Fear of missing out dengan Psychological Well Being pada Mahasiswa. Jurnal Pendidikan Tambusai, 5(3), 10414–10422.

dengan jumlah persentase 17,1%, dan kategori tinggi dengan nilai frekuensi sebanyak 79 orang dengan persentase 75,2%. Jadi tingkat kategori pada *Fear Of Missing Out* yaitu tinggi dengan nilai frekuensi sebanyak 79 orang dan jumlah persentase sebanyak 75,2%.

Kemudian hasil dari kategori skor pada variabel Kesejahteraan Psikologis yaitu tingkat kategori rendah dengan nilai frekuensi sebanyak 77 orang dengan persentase 73,3%, kemudian kategori sedang dengan nilai frekuensi sebanyak 27 orang dengan jumlah persentase 25,7%, dan kategori tinggi dengan nilai frekuensi sebanyak 1 orang dengan persentase 1,0%. Jadi tingkat kategori pada Kesejahteraan Psikologis yaitu rendah dengan nilai frekuensi sebanyak 77 orang dan jumlah persentase sebanyak 73,3%.

Sementara hasil dari kategorisasi FoMO pada jenis kelamin laki-laki menunjukkan bahwa laki-laki memiliki FoMO pada kategori rendah yaitu sebanyak 2 (4,3%), kategori sedang yaitu sebanyak 12 (41,1%), sisanya berada pada kategori tinggi sebanyak 17 (54,6%). Sedangkan hasil kategorisasi FoMO pada jenis kelamin perempuan menunjukkan bahwa perempuan memiliki FoMO pada kategori rendah yaitu sebanyak 11 (16,1%), kategori sedang yaitu sebanyak 13 (17,3%), sisanya berada pada kategori tinggi sebanyak 50 (66,6%). Artinya perempuan memiliki kecenderungan FoMO lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Shodiq, dkk, hasil penelitian menjelaskan bahwa tingkat FoMO pada penggunaan media sosial di kota Bandung menunjukkan laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan yang berada pada tingkat rendah. Hal ini di pengaruhi oleh penggunaan media sosial yang berlebihan dan waktu luang yang dimiliki oleh laki-laki lebih banyak dibandingkan yang dimiliki perempuan.⁴⁰

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap beberapa mahasiswa Baru Alumni Pondok di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, memang ada fenomena FoMO pada mahasiswa baru almni pesantren, dimana tingkat FoMO nya cenderung tinggi, FoMO yang terlihat dalam hal FoMO fashion. Terlihat mahasiswa ketika salah satu temannya membeli atau menggunakan barang terbaru yang sedang populer seperti tas, pakaian dan aksesoris lainnya kemudian mahasiswa yang lain juga ikutan membeli barang tersebut yang sedang populer dan terbaru. Melalui data temuan lainnya wawancara langsung dengan salah satu mahasiswa mengatakan bahwa dia tidak sepenuhnya menjadi dirinya

⁴⁰ Shodiq, F., Kosasih, E., & Maslihah, S. (2020). Need To Belong Dan Of Missing Out Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram. *Jurnal Psikologi Insight*, Vol. 4, hal. 58.

sendiri, dia sering merasa takut ketinggalan gaya, seperti yang dia contohkan ketika dia tidak mengikuti fashion terbaru dia merasa malu dan merasa harus mengikuti trend fashion terbaru seperti teman-temannya.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Savitri yang mengatakan Individu yang mengalami FoMO akan merasa tidak puas dengan keadaan mereka saat ini. Kesulitan dalam menjalin hubungan yang baik karena terlalu sibuk dengan media sosial, cenderung mencari penerimaan dari orang lain, tidak mampu mengelola lingkungan sekitarnya, tidak memiliki perasaan terarah tentang tujuan kedepannya, dan sulit untuk membentuk perilaku yang membantu mereka berkembang.⁴¹ Oleh karena itu, seseorang dengan tingkat FoMO tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih rendah dibandingkan dengan orang yang tidak memiliki FoMO atau hanya memiliki tingkat FoMO rendah.

Mahasiswa alumni pesantren yang melanjutkan studi di fakultas ekonomi dan bisnis islam mungkin menghadapi dilema antara nilai-nilai yang mereka pelajari di pesantren dan tekanan untuk tampil modis dan mengikuti tren di lingkungan akademik baru. FoMO bisa menjadi faktor penting dalam keputusan mereka terkait fashion. Mereka mungkin merasa tertekan untuk tidak ketinggalan trend fashion yang sedang populer di kalangan teman-teman mereka, terutama di era media sosial di mana gambaran kehidupan sehari-hari seringkali diunggah dan dilihat oleh banyak orang. Namun demikian, ada juga kemungkinan bahwa nilai-nilai dan ajaran yang mereka terima di pesantren masih memengaruhi cara mereka memandang fashion. Mereka mungkin lebih memilih untuk memilih pakaian yang sederhana dan pantas, mengutamakan kenyamanan dan kepraktisan daripada sekadar mengikuti tren.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa FoMO berhubungan dengan kesejahteraan psikologis. seseorang yang memiliki FoMO yang tinggi cenderung kurang mampu menerima keadaannya dimasa lalu, kurang percaya diri, kurang mampu berkomunikasi dengan orang lain, mudah mengevaluasi orang lain, mudah dipengaruhi oleh orang lain, kurang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan, kurang dapat menghargai hidup, dan kurang dapat mengembangkan potensi yang dimiliki. seseorang yang memiliki FoMO yang rendah akan berperilaku sewajarnya ketika akan menggunakan media sosial sehingga tidak memiliki kekhawtiran tidak dapat bergabung dengan orang lain, tidak menganggap orang lain memiliki pengalaman yang lebih baik, dan tidak

⁴¹ Savitri, J. A. (2019). Fear of missing out dan kesejahteraan psikologis individu pengguna media sosial di usia emerging adulthood. *Acta Psychologia*, 1(1), hal,92

memiliki kecemasan saat ketinggalan sesuatu yang sedang viral. Oleh karena itu, seseorang dengan tingkat FoMO tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih rendah dibandingkan dengan orang yang tidak memiliki FoMO atau hanya memiliki tingkat FoMO rendah.

FoMO fashion mengacu pada kecenderungan seseorang untuk merasa cemas atau takut ketinggalan tren mode terbaru atau tidak memiliki barang-barang fashion yang sedang populer. Kesejahteraan psikologis, di sisi lain, mencakup aspek-aspek seperti kepuasan hidup, kebahagiaan, dan keseimbangan emosional. Menurut pendapat Przybylski, FoMO memiliki tiga aspek yang terdiri dari ketakutan yaitu suatu keadaan emosional yang ada pada diri seseorang yang merasa terancam ketika terhubung atau terputus dari suatu peristiwa atau pengalaman, yang kedua kekhawatiran yaitu Dimana suatu perasaan tidak diterima oleh lingkungan sosialnya yang lebih luas, dan juga kecemasan yaitu perasaan yang muncul karena banyaknya informasi di media sosial membuat mereka ingin terus mengakses agar terhubung dengan orang lain.⁴²

Penelitian menunjukkan bahwa terlalu terpaku pada tren fashion dan merasa perlu untuk selalu mengikuti tren terbaru dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis seseorang. Terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain dan merasa tidak puas dengan diri sendiri dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan bahkan depresi. Menurut alwisol FoMO yaitu rasa takut yang muncul secara psikologis pada kebutuhan ingin terus tetap terhubung akan tetapi tidak terpenuhi, sehingga ada ditandai dengan rasa cemas.⁴³

Dalam konteks mahasiswa, terutama pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, tekanan sosial dan lingkungan kampus yang seringkali memperhatikan penampilan dan tren fashion dapat meningkatkan resiko FoMO fashion. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk menjaga keseimbangan antara eksplorasi fashion dengan kesejahteraan psikologis mereka. Menjaga kesadaran diri, mengembangkan harga diri yang kuat, dan mencari dukungan sosial yang positif dapat membantu mengelola FoMO fashion dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

⁴² Zaitun Humaira, "Hubungan kontrol diri dengan kecenderungan fear of missing out (FoMO) Pada mahasiswa UIN Banda Aceh", (Skripsi, UIN Banda Aceh, Aceh, 2022), hlm 13.

⁴³ Manidar Sachiyati, "Fenomena kecanduan media sosial (FOMO) remaja kota banda aceh", Jurnal Ilmiah Mahaiswa (Vol.8.No.4.2023), hlm 12

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan oleh peneliti terdapat hasil bahwa terdapat hubungan antara *Fear Of Missing Out* dengan Kesejahteraan Psikologis pada mahasiswa baru alumni pondok di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam. Hasil ini didasarkan pada perhitungan statistik yang telah dilakukan bahwa bentuk hubungan antara kedua variabel tersebut negatif (nilai Sig.(2-tailed) $0,000 < 0,05$). Dikatakan negatif karena semakin tinggi variabel X (*Fear Of Missing Out*) maka semakin rendah variabel Y (Kesejahteraan Psikologis). Jadi *Fear Of Missing Out* dengan Kesejahteraan Psikologis dinyatakan berhubungan. Dapat disimpulkan bahwa Hipotesis pada penelitian ini yaitu “Adanya Hubungan Antara *Fear Of Missing Out* dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Baru Alumni Pondok di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam” **Diterima/Berkorelasi**.

B. Saran

Peneliti mengharapkan penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran pada mahasiswa terutama pada mahasiswa baru alumni pesantren di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam terkait pentingnya untuk mengurangi FoMO yang tinggi untuk mendapatkan kesejahteraan psikologis dalam masa perkuliahan agar performa akademiknya semakin maksimal. Dalam penulisan skripsi ini peneliti menyadari terdapat kekurangan atau masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun skripsi ini. Dan untuk peneliti selanjutnya yang akan mengambil penelitian yang sama agar bisa meneliti pada konteks yang lebih luas dan lebih memperdalam pengetahuan mengenai topic *fear of missing out* dan kesejahteraan psikologis sehingga dapat menghubungkan faktor-faktor lain yang mempengaruhinya yang belum diteliti dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Business & Economics*, Vol 14, No 1, Tahun 2016
- Noor Fatirul dan Djoko Adi Walujo, "Metode Penelitian Pengembangan Bidang Pembelajaran", (Tangerang: Pascal Book, 2021).
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Keperawatan Jiwa*, Vol 7, No 2, Tahun 2019
- Awaliyah, A. & Listiyandini, R. A. Pengaruh Rasa Kesadaran terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis*. Volume 5. No. 2, Tahun 2017
- Ayu, P. & Anggita, F. Studi mengenai Kecanduan Internet dan Fear of Missing Out (FoMO) pada Siswa di SMK 1 Driyorejo. Vol 9, No 1, Tahun 2020
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. Kecemasan Sosial Dan Ketergantungan Media Sosial Pada Mahasiswa. *Ilmiah Psikologi*, Vol 5, No 2, Tahun 2018
- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan Tingkat Neurotisme Dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Ilmiah Psikologi*
- Diener, E., Wirtz, D., Diener, R. B., Tov, W., Prieto, C. K., Choi, D. W., & Oishi, S. (2009). New Measures of Well-Being: Flourishing and Positive and Negative Feeling. *The Collected Work of Ed Diener*, 97 (39)
- Harahap "Perilaku Keagamaan Mahasiswa Alumni Pesantren Prodi PAI Stambuk 2017 FITK UIN SU Medan" (*Skripsi thesis*, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2019)
- Hikmah, N., & Duryati, D. (2021). Hubungan Antara Fear of missing out dengan Psychological Well Being pada Mahasiswa. *Jurnal*

Pendidikan Tambusai, 5(3), 10414–10422

Indriyati Eka Purwaningsih "Kesejahteraan psikologis dalam hubungannya dengan kecemasan dan dukungan sosial", *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial dan Humaniora*, Vol. 9, Nomor. 1. Tahun 2023

Irfan Ramdhoni, "Hubungan Adversity Quotient dengan kematangan karir pada mahasiswa BKI tingkat akhir, Universitas Islam Negeri Mataram, (Skripsi, FDIK UIN Mataram, Mataram, 2023)

Judithya Anggita Savitri (2019) Fear of Missing Out dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial di Usia Emerging Adulthood. *jurnal Acta Psychologia*, Vol 1, No 1, Tahun 2019

JWT Intelligence. 2011. Fear Of Missing Out (FoMO). *New York: JWT Intelligence*

Karimah "Pondok pesantren dan Pendidikan: relevansinya dalam tujuan Pendidikan" *Jurnal Ilmu-ilmu Al-Quran, Hadist, Syari'ah dan Tarbiyah*, Vol.3, No.01, Tahun 2018

Kolinug, C. E., & Prasetya, B. E. Hubungan Antara Harga Diri Dengan Fear of Missing Out Pada Remaja Pengguna Media Sosial Di SMA Negeri 1 Manado. *Psikopedia*, Vol 2, No 3, Tahun 2021

Machali, I. (2018). Statistik Manajemen Pendidikan Teori dan Praktik Statistik Dalam Bidang Pendidikan, Penelitian. Ekonomi, Bisnis, dan Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya, (Yogyakarta: Kaukaba Dipantara, 2016).

Manidar Sachiyati, "Fenomena kecanduan media sosial (FOMO) remaja kota banda aceh", *Jurnal Ilmiah Mahaiswa* (Vol.8.No.4.2023)

Nurul Hikmah, Duryati (2021) Hubungan Antara Fear Of Missing Out dengan Psychological Well Being pada Mahasiswa. *jurnal pendidikan tambusai*. Vol.5, No.3

Oberst, U., Renau, V., Chamarro, A., & Carbonell, X. (2016). Gender Stereotypes In Facebook Profiles: Are Women More Female Online?. *Computers in Human Behavior*

Ovan & Andika Saputra, "CAMI : Aplikasi Uji Validitas dan Reliabelitas

- Instrumen Penelitian Berbasis Web”, Takalar : Yayasan Ahmad Cendekia Indonesia (2020). Hlm. 3 5
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan Psikologis Dalam Hidup Membiara. *Konseling dan Pendidikan*, 10 (1)
- 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, (1)
- Purba, O.B., Matulesy, A., & Haque, S. A. (2021). Fear of Missing Out dan Psychological Well Being Dalam Menggunakan Media Sosial. *Penelitian Psikologi*, Vol.2, No. 1
- Putra, Angga Dwi (2018) Hubungan antara Fear of Missing Out dengan kesejahteraan psikologis pengguna instagram pada masa transisi menuju dewasa. *Skripsi thesis*, Sanata Dharma University.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness And Human Potentials: A Riview of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review Psychologi*, 52 (1)
- Ryff, C. D "The structure of psychological well-being revisited"*Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 69, No. 4. Tahun 1995
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The Structure of Psychological WellBeing Revisited. *Personality and Social Psychology*, 69, (4)
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know Thyself And Become What You Are: A Eudaimonic Approach To Psychological Well-Being. *Happiness Studies*, 9 (1)
- Salwan nafisa (2022) Hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau. *Otherthesis*, Universitas Islam Riau.
- Savitri, J. A. (2019). Fear of Missing Out Dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial Di Usia Emerging Adulthood. *Acta Psychologia*, 1, (1)
- Shodiq, F., Kosasih, E., & Maslihah, S. (2020). Need To Belong Dan Of

Missing Out Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram. Jurnal Psikologi Insight, Vol. 4

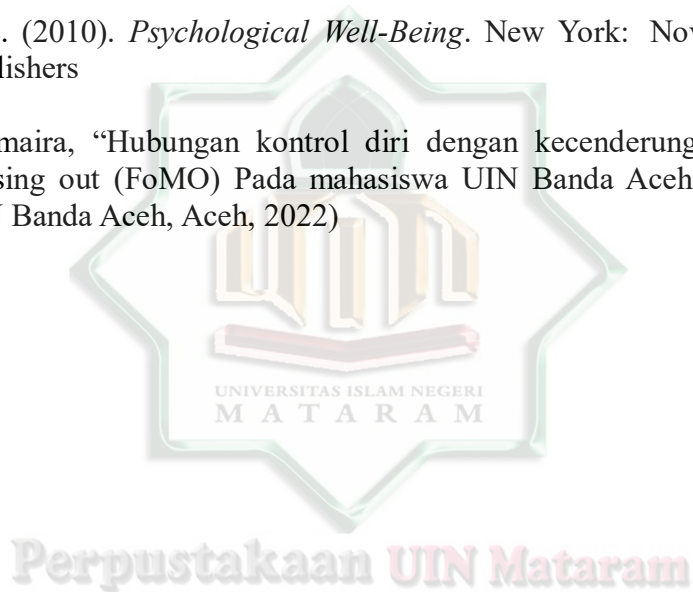
Sugiyono, Metode penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, (Bandung: Alfabeta, 2014)

Sugiyono, Metodologi penelitian Kuantitatif dan kualitatif, (Bandung: Alfabeta, 2016)

Sugiyono. Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (Bandung: Alfabeta, 2017)

Wells, I. E. (2010). *Psychological Well-Being*. New York: Nova Science Publishers

Zaitun Humaira, "Hubungan kontrol diri dengan kecenderungan fear of missing out (FoMO) Pada mahasiswa UIN Banda Aceh", (Skripsi, UIN Banda Aceh, Aceh, 2022)





Perpustakaan UIN Mataram

LAMPIRAN 1 Lampiran Skala Kesejahteraan Psikologis dan (FOMO)

Lampiran Skala *FEAR OF MISSING OUT* (FoMO)

NO	Aitem	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa takut ketika tidak bisa mengikuti trend terbaru				
2	Saya merasa takut jika tidak tahu atau tidak mengikuti trend fashion atau gaya berpakaian yang sedang populer				
3	Saya khawatir saat tidak bisa update status fashion di media sosial saya				
4	Saya khawatir ketika mengetahui teman-teman saya membeli pakaian terbaru dan saya tidak				
5	Saya merasa cemas untuk memperbarui pakaian saya agar tetap sejalan dengan mode terkini				
6	Saya cemas jika tidak mengetahui trending topik hari ini di media sosial				
7	Saya tidak peduli dengan trending topik terbaru di media sosial				
8	Saya santai saja jika melewatkan trend fashion terbaru yang dilakukan teman saya				
9	Tidak masalah bagi saya ketika tidak membeli atau menggunakan pakaian yang sedang trend				
10	Saya merasa tidak peduli dengan <i>trend fashion</i> terbaru				
11	Tidak masalah bagi saya jika tidak mengikuti trend fashion terbaru				
12	Saya merasa tenang saat tidak memantau trend fashion yang sedang populer di media sosial				
13	Saya takut jika tidak bisa mengikuti perkembangan trend fashion karena khawatir tidak terlihat uptodate di mata orang lain				
14	Tidak masalah bagi saya jika melewatkan story teman saya di media sosial				
15	Saya merasa khawatir dengan penampilan saya jika tidak mengenakan pakaian atau aksesories yang sedang trend saat ini				
16	Saya santai saja jika teman saya tidak mengajak saya foto di tempat yang lagi hits di media sosial				
17	saya sering merasa tertekan untuk selalu mengikuti influencer dalam dunia fashion agar tidak ketinggalan informasi mengenai trend				

Lampiran Skala Kesejahteraan Psikologis

NO	Aitem	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa berguna untuk orang lain serta lingkungan sekitar				
2	Saya memiliki planning kedepannya				
3	Saya merasa bersyukur dengan diri saya				
4	Saya mampu menangani permasalahan sehari-hari dalam lingkungan saya				
5	Selain ke kampus saya juga dapat membagi waktu untuk hal-hal lainnya				
6	Saya memiliki cita-cita sejak kecil dan saya ingin cita-cita saya tercapai				
7	Saya akan mencari tahu hal yang dapat membuat saya menjadi lebih baik				
8	Saya menerima siapapun yang ingin berteman dengan saya selagi itu baik				
9	Mencoba hal baru dapat membuat diri saya semakin positif				
10	Saya mampu menyelesaikan permasalahan yang saya alami				
11	Saya bersikap sopan dan santun kepada orang lain				
12	Saya merasa tidak pernah mendapat peluang dalam hidup				
13	Saya menceritakan keluh kesah saya terhadap orang terdekat				
14	Saya selalu mengambil hikmah dari setiap pengalaman buruk yang saya alami di masa lalu				
15	Saya merasa efektif dalam mengatur lingkungan sehari-hari				
16	Saya tidak peduli dengan masalah teman-teman saya				
17	Saya merasa kurang memiliki potensi				
18	Karna sulit membagi waktu saya jadi kurang efektif melakukan berbagai hal				
19	Saya percaya dengan potensi yang saya miliki				
20	Saya belum mampu mengatur lingkungan sehari-hari				
21	Saya tidak memiliki planning sama sekali kedepannya				
22	Saya menggunakan waktu luang untuk hal-hal yang positif				
23	Saya kurang bersyukur dengan diri saya				
24	Saya tidak tertarik untuk hal-hal yang dapat mengubah hidup saya				

Lampiran 2 Tabulasi Data Kesejahteraan Psikologis dan *Fear Of Missing Out* (FOMO)



Perpustakaan UIN Mataram



Perpustakaan UIN Mataram

Lampiran 3 Hasil Uji Menggunakan SPSS ver 20

Uji Analisis Statistik Deskriptif

	Descriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
fomo	105	45	20	65	30.02	.769	7.881
KesejahteraanPsikologis	105	41	54	95	82.79	.740	7.584
Valid N (listwise)	105						

Uji Prasyarat

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
M A T A R A M

(Uji Homogenitas, Uji Normalitas, Uji Linearitas)

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

XY

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.983	1	208	.323

Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		105
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	5.51178583
	Absolute	.082
Most Extreme Differences	Positive	.082
	Negative	-.078
Kolmogorov-Smirnov Z		.841
Asymp. Sig. (2-tailed)		.479

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
kesejahteraan psikologis * fomo	Between Groups	(Combined)	4145.517	25	165.821	7.135	.000
		Linearity	2821.893	1	2821.893	121.430	.000
		Deviation from Linearity	1323.624	24	55.151	2.373	.024
Within Groups			1835.874	79	23.239		
Total			5981.390	104			

Uji Hipoesis

Correlations

	fomo	kesejahteraan psikologis

fomo	Pearson Correlation	1	-.687**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	105	105
kesejahteraan psikologis	Pearson Correlation	-.687**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	105	105

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

Uji Kategori skor FOMO

		kategori			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	rendah	77	73.3	73.3	73.3
	sedang	27	25.7	25.7	99.0
	tinggi	1	1.0	1.0	100.0
	Total	105	100.0	100.0	

Uji Kategori skor Kesejahteraan Psikologis

		kategori			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	rendah	8	7.6	7.6	7.6
	sedang	18	17.1	17.1	24.8
	tinggi	79	75.2	75.2	100.0
	Total	105	100.0	100.0	

Lampiran 4 Validasi Angket Penelitian

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI
INSTRUMEN PENELITIAN SKRIPSI**

Lembar Validasi Angket Untuk Skripsi Dengan Judul "Hubungan Antara *Fear of Missing Out* (FoMO) Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Baru Alumni Pesantren di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Mataram"

Nama Validator : Baiq Arwindy Prayona, M.A
NIP : 199510092020122035
Tanggal Pengisian : 14 Desember 2023

A. PENGANTAR

Lembar validasi ini digunakan untuk memperoleh penilaian dari Bapak/Ibu untuk mengetahui ke-efektifitasan dari angket yang akan digunakan dalam penelitian skripsi dengan judul "Hubungan Antara *Fear of Missing Out* (FoMO) Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Baru Alumni Pesantren di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Mataram". Saya ucapkan Terimakasih atas kesediaan Bapak/Ibu menjadi validator dan mengisi validasi ini.

B. PETUNJUK

1. Lembar validasi ini dimaksudkan untuk mendapatkan informasi dan penilaian dari Bapak/Ibu tentang kualitas kuesioner yang akan diberikan kepada Mahasiswa Baru Alumni Pesantren di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Mataram.
2. Pendapat, saran, penilaian, dan kritik yang membangun dari Bapak/Ibu sangat bermanfaat untuk perbaikan dan peningkatan kualitas kuesioner ini.
3. Sehubungan dengan hal tersebut, dimohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan tanda check (✓) untuk setiap pendapat Bapak/Ibu pada kolom skala 1,2,3,4,5 Dengan keterangan sebagai berikut :
5= Sangat Baik 2 = Kurang Baik
4= Baik 1 = Tidak Baik
3= Cukup Baik
4. Atas bantuan dan kesediaan Bapak/Ibu untuk lembar validasi ini, saya ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya.

C. PENILAIAN

No.	Indikator	Skala Penilaian					Kritik dan Saran
		1	2	3	4	5	
1.	Kejelasan butir pertanyaan				✓		
2.	Kejelasan petunjuk pengisian angket				✓		
3.	Ketepatan pernyataan dengan jawaban yang diharapkan.				✓		
4.	Pernyataan berkaitan dengan tujuan penelitian				✓		
5.	Pernyataan sesuai dengan aspek yang ingin dicapai.				✓		
6.	Butir soal berisi satu gagasan yang lengkap.				✓		
7.	Kata-kata yang digunakan tidak bermakna ganda.	✓					
8.	Bahasa yang digunakan mudah dipahami.	✓					
9.	Bahasa yang digunakan efektif.			✓			
10.	Penulisan sesuai dengan PUEBI.				✓		

D. KRITIK DAN SARAN

Perbaiki hasil catatannya.

E. KESIMPULAN

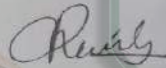
Berdasarkan penilaian yang telah dilakukan, angket tersebut dinyatakan :

1. Layak digunakan untuk uji coba tanpa revisi
2. Layak digunakan untuk uji coba setelah revisi
3. Tidak layak untuk digunakan untuk uji coba

Dimohon kepada Bapak/Ibu untuk melingkari nomor yang sesuai dengan kesimpulan Bapak/Ibu.

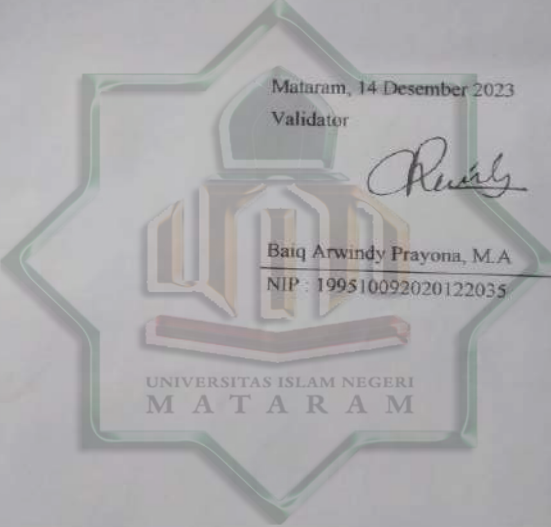
Mataram, 14 Desember 2023

Validator



Baiq Arwindy Prayona, M.A

NIP : 199510092020122035



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
M A T A R A M

Perpustakaan UIN Mataram

Scale 1 - Four of Missing Out

No	Aspek-aspek	Item	Favorabel	Keterangan
1. Kemandirian		1. Saya merasa takut ketika tidak bisa mengikuti trend terbaru.	tidakfavorabel	✓
		11. Saya takut jika tidak bisa mengikuti perkembangan trend fashion karena khawatir tidak terlihat apik atau di mata orang lain.	tidakfavorabel	✓
		2. Saya merasa takut jika tidak tahu atau tidak mengikuti trend fashion apa yang berkembang yang sedang populer.	tidakfavorabel	✓
		13. Saya merasa bingung saat tidak memutuskan mau fashion yang sedang populer di media sosial.	Favorabel	✓
2. Keterampilan		11. Tidak masalah bagi saya jika tidak mengikuti trend fashion terbaru.	Favorabel	✓
		14. Tidak masalah bagi saya jika melakukan any trend yang di media sosial.	Favorabel	✓
		1. Saya khawatir saat tidak bisa ngikuti atau mengikuti media sosial saya.	tidakfavorabel	✓
		17. Saya merasa khawatir dengan penampilan saya jika tidak mengikuti fashion atau aksesoris yang sedang trend saat ini.	tidakfavorabel	✓
		4. Saya khawatir ketika mengikuti fashion atau apa menurut orang-orang.	tidakfavorabel	✓
		16. Saya merasa tidak peduli dengan trend fashion terbaru.	Favorabel	✓
		7. Tidak masalah bagi saya ketika tidak mengikuti atau mengikuti fashion yang sedang trend.	Favorabel	✓
		18. Saya merasa saya jika terus saja tidak mengikuti apa yang di trending yang lagi hits.	Favorabel	✓

No	Aspek-aspek	Item	Favorabel	Keterangan
3. Kesadaran		1. Saya merasa merasa senang saat mengikuti fashion apa yang sedang trend di media sosial.	tidakfavorabel	✓
		4. Saya merasa saya jika melakukan trend fashion terbaru yang dilakukan orang-orang.	tidakfavorabel	✓
		17. Saya merasa merasa senang saat ketika mengikuti fashion atau apa yang sedang trend di media sosial.	tidakfavorabel	✓
		6. Saya merasa saya jika melakukan mengikuti trend yang lagi hits di media sosial.	tidakfavorabel	✓
		7. Saya tidak peduli dengan trend yang sedang trending di media sosial.	Favorabel	✓

Scale 2 - Kesulitan Berpakaian

No	Aspek-aspek	Item	Favorabel	Keterangan
1. Perasaan Diri		1. Saya merasa bingung saat orang lain ingin berpakaian white.	Favorabel	✓
		10. Saya merasa menyedihkan ketika orang-orang yang saya kenal.	Favorabel	✓
		5. Sifatnya itu gampang saya saja yang mengikuti white untuk laki-laki.	Favorabel	✓
		18. Saya merasa tidak pernah mengikuti fashion dalam hidup.	tidakfavorabel	✓
2. Halangan Sosial		11. Saya tidak merasa khawatir yang orang-orang akan bilang saya.	tidakfavorabel	X
		2. Saya merasa bingung dengan orang-orang.	Favorabel	✓

diikuti dgn ketawaran yg bisa ngidat dptannya.

Aspek-aspek	Item	Favorabel	Keterangan
Kemandirian	4. Saya merasa bangga saat mengikuti fashion apa yang sedang trend di media sosial.	Favorabel	✓
	11. Saya merasa bangga saat mengikuti fashion apa yang sedang trend di media sosial.	Favorabel	✓
	13. Saya merasa bangga saat mengikuti fashion apa yang sedang trend di media sosial.	Favorabel	✓
Keterampilan	1. Saya merasa bingung saat orang lain ingin berpakaian white.	tidakfavorabel	✓
	10. Saya merasa menyedihkan ketika orang-orang yang saya kenal.	tidakfavorabel	✓
	5. Sifatnya itu gampang saya saja yang mengikuti white untuk laki-laki.	Favorabel	✓
	18. Saya merasa tidak pernah mengikuti fashion dalam hidup.	tidakfavorabel	✓
	11. Saya tidak merasa khawatir yang orang-orang akan bilang saya.	tidakfavorabel	X
	2. Saya merasa bingung dengan orang-orang.	Favorabel	✓
	1. Saya merasa bangga saat mengikuti fashion apa yang sedang trend di media sosial.	Favorabel	✓
	11. Saya merasa bangga saat mengikuti fashion apa yang sedang trend di media sosial.	Favorabel	✓
	13. Saya merasa bangga saat mengikuti fashion apa yang sedang trend di media sosial.	Favorabel	✓
	1. Saya merasa bingung saat orang lain ingin berpakaian white.	tidakfavorabel	✓
Perasaan Diri	11. Saya tidak merasa khawatir yang orang-orang akan bilang saya.	tidakfavorabel	X
	2. Saya merasa bingung dengan orang-orang.	Favorabel	✓
	1. Saya merasa bangga saat mengikuti fashion apa yang sedang trend di media sosial.	Favorabel	✓

Aspek-aspek	Item	Favorabel	Keterangan
Kemandirian	4. Saya merasa bangga saat mengikuti fashion apa yang sedang trend di media sosial.	Favorabel	✓
	11. Saya merasa bangga saat mengikuti fashion apa yang sedang trend di media sosial.	Favorabel	✓
	13. Saya merasa bangga saat mengikuti fashion apa yang sedang trend di media sosial.	Favorabel	✓
Keterampilan	1. Saya merasa bingung saat orang lain ingin berpakaian white.	tidakfavorabel	✓
	10. Saya merasa menyedihkan ketika orang-orang yang saya kenal.	tidakfavorabel	✓
	5. Sifatnya itu gampang saya saja yang mengikuti white untuk laki-laki.	Favorabel	✓
	18. Saya merasa tidak pernah mengikuti fashion dalam hidup.	tidakfavorabel	✓
	11. Saya tidak merasa khawatir yang orang-orang akan bilang saya.	tidakfavorabel	X
	2. Saya merasa bingung dengan orang-orang.	Favorabel	✓
	1. Saya merasa bangga saat mengikuti fashion apa yang sedang trend di media sosial.	Favorabel	✓
	11. Saya merasa bangga saat mengikuti fashion apa yang sedang trend di media sosial.	Favorabel	✓
	13. Saya merasa bangga saat mengikuti fashion apa yang sedang trend di media sosial.	Favorabel	✓
	1. Saya merasa bingung saat orang lain ingin berpakaian white.	tidakfavorabel	✓
Perasaan Diri	11. Saya tidak merasa khawatir yang orang-orang akan bilang saya.	tidakfavorabel	X
	2. Saya merasa bingung dengan orang-orang.	Favorabel	✓
	1. Saya merasa bangga saat mengikuti fashion apa yang sedang trend di media sosial.	Favorabel	✓

Lampiran 5 Lampiran Google Form

kuesioner penelitian

Kepada Yth. Saudara/i
Di Tempat
Assalamu'alaikum wr. wb.,
Saya Fitri Handayani mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi saat ini yang sedang melakukan penelitian bertujuan untuk menyelesaikan tugas akhir pendidikan sarjana (S-1), maka dari itu mohon kesediaan saudara/i untuk berpartisipasi, untuk diketahui :

1. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam kuesioner ini, sehingga saudara/i diharapkan mengisi sesuai dengan yang dirasakan saat ini
2. Data informasi yang sudah diberikan akan digunakan untuk kepentingan penelitian serta dijamin kerahasiaannya

Jika anda setuju menjadi responden, bisa melanjutkan ke halaman berikutnya. Atas kesediaan dan partisipasinya saya ucapkan terima kasih.
Wassalamu'alaikum wr. wb.

Hormat saya,
Fitri Handayani

[Sign in to Google](#) to save your progress.
[Learn more](#)

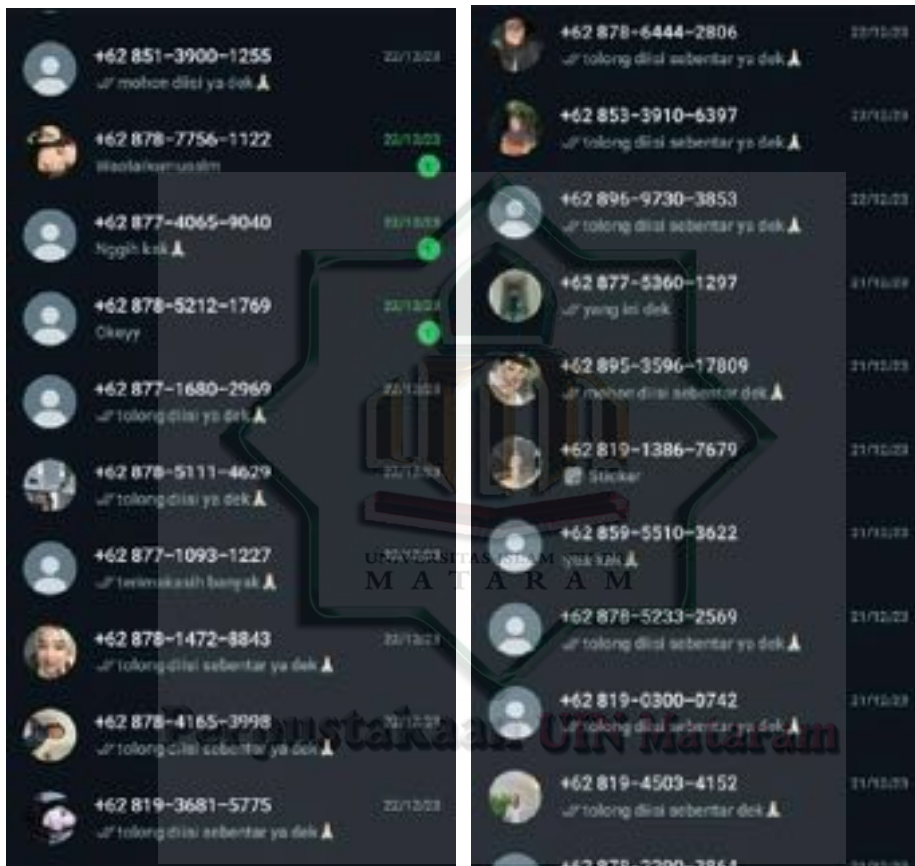
Page 1 of 4

Next Clear form






Lampiran 6 Lampiran Penyebaran Kuisisioner Online



Lampiran 7 Lampiran Rekomendasi Penelitian

**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MATARAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
Jln. Gajah Mada No. 100 Jempong Mataram NTB
Web: fdik.uinmataram.ac.id email: fdik@uinmataram.ac.id

nomor : 134/Un.12/PP.00.9/FDIK/2./2023
Materi : 1 (Satu) Berkas Proposal
Materi : Permohonan Rekomendasi Penelitian

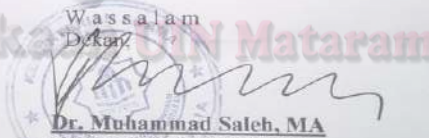
Mataram, 11 Desember 2023


Kepada Yth.
Kepala BANGKESBANGPOL PROVINSI NTB
di-
Tempat


Assalamu'alaikum Wr. Wb.
Kami mohon kesediaan Bapak untuk memberikan izin penelitian kepada mahasiswa di bawah ini :

Nama : Fitri Handayani
NIM : 200303124
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Tujuan : Rekomendasi Penelitian
Judul : Hubungan Antara *Fear of Missing Out* (FoMO) Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Alumni Pesantren di Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Islam UIN Mataram
Izin tersebut digunakan untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam penelitian skripsi


Demikian dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan terima kasih.

Wassalam
Dekan

Dr. Muhammad Saleh, MA
NIP. 197209121998031000




ZUL KARNAIN, S.Pd
NIP. 197101041994121004

Lampiran 8 Lampiran Surat Kesbangpol



PEMERINTAH PROVINSI NUSA TENGGARA BARAT
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK DALAM NEGERI
Jalan Pendidikan Nomor 2 Tlp. (0370) 7505330 Fax. (0370) 7505330
Email : bakesbangpoldagri@ntbprov.go.id Website : <http://bakesbangpoldagri.ntbprov.go.id>
M A T A R A M kode pos. 83125

REKOMENDASI PENELITIAN
NOMOR : 070 / 3545 / XII / R / BKBDPN / 2023

Dasar :

- Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 Tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian
- Surat Dari Dekan Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Mataram
Nomor : 1134/Un.12/PP.00.9/FDIK/12/2023
Tanggal : 11 Desember 2023
Perihal : Permohonan Rekomendasi Penelitian


Menimbang :
Setelah mempelajari Proposal Survei/Rencana Kegiatan Penelitian yang diajukan, maka dapat diberikan Rekomendasi Penelitian Kepada :

Nama : **FITRI HANDAYANI**
Alamat : Kebon Orong R7/RW 000/000 Kel./Desa. Dasan Baru Kec. Kediri Kab. Lombok Barat No. Identitas 5201024409030003 No Tlpn. 087761759579
Pekerjaan : Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam
Bidang/Judul : **HUBUNGAN ANTARA FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA BARU ALUMNI PESANTREN DI FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS ISLAM UIN MATARAM**
Lokasi : Universitas Islam Negeri Mataram
Jumlah Peserta : 1 (Satu) Orang
Lamanya : Desember 2023 - Januari 2024
Status Penelitian : Baru

3. Hal-hal yang harus ditaati oleh Peneliti :
Sebelum melakukan Kegiatan Penelitian agar melaporkan kedatangan kepada Bupati/Walikota atau Pejabat yang ditunjuk,
a. Penelitian yang dilakukan harus sesuai dengan judul beserta data dan berkas pada Surat Permohonan dan apabila melanggar ketentuan, maka Rekomendasi Penelitian akan dicabut sementara dan menghentikan segala kegiatan penelitian;
b. Peneliti harus mentaati ketentuan Perundang-Undangan, norma-norma dan adat istiadat yang berlaku dan penelitian yang dilakukan tidak menimbulkan keresahan di masyarakat, disintegrasi Bangsa atau keutuhan NKRI Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian telah berakhir, sedangkan pelaksanaan Kegiatan Penelitian tersebut belum selesai maka Peneliti harus mengajukan perpanjangan Rekomendasi Penelitian,
c. Melaporkan hasil Kegiatan Penelitian kepada Gubernur Nusa Tenggara Barat melalui Kepala Bakesbangpoldagri Provinsi Nusa Tenggara Barat.

Demikian Surat Rekomendasi Penelitian ini di buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mataram, 13 Desember 2023
An. KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK DALAM NEGERI PROVINSI NTB
SEKRETARIS


ZULKARNAIN, S.Pd
NIP. 197101041994121004

tembusan disampaikan Kepada Yth:
Kepala Badan Riset dan Inovasi Daerah Provinsi NTB di Tempat,
Walikota Mataram Cq. Ka. Kesbangpoldagri Kota Mataram di Tempat,
Rektor Universitas Islam Negeri Mataram di Tempat,
Yang Bersangkutan;

Lampiran 9 Lampiran Sertifikat Plagiasi



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
M A T A R A M


Perpustakaan UIN Mataram

Lampiran 10 Lampiran Surat Bebas Pinjam



Perpustakaan UIN Mataram

Lampiran 12 Lampiran Kartu Konsul Skripsi









KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MATARAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
PRODI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

Jln. Gajah Mada No. 100 Tlp. (0370) 621298-623808 Fax. (0370) 626337 Jempong Mataram

KARTU KONSULTASI SKRIPSI

Nama : Fitri Habbayani
 NIM : 200303124
 Pembimbing : Baiq Arwindy Prayona, M.A

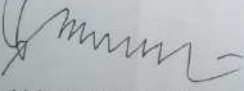
No	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1.	12 Maret 2024	konsul Bab IV Olah data	
2.	27 Maret 2024	Olah data : Uji Prasyarat, Hipotesis, kategori skor	
3.	03 April 2024	konsul Penulisan hasil dan hasil Pembahasan.	
4.	23 April 2024	Perbaiki Pembahasan; kaitkan hasil dengan teori / penelitian terdahulu.	
5.	29 April 2024	konsul kesimpulan, saran, dan Abstrak.	
6.	12 Mei 2024	HCG SKRIPSI	
7.			

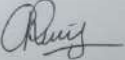
Judul Skripsi:
 HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)* DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA ALUMNI PESANTREN DI FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI UIN MATARAM

Mataram, 14 Mei 2024

Mengetahui,
 Dekan

Pembimbing


 Dr. Muhammad Saleh, M.A
 NIP. 197209121998031001


 Baiq Arwindy Prayona, M.A
 NIP. 199510092020122035

Lampiran 13 Lampiran Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri
Nama: Fitri Handayani
Tempat, tanggal lahir: Kebon Orong, 09 September 2003
Alamat Rumah: Kebon Orong, Dasan Baru, Kec.Kediri, Kab. Lombok Barat
Nama Ayah: Muhsin
Nama Ibu: Hundiah
Email: 200303124_mh@unismataram.ac.id

B. Riwayat Pendidikan

1. SDN 1 Dasan Baru
2. MTS Al-kasyif
3. SMA islam Al-kasyif

C. Riwayat Pekerjaan

1. Praktik Kerja Lapangan di Badan Pemasarakatan Mataram

D. Organisasi

1. Relawan Cerdas Nusa Tenggara Barat

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
M A T A R A M

Mataram, 20 Mei 2024

Perpustakaan UIN Mataram


Fitri Handayani