



UIN SUSKA RIAU

©

# HUBUNGAN FEAR OF MISSING OUT DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UIN SUSKA RIAU YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI **SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Syarat Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Strata satu (S1) Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau



Oleh:

**RANDA VAN BASTEN**

**11860114684**

Dosen Pembimbing:

**H. Jhon Herwanto, S.Psi., M.Si.**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU**

**PEKANBARU**

**2025**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## LEMBAR PENGESAHAN

### **HUBUNGAN FEAR OF MISSING OUT DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UIN SUSKA RIAU YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI**

Disusun Oleh:

**RANDA VAN BASTEN**

**Nim: 11860114684**

**SKRIPSI**

Telah diterima dan disetujui sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) di Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Pekanbaru, 24 Juli 2025

Dosen Pembimbing

**H. Jhon Herwanto, S.Psi., M.Si.**  
**NIP. 197010301999031004**

**UIN SUSKA RIAU**



UIN SUSKA RIAU



© Hak Cipta

UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS PSIKOLOGI

كلية علم النفس

FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004  
Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: [fpsi@uin-suska.ac.id](mailto:fpsi@uin-suska.ac.id)

PENGESAHAN PENGUJI

Nama Mahasiswa : Randa Van Basten  
NIM : 11860114684  
Judul Skripsi : Hubungan *Fear Of Missing Out* Dengan *Psychological Well Being* Pada Mahasiswa Psikologi Uin Suska Riau Yang Sedang Menyusun Skripsi

Diterima dan disetujui oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau pada:

Hari/Tanggal : Kamis/24 Juli 2025  
Bertepatan dengan : Kamis/ 28 Muharram 1447 H

TIM PENGUJI

Ketua

Elvyusra Ulfa, M.Psi., Psikolog  
NIDN.2021038404

Sekretaris

H. Jhon Herwanto, S.Psi., M.Si  
NIDN.2030107001

Penguji I

Rita Susanti, S.Psi., MA  
NIDN.2011108401

Penguji II

Linda Aryani, S.Psi., M.Si  
NIDN.2012027401

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau  
  
Dr. Lasya Chaifani, S.Psi., M.A., Psikolog  
NIDN.2007127901



UIN SUSKA RIAU

### SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : RANDA VAN BASTEN  
NIM : 11860114684  
Tempat/Tgl. Lahir : LIPAT KAIN, 10 OKTOBER 1990  
Fakultas/Pascasarjana : PSIKOLOGI  
Prodi : PSIKOLOGI  
Jndul Disertasi/Thesis Skripsi/Karya Ilmiah lainnya\*:

Hubungan fear of missing out dengan psychological well-being pada Mahasiswa psikologi UIN suska riau yang sedang menyerah Skripsi

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. Penulisan Disertasi/Thesis Skripsi/Karya Ilmiah lainnya\* dengan sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya tulis saya ini sudah disebutkan sumbernya.
3. Oleh karena itu Disertasi/Thesis Skripsi/Karya Ilmiah lainnya\* saya ini, saya nyatakan bebas dari plagiat.
4. Apa bila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan Disertasi/Thesis Skripsi/Karya Ilmiah lainnya\* saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai perundang-undangan.

Demikianlah Surat Pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, 28 JULI 2025

Yang membuat pernyataan

Randa Van Basten.  
NIM 11860114684



\*pilih salah satu sesuai jenis karya tulis

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU



© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
**كلية علم النفس**  
FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004  
Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: [fpsi@uin-suska.ac.id](mailto:fpsi@uin-suska.ac.id)

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : B-0449/Un.04/F.VI/PP.00.9/07/2025

Wakil Dekan I Bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga Fakultas Psikologi UIN Suska Riau menjelaskan bahwa telah dilakukan uji kesamaan (*similarity check*) untuk mencegah terjadinya plagiasi dan duplikasi dengan menggunakan *software Turnitin* pada proposal skripsi mahasiswa berikut ini:

Nama Mahasiswa : Randa Van Basten

Nim : 11860114684

Judul Proposal : Hubungan Fear of Missing Out Dengan Psychological Well Being Pada Mahasiswa Psikologi UIN Suska Riau Yang Sedang Menyusun Skripsi

Dosen Pembimbing : H. Jhon Herwanto, S.Psi., M.Si.

Tanggal Uji Turnitin : 09 Juli 2025

Hasil Uji Turnitin : Tingkat Kesamaan Proposal (Similarity Index) yaitu 35%  
(Maksimal 40%)

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 09 Juli 2025  
Wakil Dekan I,



Dr. Zuriatul Khairi, M.Ag., M.Si  
NIP. 196510281989031005

State Islamic University Sultan Syarif Kasim Riau

Dokumen ini telah ditandai tangan secara elektronik.

Token : SmjmpkLJ

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## MOTTO

“Barang siapa yang mengerjakan kebaikan sekecil apapun, niscaya dia akan melihat (balasannya).”

(Q.S Al-Zalzalah:7)

“Orang yang hebat adalah orang yang memiliki kemampuan menyembunyikan kesusaahan, sehingga orang lain mengira bahwa ia selalu senang”

(Imam Syafi'i)

“Lebih baik jasad dihimpit bumi, daripada harus hidup berkalung bangkai”



UIN SUSKA RIAU

## © Hak cipta milik UIN Suska Riau

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## HALAMAN PERSEMBAHAN

“Alhamdulillah, Segala Puji bagi Allah SWT”

Saya persembahkan karya tulis ilmiah ini sebagai ucapan terima kasih untuk  
kedua orang tua saya:

Abasri (Alm)

Helni

Terimakasih yang sebesar-besarnya, berkat doa'a ibu, serta dengan izin Allah SWT  
saya bisa sampai pada tahap ini.

Terakhir, karya ilmiah ini juga saya persembahkan untuk diri saya sendiri, yang  
telah berjuang hingga akhir untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

UIN SUSKA RIAU

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

**Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh****KATA PENGANTAR**

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

*Alhamdulillahirobbil'alamin.* Segala puji bagi Allah SWT, Tuhan semesta alam. Tiada pujian melainkan hanya kepada-Nya. Dialah Allah, Tuhan yang menunjukkan bahwa keberhasilan tidak dapat diraih tanpa kerja keras dan kegigihan. Berkat limpahan rahmat-Nya pula peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "**Hubungan antara Fear of Missing Out dengan Psychological Well Being pada Mahasiswa Psikologi UIN Suska Riau yang sedang Menyusun Skripsi**"

Sholawat dan salam senantiasa kita sampaikan untuk Nabi Muhammad SAW. Rasul yang telah memberikan teladan bagi manusia dalam kerja keras, serta kegigihan dalam mencapai cita-cita. Semoga sholawat dan salam ini tersampaikan pula untuk keluarga beliau dan umatnya.

*Alhamdulillah,* selama proses penyusunan skripsi ini banyak hal yang dilalui dan dirasakan dan pada akhirnya, siapa yang berada di jalan yang dituju maka dia akan sampai. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu peneliti mengharapkan saran dan perbaikan dari berbagai pihak. Atas bantuan, bimbingan, dan dukungan yang telah diberikan, pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, yaitu Ibu Prof. Dr. Hj. Leny Nofianti MS, SE, M.Si, Ak, CA beserta jajarannya.
2. Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau



UIN SUSKA RIAU

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

- periode 2021-2025 Bapak Dr. Kusnadi, M.Pd dan wakil dekan Bapak Dr. H. Zuriatul Khairi, M.Ag., M.Si selaku wakil dekan I, Ibu Dr. Vivik Shofiah, M.Si selaku wakil dekan II, Ibu Dr. Yuslenita Muda, S.Si., M.Sc. selaku Wakil Dekan III.
3. Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau periode 2025-2029 Ibu Dr. Lisya Chairani, M.A.,Psikolog dan wakil dekan Ibu Dr. Diana Elfida, M.Si., Psikologi selaku Wakil Dekan 1. Ibu Dr. Sri Wahyuni, M.A,M.Psi.,Psikologi selaku Wakil Dekan 2. dan Wakil Dekan 3 Ibu Dr. Hijriyati Cucuani,M.A.,Psikologi Fakultas Psikologi UIN Suska Riau.
4. Ibu Ricca Angreini Munthe, S.Psi., M.A., selaku Sekretaris prodi S1 Fakultas Psikologi UIN Suska Riau.
5. Ibu Dr. Diana Elfida, S.Psi., M.Si selaku penasehat akademik selama mengenyam pendidikan di Fakultas Psikologi UIN Suska Riau, terimakasih karena telah meluangkan waktu, dan memberikan dukungan kepada peneliti dalam menyelesaikan studi ini.
6. Bapak H. Jhon Herwanto, S.Psi., M.Si., selaku dosen pembimbing, terimakasih karena senantiasa meluangkan waktu, pikiran, tenaga, serta motivasi dalam memberikan bimbingan sehingga peneliti bersemangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Ibu Rita Susanti, S.Psi., M.A. selaku narasumber I, terimakasih karena telah meluangkan waktu, ilmu, serta bimbingan dan masukan dalam pembuatan skripsi ini agar menjadi lebih baik.
8. Ibu Dina Haya Sufya, M.Si dan Ibu linda Aryani, M. Si selaku narasumber II,



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

terimakasih karena telah meluangkan waktu, ilmu, serta bimbingan dan masukan dalam pembuatan skripsi ini agar menjadi lebih baik.

9. Seluruh Dosen dan Staff Fakultas Psikologi yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, terimakasih atas ilmu yang telah diberikan selama ini, semoga menjadi bekal dan berkah yang baik untuk kita semua.
10. Bapak Drs. Mukhlis, M.Si selaku dosen, terimakasih karena memberikan motivasi dan semangat yang diberikan kepada peneliti.
11. Evri Yanto, S.Psi selaku sahabat, terimakasih karena telah memberikan semangat dan bantuan kepada peneliti.
12. Keluarga, terimakasih atas dukungan, nasihat, serta doa yang senantiasa selalu diberikan kepada peneliti.

Peneliti memohon maaf jika ada yang tidak tertulis dan tersebutkan namanya, semoga Allah SWT memuliakan kita semua. Semoga karya ilmiah ini dapat memberikan sumbangan dan manfaat yang baik bagi pembacanya.

Pekanbaru, Juni 2025

Randa Van Basten



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>i</b>
<b>PENGESAHAN PENGUJI .....</b>	<b>ii</b>
<b>KETERANGAN TIDAK PLAGIAT .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT KETERANGAN TURNITIN .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMPAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I      PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Keaslian Penelitian .....	5
E. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II     TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
A. <i>Psychological well being .....</i>	9
1. Pengertian <i>Psychological Well Being</i> .....	9
2. Dimensi <i>Psychological Well Being</i> .....	11
3. Faktor yang Memengaruhi <i>Psychological Well Being</i> .	13
B. <i>Fear of Missing Out .....</i>	16
1. Pengertian <i>Fear Of Missing Out</i> .....	16
2. Aspek-Aspek <i>Fear Of Missing Out</i> .....	17
3. Faktor yang mempengaruhi <i>Fear of missing out</i> (FoMo) .....	18
C. Kerangka Berpikir .....	20
D. Hipotesis.....	24
<b>BAB III    METODE PENELITIAN .....</b>	<b>25</b>
A. Desain Penelitian.....	25
B. Identifikasi Variabel .....	25
C. Definisi Operasional.....	26
D. Subjek Penelitian.....	28
1. Populasi .....	28
2. Sampel.....	28
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	29
E. Metode Pengumpulan Data .....	29
1. Skala <i>Psychological well being</i> .....	30
2. Skala <i>Fear of Missing Out</i> .....	31



UIN SUSKA RIAU

## State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

### © Hak cipta milik UIN Suska Riau

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### BAB IV

F. Validitas dan Reliabilitas .....	31
1. Uji Coba Alat Ukur .....	31
a. Uji Validitas .....	32
b. Uji Daya Beda Aitem .....	32
2. Uji Reliabilitas.....	35
G. Teknik Analisis Data.....	36
H. Lokasi dan Jadwal Penelitian .....	36
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>37</b>
A. Pelaksanaan Penelitian .....	37
B. Hasil Penelitian .....	37
1. Deskripsi Subjek .....	37
2. Uji Asumsi.....	38
a. Uji Normalitas .....	38
b. Uji Linieritas.....	39
3. Uji Hipotesis.....	40
4. Kategorisasi Data .....	41
a. Kategorisasi <i>Fear of Missing Out</i> .....	41
b. Kategorisasi Psychological well being.....	42
C. Pembahasan.....	43
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>46</b>
A. Kesimpulan.....	46
B. Saran.....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>48</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>60</b>

**DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1 Penilaian/ Bobot Skala .....	30
Tabel 3.2 <i>Blue Print Psychological Well Being (Untuk Try Out)</i> .....	30
Tabel 3.3 <i>Blue Print Skala Fear Of Missing Out (Untuk Try Out)</i> .....	31
Tabel 3.4 Blue Print Skala Psychological Well Being (Setelah Uji Coba).....	33
Tabel 3.5 <i>Blue Print Skala Psychological Well Being (Untuk Penelitian)</i> ..	34
Tabel 3.6 <i>Blue Print Skala Fear Of Missing Out (Setelah Uji Coba)</i> .....	34
Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur .....	35
Tabel 3.8 Jadwal dan Rincian Kegiatan Penelitian .....	36
Tabel 4.1 Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin .....	37
Tabel 4.2 Hasil Normalitas Skewness dan Kurtosis .....	39
Tabel 4.3 Hasil Linieritas .....	39
Tabel 4.4 Hasil Uji Hipotesis .....	40
Tabel 4.5 Norma Kategorisasi .....	41
Tabel 4.6 Empirik <i>Fear Of Missing Out</i> .....	42
Tabel 4.7 Hasil Kategorisasi Variabel <i>Fear Of Missing Out</i> .....	42
Tabel 4.8 Hipotetik <i>Psychological Well Being</i> .....	42
Tabel 4.9 Hasil Kategorisasi Variabel <i>Psychological Well Being</i> .....	43

UIN SUSKA RIAU

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

## State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

### © Hak Cipta UIN SUSKA Riau

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A	Validasi Alat Ukur Pembimbing .....	54
Lampiran B	Alat Ukur Try Out .....	66
Lampiran C	Tabulasi Data Try Out .....	72
Lampiran D	Alat Ukur Penelitian .....	75
Lampiran E	Tabulasi Data Penelitian.....	81
Lampiran F	Hasil Uji Reliabilitas & Daya Beda Aitem.....	86
Lampiran G	Hasil Uji Asumsi .....	90
Lampiran H	Uji Analisis Tambahan .....	93
Lampiran I	Hasil Deskripsi Subjek .....	95
Lampiran J	Surat-Surat.....	97

©

## HUBUNGAN *FEAR OF MISSING OUT* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UIN SUSKA RIAU YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI

Randa Van Basten  
randavanbasten53@gmail.com

Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

### ABSTRAK

Mengalami stres merupakan hal yang berpeluang dan sangat rentan untuk dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Dan jika kondisi itu terjadi pada mahasiswa, maka dapat menganggu *psychological well being* (kesejahteraan psikologis) mahasiswa. *Psychological well being* adalah suatu kondisi dimana seseorang sehat secara mental dan memiliki sejumlah kualitas kesehatan mental yang positif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Fear Of Missing Out* dengan *Psychological Well Being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan sampel yang berjumlah 81 orang. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *convinience sampling*. Reliabilitas skala menggunakan skala likert yang diuji dengan koefisien *chronbach's alpha*. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Fear Of Missing Out* Przybylski (2013) dan skala *Psychological Well Being* Ryff (1995). Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *correlation product moment*. Berdasarkan analisis *correlation product moment* diperoleh nilai signifikansinya sebesar 0,06 dengan koefisien korelasi sebesar -0,277. Hal tersebut berarti terdapat hubungan antara *Fear Of Missing Out* dengan *Psychological Well Being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Semakin tinggi tingkat *Fear Of Missing Out* maka semakin rendah tingkat *psychological Well-Being* yang dimiliki mahasiswa. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat *Fear Of Missing Out* maka akan semakin tinggi tingkat *psychological Well-Being* pada mahasiswa.

**Kata Kunci :** *fear of missing out*, *psychological well being*, mahasiswa.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

**THE RELATIONSHIP BETWEEN *FEAR OF MISSING OUT* AND  
PSYCHOLOGICAL WELL BEING OF PSIKOLOGI UIN SUSKA RIAU  
STUDENTS  
WHO ARE COMPIILING THESISUN SKRIPSI**

Randa Van Basten

randavanbasten53@gmail.com

*Faculty Of Psikologi*

*State Islamic University Sultan Syarif Kasim Riau*

**ABSTRACT**

*Experiencing stress is a possibility and very vulnerable to be experienced by students who are writing a thesis. and if that condition occurs in students, it can disrupt the psychological well-being of students.. Psychological well being is a condition where a person is mentally healthy and has a number of positive mental health qualities. This study aims to determine the relationship between Fear Of Missing Out and Psychological well being in students who are preparing a thesis. The research design used is a quantitative design with a correlational approach. The population in this study were students who were preparing a thesis with a sample of 81 people. The sampling technique used in this study was covinience. There reliability of the scale using the likert scala was tested using the chronbach's alpha coefficient. The scale used in this study is the Fear Of Missing Out Przybylski (2013) and the Pychological well being scale developed by Ryff (1995). The analysis technique used in this research is the product moment correlation test. Based on the product moment correlation analysis, the significance value is 0.06 with a correlation coefficient of -0.277. This means that there is a relationship between Fear Of Missing Out and Pychological well being in students who are compiling a thesis. that the higher the level of Fear Of Missing Out, the lower the level of psychological well-being that students have. Vice versa, the lower the level of Fear Of Missing Out, the higher the level of psychological well-being in students.*

**Keywords:** *fear of missing out, psychological well being, students*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**BAB I****PENDAHULUAN****A. Latar Belakang Masalah**

Dalam membuat skripsi, mahasiswa akan dihadapkan pada berbagai persoalan dan tekanan, baik yang datang dari dalam maupun dari luar dirinya, diantaranya: keterbatasan kemampuan dan keterampilan dalam membuat karya tulis, keterbatasan sumber-sumber rujukan, sulit menuangkan ide atau gagasan ke dalam bentuk karya ilmiah, takut untuk menemui pembimbing, terjadinya ketidaksamaan cara pandang antara pembimbing dan narasumber atau penguji yang berefek pada kesulitan mahasiswa mempersatukannya, sulit mendapatkan data karena kadang subjek penelitian tidak bersedia, dan besarnya dana serta waktu yang harus dikeluarkan. Menurut Taylor (dalam Mahesti, 2020), kendala yang terjadi selama proses menyusun skripsi berpotensi memunculkan distres pada mahasiswa. Jika stres yang dialami berlangsung lama dapat mengakibatkan kurangnya rasa percaya diri, gangguan fisiologis, terhambatnya kinerja berbagai kegiatan terutama kegiatan sosial, penundaan penyelesaian skripsi, dan membuat mahasiswa memutuskan untuk tidak menyelesaikan studinya.

Stres psikologis yang dialami individu bisa berdampak buruk bagi kesehatan fisik dan mental, antara lain kecemasan, depresi, dan penyakit fisik, jika hal itu dialami mahasiswa dapat menjadi penyebab mahasiswa tidak lulus tepat waktu Mirowsky & Ross (dalam Mahesti, 2020). Dan bahkan dampak terburuk dari tekanan akibat menyusun skripsi bisa membuat mahasiswa memutuskan bunuh diri, stres, depresi, ini seperti dilansir dalam berita bahwa



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

“mahasiswa bunuh diri karena skripsinya kerap ditolak dosen” (<https://www.kompas.com>, diakses pada tanggal 10 Oktober 2022 pukul 08.40) Retia kartika dewi, Sari Hardiyanto 2020. “Diduga stress karena akibat skripsi, mahasiswa Yogyakarta tewas bunuh diri dalam kos” (<https://news.detik.com>, diakses pada tanggal 10 Oktober 2022 pukul 09.15) Jauh hari wawan s 2020. “Mahasiswa depresi karena skripsi, sehingga dipasung” (<https://www.tvonews.com>, diakses pada tanggal 10 Oktober 2022 pukul 09.35) Muhammad indimas 2022.

Mengalami stres merupakan hal yang berpeluang dan sangat rentan untuk dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Dan jika kondisi itu terjadi pada mahasiswa, maka dapat mengganggu *psychological well being* (kesejahteraan psikologis). Menurut Udhayakumar dan Illango (2018), permasalahan kesejahteraan psikologis sudah semakin menjadi hal yang biasa dikalangan mahasiswa pada saat ini, terutama mahasiswa sarjana yang rentan terhadap masalah psikologis.

*Psychological well being* (kesejahteraan psikologis) adalah suatu kondisi dimana seseorang sehat secara mental dan memiliki sejumlah kualitas kesehatan mental yang positif, seperti mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya (Shek dalam Sutanto, 2020). Individu yang memiliki *psychological well being* yang tinggi akan menunjukkan perilaku penerimaan diri, kemudian memiliki hubungan positif dengan orang lain, otonomi atau memiliki kemandirian, memiliki penguasaan akan lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi yang baik (Ryff dan Keyes, 1995). *Psychological well being* adalah kunci



©

Hak Cipta milik INI SUSKA RIAU  
State Islamic University Sultan Syarif Kasim Riau**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

untuk individu menjadi sehat sepenuhnya dan dapat menggunakan potensi mereka dengan maksimal (Awaliyah & Listiyandini, 2017).

*Psychological well-being* yang tinggi itu penting dimiliki oleh setiap individu, termasuk mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hal ini karena dengan memiliki *psychological well being* yang tinggi akan membantu individu agar dapat menghadapi dan menjalankan tugas perkembangannya secara penuh dan mempunyai rasa tanggung jawab serta mengembangkan potensinya (Evans, dkk., dalam Hardjo, 2020). Menurut Diener dan Ryan (2009), *subjective well being* (istilah lain yang digunakan dalam menyebutkan *psychological well being*) secara signifikan dapat meningkatkan empat area kehidupan, yaitu kesehatan dan panjang umur, pekerjaan dan pendapatan, hubungan dan sosial, serta memberikan manfaat bagi lingkungan masyarakat.

*Psychological well-being* meski penting dimiliki oleh individu (termasuk mahasiswa), namun dalam kenyataannya ada sekelompok mahasiswa memiliki *psychological well being* yang tidak baik-baik saja. Ini didasarkan pada hasil penelitian Kurniasari, dkk., (2019) menemukan bahwa 38% mahasiswa memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah, 46% mahasiswa memiliki kesejahteraan psikologis sedang dan 16% mahasiswa memiliki kesejahteraan psikologis kategori tinggi. Suciana (2016) telah melakukan penelitian mengenai kesejahteraan psikologis mahasiswa Psikologi UIN Suska Riau, dan hasil penelitiannya menemukan bahwa terdapat 34,4% mahasiswa berada dalam kategori kesejahteraan psikologis yang rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa masih rendahnya *psychological well being* pada mahasiswa.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pandangan Myers dan Diener (1995) yang mengatakan bahwa orang dengan kesejahteraan psikologis rendah cenderung menganggap rendah hidupnya dan memandang peristiwa yang terjadi sebagai suatu hal yang tidak menyenangkan, sehingga menimbulkan emosi yang tidak menyenangkan seperti kecemasan, depresi dan kemarahan.

Tinggi atau rendahnya *psychological well being* seseorang disebabkan oleh banyak faktor. Menurut Przybylski, dkk., (2013), *fear of missing out* atau biasa disebut FoMO menjadi salah satu yang dapat menyebabkan rendahnya *psychological well being*. Beyens, dkk., (2016) mendukung pernyataan Przybylski, dkk., (2013) dengan mengatakan bahwa 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. Menurut Sutanto, (2020) *fear of missing out* digambarkan sebagai rasa takut kehilangan informasi tentang kegiatan yang dilakukan oleh orang lain.

Ketertarikan peneliti mengkaji hubungan *fear of missing out* dengan *psychological well being* selain dikarenakan belum adanya peneliti sebelumnya yang menjadikan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sebagai subjeknya, juga dikarenakan dalam kenyataannya mahasiswa yang sedang menyusun skripsi tersebut berpeluang merasakan ketidakbahagiaan akibat dari berbagai permasalahan yang muncul akibat proses pembuatan skripsi tersebut. Dengan kondisi itu, peneliti ingin mengetahui apakah *fear of missing out* berkontribusi



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

atau tidak pada kebahagiaan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Untuk mengetahui secara pasti, peneliti melakukan kajian empiris dengan mengangkat judul “Hubungan *Fear Of Missing Out* dengan *Psychological Well Being* pada Mahasiswa UIN Suska Riau yang Sedang Menyusun Skripsi”

### B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “apakah terdapat hubungan antara *fear of Missing out* dengan *psychological well being* pada mahasiswa Psikologi UIN Suska Riau yang sedang menyusun skripsi?

### C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui signifikansi hubungan antara *Fear Of Missing Out* dengan *Psychological well being* pada mahasiswa Psikologi UIN Suska Riau yang sedang menyusun skripsi.

### D. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian terdahulu yang mengkaji tema penelitian yang sama dengan penelitian yang peneliti lakukan, diantaranya: penelitian yang dilakukan oleh Purba, dkk., (2021) dengan judul “*Fear Of Missing Out* dan *Psychological Well Being* dalam menggunakan media sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara *fear of missing out* dengan *Psychological well being* remaja. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan, yaitu sama-sama meneliti *fear of missing out* dan *psychological well being*. Perbedaannya terletak pada karakteristik subjeknya,



© Hak Cipta milik IAIN Suska Riau  
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pada penelitian Purba menjadikan remaja sebagai subjeknya, sedangkan pada penelitian ini subjeknya adalah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Penelitian berikutnya dilakukan oleh Hikmah, dkk., (2021) yang meneliti “Hubungan antara *Fear Of Missing Out* dengan *Psychological Well Being* pada Mahasiswa”. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan ditemukan hubungan antara *fear of missing out* dengan *psychological well being*. Hasil penelitian menemukan bahwa *Fear Of Missing Out* pada mahasiswa dalam penelitian ini secara umum berada pada kategori sedang dan *psychological well being* mahasiswa juga berada pada kategori sedang. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan Hikmah yaitu sama-sama meneliti *fear of missing out* dan *psychological well being*. Perbedaannya terletak pada karakteristik subjeknya, pada penelitian Hikmah subjeknya adalah mahasiswa secara umum, sedangkan pada penelitian ini subjeknya adalah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Penelitian lain dilakukan oleh Sutanto, dkk., (2020) dengan judul “*Fear Of Missing Out* dan *Psychological well being* Remaja Akhir yang Menggunakan Media sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *fear of missing out* dengan *psychological well being* pada remaja akhir pengguna media sosial. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan Sutanto, yaitu sama-sama meneliti *fear of missing out* dan *psychological well being*. Perbedaannya terletak pada karakteristik subjeknya, pada penelitian Sutanto menjadikan remaja akhir sebagai subjeknya, sedangkan pada penelitian ini subjeknya adalah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Penelitian berikutnya oleh Savitri, (2019) dengan judul “*Fear Of Missing Out* dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial di Usia *Emerging Adulthood*”. Hasil penelitian menemukan bahwa ada hubungan negatif antara *fear of missing out* (FoMO) dengan kesejahteraan psikologis pada pengguna media sosial ditahap usia *emerging adulthood* di DIY. Persamaan penelitian Savitri dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah sama-sama mengkaji *fear of missing out* dan *psychological well being*. Perbedaanya terletak pada karakteristik subjeknya, pada penelitian Savitri menjadikan usia *emerging adulthood* sebagai subjeknya, sedangkan pada penelitian ini subjeknya adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Berdasarkan analisa tentang kesamaan dan perbedaan penelitian yang peneliti lakukan dengan penelitian sebelumnya yang sejenis atau memiliki kedekatan, maka terdapat perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terutama dari segi karakteristiknya. Dengan demikian penelitian ini masih dikategorikan baru.

#### E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan dari penelitian maka terdapat manfaat dan juga kegunaannya. Adapun manfaat dari penelitian ini ialah :

**UIN SUSKA RIAU**

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan rujukan dalam bidang psikologi, terutama psikologi positif, psikologi islam maupun psikologi sosial.

**2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai hubungan *fear of missing out* dengan *psychological well being* pada mahasiswa. Selain itu, penelitian ini diharapkan menjadi bahan pembelajaran bagi mahasiswa untuk mengurangi terjadi *fear of missing out* yang dapat menyebabkan terganggunya *psychological well being*.
- b. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menambah referensi serta bahan bacaan dalam melakukan penelitian dengan tema yang sama pada penelitian berikutnya.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**BAB II****TINJAUAN PUSTAKA****A. *Psychological well being*****1. Pengertian *Psychological Well Being***

*Psychological well being* (PWB) merupakan konsepsi mengenai kesehatan mental yang mengintegrasikan beberapa teori psikologi yang berkaitan dengan konsep *fully functioning* milik Roger, konsep individu dari Jung, konsep kematangan yang diambil dari teori milik Allport, dan konsep aktualisasi milik Maslow (Ryff & Keyes, 1995).

Dalam *psychological well being* terdapat dua pendekatan yaitu *hedonic* dan *eudaemonic* (Hefferon & Boniwell, 2011). Filosofi *hedonic* memiliki cara tersendiri untuk membangun kehidupan individu dengan memperbanyak efek-efek positif dalam hidup individu tersebut, seperti: kebahagian, kenikmatan, dan kepuasan serta meminimalisir efek-efek negatif pada kehidupan individu ( Ryan & Deci, 2001), filosofi *hedonic* ini melahirkan istilah *subjective well being*. Sedangkan filosofi *eudaimonic* fokus pada menikmati hidup dengan potensi penuh manusia dan untuk mencapai aktualisasi diri (Ryan & Deci, 2001), filosofi *eudaimonic* melahirkan istilah *Psychological Well Being*. Dengan demikian, *eudaimonic psychological well-being* dideskripsikan sebagai otonomi (*autonomy*), penerimaan diri (*self-acceptance*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*), tujuan hidup (*purpose of life*), hubungan positif dengan orang lain (*positif*

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

*relationship with other) dan penguasaan lingkungan (environmental mastery)* (Ryff & Keyes, 1995).

Pengembangan konsep awal tersebut dijadikan dasar untuk meneliti lebih lanjut, sehingga *psychological well being* diartikan oleh Ryff dan Keyes (1995) sebagai kemampuan individu untuk dapat menerima segala kekurangan dan kelebihan dirinya, mandiri, mampu membina hubungan yang positif dengan orang lain, dapat menguasai lingkungannya dalam arti mampu memodifikasi lingkungan agar sesuai dengan keinginannya, memiliki tujuan hidup, dan terus mengembangkan pribadinya.

Menurut Shek (dalam Sutanto, 2020), kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi *dimana* seseorang sehat secara mental dan memiliki sejumlah kualitas kesehatan mental yang positif, seperti mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Huppert (2009) menyatakan kesejahteraan psikologis berhubungan dengan pemikiran yang fleksibel dan kreatif, perilaku prososial, dan kesehatan yang baik.

*Psychological well being* juga diartikan sebagai kuantitas interaksi dari individu terhadap pengalaman yang positif maupun negatif (Reis dkk., 2018). Udhayakumar dan Illango (2018) menambahkan kesejahteraan psikologis mengacu pada sejauh mana individu memiliki kendali atas kehidupan dan aktivitasnya.

Berdasarkan beberapa pemaparan mengenai konsep *psychological well being* yang telah dijelaskan, peneliti menyimpulkan *psychological well being*



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

adalah kemampuan individu untuk *mencapai* kesejahteraan dalam hidupnya serta mencapai aktualisasi dirinya melalui pemenuhan dimensi-dimensinya.

## 2. Dimensi *Psychological Well Being*

Ryff dan Keyes (1995) menyusun kriteria untuk mengukur *Psychological well being* terdiri dari enam dimensi, yaitu:

### a. Kemandirian (*Autonomy*)

Pribadi yang mandiri adalah pribadi yang dapat menentukan keputusan yang terbaik untuk dirinya sendiri. Kemandirian digambarkan sebagai kemampuan individu untuk bebas, namun tetap mampu mengatur hidup dan tingkah lakunya. Individu dengan kemandirian yang tinggi diindikasi mampu untuk menentukan keputusan dalam hidupnya tanpa bergantung pada arahan dari orang lain.

### b. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Dimensi ini menggambarkan kemampuan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan, mempunyai dorongan untuk terlibat pada aktivitas lingkungan sekitarnya serta berpartisipasi aktif di dalam lingkungan tersebut. Dimensi ini berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengendalikan kegiatan-kegiatan yang kompleks dalam hidupnya, juga mengindikasikan kemampuan individu untuk dapat menggunakan kesempatan-kesempatan yang ada secara efektif, serta mampu menentukan pilihan, atau bahkan menciptakan lingkungan yang selaras dengan kondisi jiwanya.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**c. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)**

Dimensi ini menentukan keterampilan individu dalam beradaptasi terhadap banyaknya perubahan yang dialaminya. Keterampilan individu untuk beradaptasi dengan dinamika dalam hidupnya juga selaras dengan potensi yang dimiliki oleh seseorang.

**d. Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relationship with Others*)**

Hubungan yang positif dengan orang lain merupakan dimensi yang menggambarkan kemampuan individu untuk membangun hubungan yang hangat dengan orang lain, hubungan yang saling percaya, serta saling memperdulikan kesejahteraan satu sama lain, kemampuan ini juga ditandai oleh adanya empati, afeksi, dan keakraban, serta adanya pemahaman untuk saling memberi dan menerima.

**e. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)**

Tujuan hidup adalah hal-hal yang ingin dicapai oleh seseorang dalam hidupnya yang sejalan dengan pandangan serta prinsip-prinsip yang dianut oleh seseorang dalam hidupnya. Individu yang memiliki tujuan hidup akan memiliki perasaan menyatu, seimbang, dan memiliki integerasi secara kognitif, afektif, dan konatif dalam dirinya.

**f. Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)**

Penerimaan diri merupakan sikap positif seorang terhadap dirinya yang ditandai dengan mengenali dan menerima dirinya. Sikap positif terhadap diri merupakan pengakuan dan penerimaan berbagai aspek diri, termasuk kualitas yang baik dan buruk terkait kehidupan masa kini dan

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

masa lalu. Penerimaan diri yang tinggi dapat menghindarkan seseorang dari perasaan tidak puas terhadap dirinya, dan perasaan kecewa dengan apa yang terjadi pada kehidupannya dimasa lalu.

Dalam penelitian ini, pengukuran *psychological well being* mengacu pada enam unsur yang dikemukakan oleh Ryff, yakni *autonomy, environmental, personal Growth, positive Relationship, purpose in Life, self-acceptance*.

### **3. Faktor yang Memengaruhi *Psychological Well Being***

Ada banyak faktor yang dapat memengaruhi *psychological well being* seseorang, antara lain:

a. *Fear of Missing Out* (FOMO)

Salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya kesejahteraan psikologis menurut Przybylski, Murayama, dkk., (2013) yaitu *fear of missing out* atau biasa disebut FoMO. Beyens, dkk., (2016) mendukung pernyataan Przybylski, dkk (2013) dengan mengatakan bahwa 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.

b. Usia

Penelitian Ryff dan Keyes (1995) menemukan adanya perbedaan tingkat *psychological well being* pada orang dari berbagai kelompok usia.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Ryff (dalam Ryan & Deci, 2001) membagi kelompok usia kedalam tiga bagian, yakni *young* (25-29 tahun), *mildlife* (30-64 tahun), dan *older* (>65 tahun). Pada masa dewasa akhir (*older*), seseorang memiliki skor tinggi pada dimensi kemandirian, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, dan penerimaan diri. Tetapi skor rendah ditemukan pada dimensi pertumbuhan pribadi dan tujuan hidup. Seseorang yang berada pada masa dewasa madya (*mildlife*) memiliki skor tinggi dalam dimensi penguasaan lingkungan, kemandirian, dan hubungan positif dengan orang lain, tetapi skor rendah ditemukan pada dimensi pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, dan penerimaan diri. Seseorang yang berada pada masa dewasa awal (*young*) memiliki skor tinggi pada dimensi pertumbuhan pribadi, penerimaan diri, dan tujuan hidup, tetapi skor rendah ditemukan pada dimensi hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, dan kemandirian.

**c. Jenis Kelamin**

Hasil penelitian Ryff (1989) menyimpulkan bahwa pada dimensi hubungan positif dengan orang lain, dan pertumbuhan pribadi, wanita memiliki skor yang lebih tinggi dibanding pria. Hal ini dikarenakan wanita memiliki kemampuan berinteraksi dengan lingkungan lebih baik dari pada pria.

**d. Status Sosial Ekonomi**

Ryff (dalam Ryan & Deci, 2001) menjelaskan bahwa dimensi pertumbuhan individu, penerimaan diri, serta tujuan hidup berkaitan

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dengan status sosial ekonomi seseorang. Perbedaan status sosial ekonomi dalam *psychological well being* memengaruhi kesejahteraan fisik dan mental. Individu yang memiliki status sosial dan ekonomi yang rendah cenderung lebih mudah stres dibanding dengan individu yang memiliki status sosial yang lebih tinggi.

**e. Pendidikan**

Pendidikan menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well being* seseorang. Semakin tinggi pendidikan seseorang, maka orang tersebut akan semakin mudah dalam mencari beragam alternatif atas solusi dari permasalahan yang dihadapinya jika dibandingkan dengan orang yang memiliki pendidikan rendah (Ryff & Singer, 1996).

**f. Jaringan Sosial**

Aktifitas sosial yang diikuti oleh individu pada tatanan masyarakat dengan berbagai lingkup, baik dari segi kuantitas kualitas kelompok masyarakat tempat seseorang beraktivitas akan memengaruhi kemampuan mereka dalam mengelola dan mengembangkan diri mereka (Pinquart & Sorenson, 2000: 5). Munculnya konflik dapat diminimalisir dengan jaringan sosial yang baik dan menjaga kualitas hubungan sosial dengan lingkungan. Jaringan sosial yang baik juga akan meningkatkan *psychological well-being* dalam hidup (Wang & Kanungo, 2004: 782)

Uraian di atas menggambarkan bahwa *psychological well being* dapat dipengaruhi oleh *fear of missing out*. Dari faktor tersebut jelaslah

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

bahwa *fear of missing out* menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi *psychological well being*.

## **B. Fear of Missing Out**

### **1. Pengertian *Fear Of Missing Out***

*Fear of missing out* didefinisikan sebagai suatu kekhawatiran yang dirasakan seseorang bahwa orang lain mungkin melakukan pengalaman memuaskan, hal ini mendorong individu untuk terus terkoneksi secara terus menerus (Przybylski, 2013).

Menurut Alt (dalam Rahmawati, 2021), bahwa *fear of missing out* merupakan fenomena dimana individu merasa ketakutan bahwa orang lain memperoleh pengalaman yang menyenangkan, namun tidak terlibat secara langsung sehingga menyebabkan individu berusaha untuk tetap terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui media dan internet. Hal ini diartikan *fear of missing out* sebagai ketakutan ketinggalan hal yang menarik dan perasaan takut dianggap tidak eksis dan update.

Menurut Alwisol (dalam Adriansyah, dkk., 2017), *fear of missing out* adalah kondisi yang ditandai dengan timbulnya kecemasan terhadap hal-hal yang terlewatkan, yang disebabkan oleh tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis untuk terus terhubung dengan orang lain. Studi menunjukkan bahwa orang-orang yang mengalami *fear of missing out* akan cenderung dalam kondisi tuntutan psikologis untuk terus terhubung dengan orang lain (Beyens, dkk, 2016). *Fear of missing out* didefinisikan sebagai sebuah kecemasan dan ketakutan yang muncul karena merasa tertinggal dari orang

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

lain atau lingkungan sosial yang dinilai mendapatkan pengalaman yang lebih baik daripada yang dirasakan oleh dirinya (Putri, Purnama, & Idi, 2019).

Berdasarkan beberapa pemaparan mengenai konsep *fear of missing out* yang telah dijelaskan, peneliti menyimpulkan *fear of missing out* adalah suatu ketakutan atau kekhawatiran yang dirasakan oleh individu terhadap orang lain bahwa orang lain melakukan hal-hal yang menyenangkan, namun individu tersebut tidak bisa mengikuti suatu kejadian tersebut, sehingga mendorongnya untuk terus terkoneksi melalui media sosial.

## **2. Aspek-Aspek *Fear Of Missing Out***

Przybylski, dkk., mengemukakan aspek-aspek dari *fear of missing out* sebagai berikut:

- a. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness*.

*Relatedness* adalah kebutuhan seseorang untuk merasakan perasaan tergabung, terhubung, dan kebersamaan dengan orang lain. Kondisi seperti pertalian yang kuat, hangat dan peduli dapat memuaskan kebutuhan untuk pertalian, sehingga individu merasa ingin memiliki kesempatan lebih dalam berinteraksi dengan orang-orang yang dianggap penting dan terus mengembangkan kompetensi sosialnya. Dan apabila kebutuhan psikologis akan *relatedness* tidak terpenuhi menyebabkan individu merasa cemas dan mencoba mencari tahu pengalaman dan apa yang dilakukan oleh orang lain.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- b. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*
- Kebutuhan psikologis akan *self* (diri sendiri) berkaitan dengan competence dan *autonomy*. *Competence* didefinisikan sebagai keinginan yang melekat pada individu untuk merasa efektif dalam berinteraksi dengan lingkungannya mencerminkan kebutuhan untuk melatih kemampuan dan mencari tantangan yang optimal. Kebutuhan *competence* ini berkaitan dengan keyakinan individu untuk melakukan tindakan atau perilaku tertentu secara efisien dan efektif. Rendahnya kepuasan terhadap *competence* akan memungkinkan individu merasa frustasi dan putus asa. Sementara *autonomy* adalah pengalaman merasakan adanya pilihan, dukungan dan kemauan yang berkaitan dengan memulai, memelihara dan mengakhiri keterlibatan perilaku. *Autonomy* bermakna bahwa individu bebas mengintegrasikan tindakan yang dijalankan dengan diri sendiri tanpa terikat atau mendapat kontrol dari orang lain (individu adalah inisiator dan sumber dari perilakunya). Apabila kebutuhan psikologis akan *self* tidak terpenuhi, maka individu akan menyalurkannya melalui media sosial untuk memperoleh berbagai macam informasi dan berhubungan dengan orang lain. Hal tersebut akan menyebabkan individu terus berusaha untuk mencari tahu apa yang sedang terjadi pada orang lain.

**3. Faktor yang mempengaruhi *Fear of missing out* (FoMo)**

*Fear of missing out* dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya ialah:

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**a. Perkembangan Usia**

Fenomena *foMO* juga dipengaruhi oleh fase perkembangan dari individu berdasarkan rentang usia tertentu, dinamika pada rentang usia tersebut menjadi salah satu faktor resiko individu mengalami *foMO*. *Gezgin*, dkk., (2017) menemukan bahwa individu dibawah usia 21 tahun memiliki resiko mengalami *foMO* yang tinggi.

**b. Penggunaan Media Sosial**

Menurut Przybylski, dkk., (2013) pada remaja awal pendorong tertinggi terjadinya *fear of missing out*(FoMo) adalah penggunaan internet dan media sosial yang berlebihan. Individu dengan karakter *fear of missing out*cenderung untuk mengakses informasi mengenai lingkungan sosial mereka sebanyak yang mereka bisa agar tidak merasa tertinggal dari lingkungan sosial mereka. Individu yang mengalami FoMo merasakan ketakutan jika mereka tertinggal informasi dari lingkungannya dan mereka akan dikeluarkan dari lingkungan pertemanannya. Hal tersebut menyebabkan mereka terus berusaha mengetahui informasi dari lingkungan sekitar mereka. Individu yang mengalami *fear of missing out* juga memiliki regulasi diri yang relatif rendah (Przybylski, dkk, 2013). Menurut Oberst, dkk (2016), *fear of missing out* berperan menjadi media penghubung gejala psikopatologikal depresi dan kecemasan terhadap konsekuensi negatif penggunaan media sosial.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### C. Kerangka Berpikir

Penelitian ini meneliti *psychological well being* sebagai variabel terikat dan *fear of missing out* sebagai variabel bebas. Untuk menjelaskan keterkaitan antara kedua variabel ini pada mahasiswa psikologi UIN Suska Riau yang sedang menyusun skripsi, peneliti menggunakan konsep *psychological well being* dari Ryff & Keyes (1995), serta konsep *fear of missing out* dari Przybylski, dkk., (2013).

Kesejahteraan psikologis merupakan faktor penting yang harus dimiliki agar mahasiswa dapat menghadapi tanggung jawab dan mencapai potensinya dalam kehidupannya. Mencapai kesejahteraan dalam hidup merupakan keinginan semua orang. Sejak beberapa dekade yang lampau, Aristoteles telah mengungkapkan bahwa kesejahteraan merupakan tujuan akhir dalam hidup manusia (Ryff, 1996). Seligman menyatakan gambaran yang mendapatkan kebahagiaan yang sejati yaitu individu yang telah dapat mengidentifikasi, mengelola atau melatih kekuatan dasar yang dimilikinya dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam pekerjaan, cinta, permainan, dan pengasuhan (dalam Mayendry, 2020).

Ryff dan Keyes (1995) mengartikan *psychological well being* sebagai kemampuan untuk dapat menerima segala kekurangan dan kelebihan dirinya, mandiri, mampu membina hubungan yang positif dengan orang lain, dapat menguasai lingkungannya dalam arti mampu memodifikasi lingkungan agar sesuai dengan keinginannya, memiliki tujuan hidup, dan terus mengembangkan pribadinya. *Psychological well being* memiliki enam dimensi, yaitu kemandirian,



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, pertumbuhan pribadi, penerimaan diri, serta tujuan hidup.

Tinggi atau rendahnya tingkat *psychological well being* seseorang itu disebabkan oleh beberapa faktor, menurut Przybylski, dkk., (2013) salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya kesejahteraan psikologis yaitu *fear of missing out* atau biasa disebut FoMO. Beyens, dkk., (2016) mendukung pernyataan Przybylski, dkk., (2013) dengan mengatakan bahwa 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.

*Fear of missing out*(FoMO) merupakan suatu kekhawatiran yang dirasakan seseorang bahwa orang lain mungkin melakukan pengalaman memuaskan, sehingga mendorong individu tersebut untuk terkoneksi secara terus menerus (Przybylski, 2013). *Fear of missing out* memiliki dua aspek, yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness*, dan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*.

Orang yang *fear of missing out* salah satunya ditandai dengan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness*, yaitu kebutuhan untuk merasakan perasaan tergabung, terhubung, dan kebersamaan dengan orang lain, dan ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi akan menyebabkan individu merasa cemas dan mencoba mencari tahu apa yang dilakukan orang lain, yang salah satunya melalui media sosial. Kebutuhan akan *relatedness* ini berkaitan dengan



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dimensi kesejahteraan psikologis yaitu hubungan positif dengan orang lain. Dimensi ini merupakan bagian dari kebutuhan psikologis individu untuk tetap berinteraksi dengan orang-orang atau lingkungan sekitar diluar dirinya sendiri secara positif. Individu yang tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* ini akan menyebabkan individu tidak memiliki hubungan yang positif dengan orang lain. Memiliki hubungan yang positif dengan orang lain menjadi salah satu dimensi dari *psychological well being*. Dengan kata lain *psychological well being* seseorang baru dapat dikategorikan tinggi, harus memenuhi semua dimensi *psychological well being* tersebut, yang salah satunya adalah hubungan positif dengan orang lain. Individu yang mengalami *fear of missing out*, terutama melalui aspek tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* akan memiliki *psychological well being* yang rendah karena tidak terpenuhinya semua dimensi dari *psychological well being* tersebut yaitu tidak terpenuhinya dimensi hubungan positif dengan orang lain. Ini sejalan dengan pendapat Beyens, dkk., (2016) yang mendukung pernyataan Przybylski, dkk., (2013) bahwa FoMO menjadi tanda bahwa kesejahteraan psikologis seseorang cenderung negatif. Studi menunjukkan bahwa orang yang menghadapi FoMO lebih mungkin terjerumus dalam tuntutan psikologis untuk tetap terhubung dan berhubungan dengan orang lain. Dan hasil penelitian yang dilakukan oleh Beyens, dkk., 2016 (dalam Savitri, 2019) mengatakan bahwa individu dengan FoMO cenderung kesulitan dalam menjalani relasi yang positif dengan orang lain.

Aspek kedua dari *fear of missing out* adalah tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*, kebutuhan psikologis akan *self* ini berkaitan dengan



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

*competence* dan *autonomy*. *Competence* berkaitan dengan keyakinan individu untuk melakukan tindakan atau perilaku tertentu secara efisien dan efektif, sedangkan *autonomy* bermakna bahwa individu bebas mengintegrasikan tindakan yang dijalankan dengan diri sendiri tanpa terikat atau mendapat kontrol dari orang lain. Ketika kedua kebutuhan ini tidak terpenuhi maka akan memengaruhi tingkat *autonomy* individu, sehingga individu tidak dapat menentukan serta mengatur hal-hal yang akan ia lakukan dalam hidupnya. Individu yang memiliki *autonomy* yang rendah, maka berarti ia tidak mampu mencapai *psychological well being* baik. Hal ini karena *autonomy* merupakan salah satu dimensi yang harus terpenuhi agar individu memiliki *psychological well being* yang tinggi. Dengan demikian individu dengan *fear of missing out* melalui dimensi tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self* dapat menyebabkan *psychological well being* rendah, karena tidak terpenuhinya salah satu dimensi *psychological well being*, yaitu *autonomy*. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Savitri (2019), terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara FoMO dengan dimensi otonomi. Seseorang dengan FoMO yang tinggi akan cenderung memiliki kemandirian yang rendah serta mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial. Juga sejalan dengan temuan penelitian di bidang ekonomi yang dilakukan oleh Anggraini (2014), ketakutan akan tertinggal dari lingkungan sosial merupakan bentuk kebutuhan psikologis yang mampu memotivasi konsumen, untuk melakukan sesuatu yang mereka anggap bisa meredam ketakutan tersebut. Sementara itu hasil penelitian Sutanto, dkk., (2020) menemukan terdapat hubungan negatif antara *fear of missing out* dengan *psychological well being*.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berdasarkan uraian kerangka berfikir di atas, maka dapat dipahami bahwa tinggi rendahnya *fear of missing out* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi akan memberikan dampak pada tinggi rendahnya tingkat *psychological well being* mereka. Ini sejalan dengan hasil penelitian Hikmah, dkk., ( 2021) yang menemukan 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%..

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan uraian pada kerangka berfikir di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah: “Terdapat hubungan negatif antara *fear of missing out* dengan *psychological well being* pada mahasiswa psikologi yang sedang menyusun skripsi di UIN Suska Riau”.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Metode kuantitatif menurut Sugiyono (2013) merupakan metode ilmiah yang sering digunakan karena telah memenuhi kaidah-kaidah dalam penelitian ilmiah, seperti konkrit/empiris, obyektif, terukur, rasional dan sistematis. Dan lebih lanjut Sugiyono (2013) menyatakan metode kuantitatif sering digunakan dalam meneliti suatu populasi atau sample tertentu, cara pengumpulan data dengan menggunakan instrumen penelitian, dan memiliki tujuan untuk menganalisis hipotesis yang telah ditetapkan.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan korelasional dan menggunakan analisis product moment, yaitu penelitian yang memiliki satu variabel X dan satu variabel Y. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada tidak hubungan antara *fear of missing out* (X) dengan *psychological well being* (Y) pada mahasiswa psikologi UIN Suska Riau yang sedang menyusun skripsi.

#### **B. Identifikasi Variabel**

Variabel penelitian merupakan keseluruhan komponen yang dijadikan objek pengamatan penelitian untuk dipelajari, kemudian ditarik sebuah kesimpulan dari yang dipelajari tersebut (Sugiyono, 2013). Peneliti melakukan identifikasi variabel penelitian dengan tujuan untuk menegaskan dan membatasi

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

serta menghindari pengumpulan data yang tidak diperlukan. Dalam penelitian ini variabel yang diteliti adalah sebagai berikut:

1. Variabel Bebas (X) : *Fear of Missing Out*
2. Variabel Terikat (Y) : *Psychological Well Being*

### C. Definisi Operasional

#### 1. *Psychological Well Being*

*Psychological well being* adalah suatu kondisi dimana seorang mahasiswa yang sedang menyusun skripsi merasa bahagia dengan kehidupan yang dialami dan tidak merasakan ada energi negatif. Adapun dimensi *psychological well being* yang mengacu pada teori Ryff & Keyes (1995) yaitu:

- a. *Autonomy* (mandiri) yaitu dengan mampu menentukan jalan hidup sendiri, memiliki kebebasan, mampu mengendalikan diri, atau mampu mengatur perilaku.
- b. *Environmental Mastery* (Penguasaan Lingkungan), yaitu mampu memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikis.
- c. *Personal Growth* (Pertumbuhan Diri), yaitu dengan mampu mengembangkan potensi diri atau mampu menumbuhkan dan memperluas kemampuan diri.
- d. *Positive Relationship with Others* (Hubungan Positif dengan Orang Lain), yaitu dengan mampu berhubungan dengan orang lain, atau berempati yang didasari oleh kepercayaan, menyayangi orang lain, dan mampu menjalin hubungan intens dengan orang lain.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- e. *Purpose of life* (Tujuan Hidup), yaitu memiliki arah dalam kehidupan, atau mampu menjadikan pengalaman masa kini dan masa lalu sebagai sebuah pembelajaran, atau memiliki cita-cita.
- f. *Self Acceptance* (Penerimaan Diri), yaitu memiliki sikap positif terhadap diri sendiri atau mampu memahami dan menerima semua aspek diri.

**2. *Fear of Missing Out***

*Fear of missing out* merupakan kondisi psikologis seorang mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yang memiliki perasaan takut bahwa orang lain memiliki pengalaman yang lebih baik daripada pengalaman dirinya, sehingga mendorongnya untuk mengakses informasi orang lain dalam rangka mengetahui apa yang dilakukan orang lain agar mereka tidak merasa tertinggal dari lingkungan sekitarnya. Adapun aspek *fear of missing out* yang mengacu pada konsep Przybylski (2013) adalah:

- a. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologi akan *relatedness*, yaitu keinginan untuk terus bergabung atau terhubung dengan orang lain, merasa khawatir jika kehilangan momen berharga individu lain.
- b. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologi akan *self*, yaitu perasaan tidak puas dengan kompetensi dan kemandirian yang dimiliki, sehingga mendorong untuk terus berusaha mencari tahu apa yang dilakukan orang lain.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

**D. Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini ialah individu yang dapat dijadikan sebagai sumber informasi untuk pengumpulan data penelitian. Subjek berkaitan dengan populasi dan sampel.

**1. Populasi**

Sugiyono (2013) menjelaskan bahwa populasi merupakan bagian kelompok yang bersifat umum yang terdiri dari objek dengan karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulanya. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2018, 2019, 2020, dan 2021 yang sedang menyusun skripsi dengan jumlah total keseluruhan 429 orang.

**2. Sampel**

Menurut Sugiyono (2019), sampel termasuk dalam populasi yang diteliti dan mewakili karakteristik populasi. Dalam penelitian ini penetapan sampel menggunakan pendapat Roscoe (dalam Azwar, 2017), bahwa sampel berjumlah  $>30$  dan  $<500$  merupakan jumlah sampel yang sudah mencukupi dan layak untuk suatu penelitian. Mengacu pada pendapat Roscoe di atas, jumlah sampel minimal yang ditentukan pada penelitian ini berjumlah 81 orang yang bersedia mengisi kuisioner penelitian ini. Dalam artian jika jumlah sampel yang didapatkan melebihi jumlah sampel minimal yang ditentukan, maka sampel akan tetap digunakan pada penelitian.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**3. Teknik Pengambilan Sampel**

Teknik sampling adalah teknik yang digunakan dalam proses pengambilan sampel (Sugiyono, 2019). Untuk teknik pengambilan sampel menggunakan *convinience Sampling* ialah teknik penentuan sampel berdasarkan kemudahan, dimana responden dipilih karena ketersediannya dan kemudahan akses bagi peneliti (Sugiyono, 2019).

**E. Metode Pengumpulan Data**

Fakta mengenai variabel yang diteliti dalam penelitian ini diungkap melalui metode pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti. Dalam mencapai tujuan yang diinginkan, haruslah menggunakan metode dan cara yang efisien dan akurat (Azwar, 2013). Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala.

Skala merupakan suatu alat ukur yang stimulusnya berupa pernyataan tidak langsung yang bertujuan untuk mengungkap atribut yang hendak diukur melalui indikator perilaku atribut yang bersangkutan, kemudian diwakili oleh pernyataan-pernyataan di dalam skala tersebut (Azwar, 2013). Penelitian ini menggunakan skala psikologi yang disusun berdasarkan model skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, persepsi seseorang, atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2013). Penelitian ini menggunakan skala *psychological well being* dan skala *fear of missing out*.

Pada penelitian aitem terdiri dari aitem *favorable* dan *unfavorable*. Subjek diminta untuk memilih salah satu dari empat alternatif pilihan jawaban dari pertanyaan yang sudah disiapkan. Pilihan jawabannya ialah sangat sesuai (SS),

sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Penilaian yang diberikan untuk pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dapat dilihat pada tabel 3.2 berikut:

**Tabel 3.1**  
Penilaian/ Bobot Skala

Jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

Skala dalam penelitian ini terdiri dari:

### 1. Skala *Psychological well being*

Variabel *psychological well being* dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala *psychological well being* yang dikembangkan oleh Ryff (1995) yang kemudian diterjemahkan ke dalam bahasa indonesia oleh ahli bahasa. Skala *psychological well being* terdiri dari 42 aitem. *Blue print* skala *psychological well being* dapat dilihat pada tabel 3.3 berikut:

**Tabel 3.2**  
*Blue Print Psychological well being (Untuk Try Out)*

No	Dimensi	Nomor Aitem		Jumlah
		F	UF	
1	Otonomi	1,7,25,37	13,19,31	7
2	Penguasaan	2,20,38	8,14,26,32	7
	Lingkungan			
3	Pertumbuhan Diri	9,21,33	3,15,27,39	7
4	Hubungan Positif	4,22,28,40	10,16,34	7
	Dengan Orang Lain			
5	Tujuan Hidup	11,29,35,41	5,17,23	7
6	Penerimaan Diri	6,12,24	18,30,36,42	7
<b>Jumlah</b>		21	21	<b>42</b>

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 2. Skala *Fear of Missing Out*

Variabel *fear of missing out* terdiri dari dua aspek yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness*, tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*. Skala yang digunakan pada penelitian ini merupakan skala *fear of missing out* yang disusun oleh Przybylski (2013) yang kemudian diterjemahkan ke dalam bahasa indonesia oleh ahli bahasa.

Skala *fear of missing out* terdiri dari 10 aitem. *Blue print* skala *fear of missing out* dapat dilihat pada tabel 3.4 berikut:

**Tabel 3.3**

*Blue Print Skala Fear Of Missing Out (Untuk Try Out)*

No	Aspek	NO Item	Jumlah
1	Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologi akan <i>relatedness</i>	3,5,6,7,8,9,10	7
2	Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologi akan <i>self</i>	1,2,4	3
<b>Jumlah</b>			<b>10</b>

## F. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Uji Coba Alat Ukur

Skala sebelum digunakan dalam penelitian yang sesungguhnya haruslah dipastikan bahwa skala tersebut sahih (valid) dan reliabel (andal). Untuk itu, skala harus diujicobakan terlebih dahulu. Uji coba dilakukan untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas dari alat ukur yang digunakan. Uji coba alat ukur dilakukan pada 60 subjek dari tanggal 02 sampai tanggal 20 April 2024 di UIN Suska Riau. Sebelum pengujian pengumpulan data dilakukan, uji coba dilakukan untuk menilai kekonsistenan (reliabilitas) dan keabsahan (validitas) dari sejumlah item yang sudah layak untuk alat ukur.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Setelah skala terkumpul selanjutnya peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas menggunakan bantuan dari *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 26,00 for Windows*.

#### **a. Uji Validitas**

Pengujian validitas, juga dikenal sebagai validasi, dilakukan untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan sesuai dengan tujuan pengukurannya yang akurat (Azwar, 2012). Uji validitas ini bertujuan untuk menunjukkan tingkat keakuratan alat ukur yang digunakan. Validitas yang digunakan dalam penelitian ini ialah validitas isi. Validitas isi atau validitas konten adalah alat ukur yang digunakan oleh peneliti untuk menguji validitas. Untuk memastikan validitas setiap item pernyataan, peneliti berkonsultasi dengan dosen pembimbing sebelum melakukan uji coba, atau uji coba, validitas isi dilakukan oleh dosen pembimbing.

#### **b. Uji Daya Beda Aitem**

Menurut Azwar (2012), daya beda aitem dapat diukur dengan mengukur sejauh mana aitem tersebut dapat membedakan individu atau kelompok yang memiliki atau tidak memiliki atribut yang diukur. *Metode Statistical Product and Service Solution (SPSS) 26,00 untuk Windows* digunakan untuk menghitung perbedaan daya antara item masing-masing .

Peneliti melakukan analisis daya beda aitem dengan *koefisien correlation* minimal 0,30. Namun, jika jumlah aitem yang diterima masih kurang dari jumlah yang diharapkan, peneliti menurunkan kriteria

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sebelumnya dari 0,30 menjadi 0,25 (Azwar, 2012). Studi ini menggunakan standar *koefisien correlation* 0,30. berikut *Blue Print Skala Psychological well being* (setelah uji coba) yang dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 3.4***Blue Print Skala Psychological well being (Setelah Uji Coba)*

No	Aspek	Aitem				Total
		Favorable		Unfavorable		
		Valid	Gugur	Valid	Gugur	
1	Otonomi	1,7,25,37	-	13,19,31	-	7
2	Penguasaan Lingkungan	2,20,38	-	8,14,26,32	-	7
3	Pertumbuhan Diri	9,21	33	3,15,27,39	-	6
4	Hubungan Positif Dengan Orang Lain	4,22,28,40		10,16,34	-	7
5	Tujuan Hidup	29,35,41	11	5,17,23	-	6
6.	Penerimaan Diri	6,12,24		18,30,36,42	-	7
<b>Total</b>						<b>40</b>

Berdasarkan hasil analisis untuk skala psychological well being dari 42 aitem terdapat 2 aitem yang gugur yaitu nomor 33 dan 11 karena nilai *koefisien correlation* nya lebih rendah dari 0,30 dan yang valid terdapat 40 aitem dengan *koefisien correlation* item di atas 0,30 yaitu berkisar antara 0,332-0,745. Berikut blueprint skala *Psychological well being* yang akan digunakan untuk penelitian.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Tabel 3.5***Blue Print Skala Psychological well being (Untuk Penelitian)*

No	Aspek	Aitem	
		Favorable Valid	Unfavorable Valid
1	Otonomi	1,7,25,37	13,19,31
2	Penguasaan Lingkungan	2,20,38	8,14,26,32
3	Pertumbuhan Diri	9,21	3,15,27,39
4	Hubungan Positif Dengan Orang Lain	4,22,28,40	10,16,34
5	Tujuan Hidup	29,35,41	5,17,23
6.	Penerimaan Diri	6,12,24	18,30,36,42

Berdasarkan perolehan data *tryout* skala *Psychological well being*, peneliti juga menyusun *blueprint* skala *Fear Of Missing Out* (setelah uji coba) yang dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 3.6***Blue Print Skala Fear Of Missing Out (Setelah Uji Coba)*

No	Aspek	Aitem		Total
		Favorable Valid	Gugur	
1	Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologi akan <i>relatedness</i>	3,5,6,7,8,9,10	-	7
2	Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologi akan <i>self</i>	1,2,4	-	3
<b>Total</b>				<b>10</b>

Hasil analisis untuk variabel fear of missing out, dari 10 aitem tidak terdapat aitem yang gugur. *Koefisien correlation* item di atas 0,30 yaitu berkisar antara 0,593-0,827. karena tidak ada skala yang gugur, maka blue printnya tidak mengalami perubahan nomor aitem, oleh karena itu jumlah aitem yang digunakan untuk penelitian sebanyak 10 aitem.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**2. Uji Reliabilitas**

Reliabilitas didefinisikan sebagai konsistensi atas hasil pengukuran yang dihasilkan, yang merupakan refleksi dari ketelitian pengukuran yang dihasilkan yang mampu menghasilkan nilai yang tepat dengan nilai error yang kecil. Nilai koefisien reliabilitas biasanya berada di antara 0,00 dan 1,00, dengan koefisien yang lebih tinggi menunjukkan reliabilitas yang lebih tinggi, dan sebaliknya. (Azwar, 2012).

Dalam uji reliabilitas dapat dilihat nilai koefisien reliabilitas nya dimana biasanya nilainya antara rentang 0,00 hingga 1,00 yang mana semakin tinggi koefisien mendekati 1,00 maka semakin tinggi pula reliabilitasnya, dan berlaku sebaliknya (Azwar, 2011). Peneliti menggunakan bantuan dari *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 26,00 for Windows* untuk menguji koefisien reliabilitas alat ukur pada penelitian ini dan hasilnya adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.7***Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur*

Skala	Chronbach's Alpha
Psychological Well Being	0,946
Fear of Missing Out	0,938

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa skala *psychological well being* memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,946, dan skala *fear of missing out* sebesar 0,938. Dengan begitu dapat dikatakan bahwa semua alat ukur pada penelitian ini dikatakan baik dikarenakan mendekati angka 1,00

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## G. Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini peneliti menerapkan teknik analisis data dengan analisis *product moment* yang mana teknik tersebut merupakan suatu teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis mengenai dua atau lebih variabel bebas dengan satu variabel terikat (Sugiyono 2020). Tujuan dilaksanakannya penelitian ini guna mengetahui apakah terdapat korelasi antara *fear of missing out* dengan *psychological well being* dengan menggunakan Teknik analisis data korelasi *product moment*. Penganalisaan data dilakukan dengan menggunakan aplikasi *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 26,00 for Windows*

## H. Lokasi dan Jadwal Penelitian

Penelitian dilakukan di Fakultas Psikologi UIN Suska Riau tahap-tahap penelitian yang dilakukan dimulai dari penyusunan proposal penelitian, seminar proposal pada tanggal 10 Maret 2024, uji coba *try out* alat ukur penelitian pada tanggal 02 – 20 April 2024 pelaksanaan penelitian pada tanggal 26 Mei- 10 Juni 2025.

**Tabel 3.8**  
*Jadwal dan Rincian Kegiatan Penelitian*

Jenis Kegiatan	Tanggal Pelaksanaan
Seminar Proposal	10 Maret 2024
Try Out	02 – 20 April 2024
Penelitian	26 Mei-10 Juni 2025
Analisis Data	11-13 Juni 2025
Seminar Hasil	3 Juli 2025
Munaqasah	24 Juli 2025



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau. Artinya, semakin tinggi tingkat FoMO, semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis, dan sebaliknya. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, mengindikasikan bahwa FoMO mempengaruhi *psychological well-being* pada mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi.

#### B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti mengajukan saran yang diharapkan dapat menjadi masukan untuk kedepannya diantaranya ialah:

##### 1. Saran untuk Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan untuk mengelola *fear of missing out* (FoMO) dengan baik untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya, bagi mahasiswa yang merasa kurang terpenuhi kebutuhan psikologis agar lebih sering berinteraksi dengan lingkungan sosialnya dan meningkatkan rasa kebersamaan dengan orang lain serta melakukan kegiatan atau tindakan yang efisien dan efektif dengan bebas tanpa terikat atau mendapat kontrol dari orang lain.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

A large, semi-transparent watermark of the UIN SUSKA RIAU logo is centered on the page. The logo consists of the letters 'UIN SUSKA RIAU' in a bold, blocky font, with 'UIN' at the top, followed by 'SUSKA' and 'RIAU' stacked vertically. The entire watermark is faded and serves as a background for the text.

UIN SUSKA RIAU

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Adriansyah, M.A., Munawarah, R., Aini, N., Purwati, P., Muhliansyah. (2017). Pendekatan Transpersonal sebagai Tindakan Preventif “Domino Effect” dari Gejala FOMO (Fear of Missing Out). *Jurnal Psikologi* 6(1), hal. 33-40.
- Ahmad, Nur Fadillah. (2023) Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan *Psychological well being* Pada Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi Yang Tinggal Di Fakultas Psikologi UIN Suska Riau Islamic Center Al-Hidayah Kampar. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Ali, M., & Ashari, M. (2014). *Psikologi Remaja (Perkembangan Peserta Didik)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Anastasya, Y. A., Hadiah, C. M., Amalia, I., & Suzanna, E. (2022). Correlation between fear of missing out and internet addiction in students. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 3(1), 35-43.
- Ancok, D & Suroso, F. N. (2008). *Psikologi Islami: Solusi Islam Atas Problem Problem Psikologi*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar.
- Anwar, M. B. (2017). Pengaruh Kelekatan Teman Sebaya Terhadap *Psychological well being* Pada Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi Tingkat Smp Di Fakultas Psikologi UIN Suska Riau Annur 2 Al-Murtadlo Bululawang Malang. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Arikunto, S. (2016). *Manajemen Penelitian*. Rineka Cipta
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* (2 Ed.). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. 2011. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. 2013. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). ‘I don’t want to miss a thing’: adolescents’ fear of missing out and its relationship to adolescents’ social needs, facebook use, and facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1-8.
- Chaplin, J. P. 2014, *Dictionary of Psychology*, (Terjemah. Kartini Kartono) Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

- Daradjat, Zakiah (2005). *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Dendy Sugiono, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi-4* (Jakarta: Gramedia Utama, 2008), 69.
- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Diener, K. H. J., Peterson, C., & Vaillant, G. GAMBARAN PSYCHOLOGICAL WELLBEING MASYARAKAT DI KOTA MEDAN Oleh: Togi FItri Afriani Ambarita S. Psi., M. Psi (Dosen di Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen) ABSTRAK.
- Fidayanti. 2015. Fear of Missing Out, Spiritualitas Dalam Kajian Psikologi Dan Urgensi Perumusan *Fear Of Missing Out* Islam. Bandung: *Psychopathic*. Vol. 2, No. 2, 199.
- Ghozali, Imam. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Semarang: Badan Penerbit Undip.
- Hikmah, N., & Duryati, D. (2021). Hubungan Antara Fear of Missing Out dengan Psychological Well Being pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 10414-10422.
- Huppert, F. A. (2009). *Psychological well being: evidence regarding its causes and consequences*. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137-164.
- Jalaluddin. R. 2007. *Psikologi agama: Memahami perilaku keagamaan dengan mengaplikasikan prinsip-prinsip psikologi*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 8(3), 179-185.
- Kartono, K. 2000. *Hygiene mentally*. Bandung: Mandar Maju.
- Lestari, D., & Indrawati, E. S. (2018). Hubungan antara *Fear Of Missing Out* dengan *Psychological well being* pada siswa dan siswi kelas VII Yayasan Fakultas Psikologi UIN Suska Riau Futuhiyyah Mranggen Kabupaten Demak. *Jurnal Empati*. 6(4), 307-312.
- Mahmud, A. D. (2017). Pengaruh *Fear Of Missing Out* dan dukungan sosial terhadap *Psychological well being* mahamahasiswa yang sedang menyusun skripsi perantau UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Psikologi).
- Mahesti, N. P. R. E., & Rustika, I. M. (2020) Peran kecerdasan emosional dan efikasi diri terhadap resiliensi pada mahasiswa universitas udayana yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(2), 53.



©

Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is Happy?. *Psychological Science*. Vol 6(1): 10-19.
- Nadzir, AI, & Wulandari, NW (2013). Hubungan *Fear Of Missing Out* dengan *Psychological well being* siswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau. *Jurnal Psikologi Tabularasa*. 8 (2)
- Nayana, F.N. (2013). Kefungsian Keluarga dan Subjective Well-Being Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol 1(2). 230-244
- Nur 'Aini (2017) Hubungan Antara Tipe Kepribadian Dengan *Psychological well being* Pada Siswa Yang Tinggal Di Fakultas Psikologi UIN Suska Riau. Skripsi Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Oktaviani, F., & Sholeh, M. (2023). Fear of Missing Out, Self-Disclosure Dengan *Psychological well being* Siswa Baru. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 4(1), 21-26.
- Poerwanto, A., & Murdiyani, H. (2021). Hubungan antara Konsep Diri, Regulasi Diri dan Tingkat *Fear Of Missing Out* dengan *Psychological well being* pada Siswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau Al-Beer Pasuruan. *Indonesian Psychological Research*. 3(2), 101-108.
- Pritaningrum, M., & Hendriani, W. (2013). *Psychological well being* Remaja Yang Tinggal Di Fakultas Psikologi UIN Suska Riau Modern Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*. 2 (3), 134-143.
- Przybylski, A.K., Muryama, K., DeHaan, C.R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of *fear of missing out*. *Computers in Human Behavior*, 29, 1841- 1848.
- Purba, O. B., Matulessy, A., & ul Haque, S. A. (2021). Fear of missing out dan psychological well being dalam menggunakan media sosial. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 42-51.
- Qomar, M. 2006. *Pesantren Religius*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Qomariyah, S., Wuryaningsih, E. W., & Kurniyawan, E. H. (2023). Hubungan *Fear Of Missing Out* Dengan *Psychological well being* Pada Siswawati Di Fakultas Psikologi UIN Suska Riau Mahasiswa Al-Husna Jember. *Pustaka Kesehatan*. 11(2), 102-107.
- Rahmawati, I., & Halimah, L. (2021). Hubungan antara fear of missing out (fomo) dengan adiksi media sosial pada penggemar selebriti korea. *Prosiding Psikologi*, 7(1), 52-57.
- Marlina, "Hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan kecenderungan kecanduan internet pada

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

orang dewasa yang sedang berkembang,” Univ. Mercu Buana, hlm. 14–47, 2017.

Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudamonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*. 52, 141-166

Riyana, (2015). Sistem Pendidikan Fakultas Psikologi UIN Suska Riau Dalam Membentuk Kepribadian Siswa Di Fakultas Psikologi UIN Suska Riau Tarbiyatul Islam Al Falah Salatiga. Skripsi Fakultas Tarbiyah Program Studi Pendidikan Agama Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Salatiga.

Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Exploration on the meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 57, 6, 1069-1081.

Ryff, C. D., & Keyes, L.C.M. 1995. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.

Ryff, C. D., Singer B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implication for Psychotherapy Research, Psychotherapy, Psychotematic. Special Article, 65, 14-23.

Runyon, R.P, Haber, A. 1984. *Psychology of Adjustment*. Illinois : The Dorsey Press

Shandi, A. & Riza, N. K. (2022). Hubungan antara kecemasan akademik dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru yang akan melaksanakan perkuliahan tatap muka. *Jurnal penelitian psikologi*, 9(2), 264-272.

Saputro, Y. A., & Sugiarti, R. (2021). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri terhadap *Psychological well being* pada siswa SMA kelas X. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 5(1), 59-72.

Savitri, J. A. (2019). Fear of Missing Out dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial di Usia Emerging Adulthood. *Acta Psychologia*, 1(1), 87-96.

Schneiders. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt Rinehart and Winston.

Setyawan, I. (2023). Peran Regulasi Emosi Terhadap *Psychological well being* Peserta Seleksi Paskibraka Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi*, 19(2), 97-105.

Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (Fomo) pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 8(1), 136-143.

©

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Siddik, S., Mafaza, M., & Sembiring, L. S. (2020). Peran harga diri terhadap fear of missing out pada remaja pengguna situs jejaring sosial. *Jurnal psikologi teori dan terapan*, 10(2), 127-138.
- Sihombing, H. M. (2022) Hubungan Antara *Fear Of Missing Out* Dengan *Psychological well being* Pada Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi Fakultas Psikologi UIN Suska Riau Darul Hikmah Kisaran. Diss. Universitas Medan Area.
- Silvany, S. (2019). Hubungan *Fear Of Missing Out* Dengan *Psychological well being* Pada Remaja Yang Tinggal Di Fakultas Psikologi UIN Suska Riau. Universitas Islam Riau.
- Suciana, I., (2016). Hubungan Orientasi Religius dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau. Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Riau, Fakultas Psikologi.
- Sugiyono, (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Supriyanto, S., & Rizkianti, N. (2022). Pengaruh *Psychological well being* terhadap social well-being pada pekerja selama pandemi Covid-19. Generasi Berjiwa Sociopreneur, Sinergis, dan Produktif.
- Susanti, S. (2013). Hubungan harga diri dan psychological well-being pada wanita lajang ditinjau dari bidang pekerjaan. *Calyptra*, 1(1), 1-8.
- Sutanto, F., Sahrani, R., & Basaria, D. (2020, December). Fear of Missing Out (FoMO) and Psychological Well-Being of Late Adolescents Using Social Media. In *The 2nd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2020)* (pp. 463-468). Atlantis Press.
- Syamsu Yusuf. 2003. *Psikologi Belajar Agama*. Bandung: Pustaka Bumi Quraisy.
- Tresnawati, F. R. (2016). Hubungan antara the big five personality traits dengan fear of missing out about social media pada mahasiswa. *Intuisi*:
- Umroh, N., & Maryam, Ew. (2021). Kesabaran Dan *Psychological well being* Terhadap Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi Di Fakultas Psikologi UIN Suska Riau Manba'ul Hikam Sidoarjo. Dalam Prosiding Konferensi Antar Universitas Islam Tentang Psikologi. 1,(1).



©

Virnanda, R. (2020). Hubungan Antara Kesepian dengan Ketakutan Akan Ketinggalan Momen Pada Pengguna Instagram di Samarinda. *Psikoborneo*:Wijaya, N. (2007). Hubungan antara keyakinan diri akademik dengan *Psychological well being* siswa tahun pertama sekolah asrama SMA Pangudi Luhur Van Lith Muntilan. Skripsi. SemarangYulianto, D. (2020). Hubungan Antara *Fear Of Missing Out* Dan Dukungan Sosial Dengan *Psychological well being* Remaja Madya Yang Tinggal Di Fakultas Psikologi UIN Suska Riau Darel Hikmah Pekanbaru. UIN Sultan Syarif Kasim Riau.**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

# LAMPIRAN A

## Validasi Alat Ukur Pembimbing

UIN SUSKA RIAU

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR*****FEAR OF MISSING OUT*****A. Defenisi Operasional**

*Fear of missing out* merupakan kondisi seorang mahasiswa yang memiliki perasaan takut bahwa orang lain memiliki pengalaman yang lebih baik daripada pengalaman dirinya sendiri, cenderung sering mengakses informasi orang lain untuk mengetahui apa yang orang lain lakukan sehingga merasa tertinggal dari orang lain. Adapun aspek-aspek dari *Fear of missing out* yang mengacu pada konsep (Przybylski, 2013) adalah:

1. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*, yaitu menggunakan media sosial untuk mendapatkan berbagai informasi atau berhubungan dengan orang lain saat merasa kebutuhan psikologis akan *self* tidak terpenuhi.
2. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness*, yaitu adanya rasa cemas dan keinginan untuk mencari tau aktivitas yang dilakukan orang lain di media sosial saat kebutuhan psikologis akan *relatedness* tidak terpenuhi.

**B. Keterangan alat Ukur**

Alat ukur yang digunakan berdasarkan konsep *fear of missing out* oleh Przybylski, (2013).

Skala yang digunakan	: Skala Przybylski, (2013)
Jumlah aitem	: 10 aitem
Jenis dan format respon	: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) Sangat Tidak Sesuai (STS)
Petunjuk	: Penilaian setiap aitem

Pada bagian ini, saya mohon kepada Bapa /Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan di dalam skala. Skala ini bertujuan untuk mengetahui aspek *fear of missing out* pada mahasiswa psikologi yang sedang menyusun skripsi di UIN Suska Riau. Dimohonkan kepada Bapak menilai



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Aspek	No.	Aitem Asli	Pernyataan	Alt Jawaban			Ket.
				R	KR	TR	
Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan <i>self</i> ( tidak terpenuhinya keinginan untuk merasa efektif saat berinteraksi dengan lingkungannya)	1.	<i>I fear others have more rewarding experiences than me.</i>	Saya khawatir orang lain memiliki pengalaman yang lebih berharga dari pada saya (F)				
	2.	<i>I get worried when I find out my friends are having fun without me.</i>	Saya cemas teman-teman saya memiliki pengalaman yang lebih bermanfaat daripada saya. (F)				
	4.	<i>I get anxious when I don't know what my friends are up to</i>	Saya merasa gelisah ketika saya tidak tahu apa yang dilakukan oleh teman-teman saya. (F)				
	3.	<i>I get worried when I find out my friends are having fun without me</i>	Saya merasa khawatir ketika mengetahui teman-teman saya sedang bersenang-senang tanpa saya. (F)				
	5.	<i>It is important that I understand my friend in jokes</i>	Bagi saya, penting untuk memahami lelucon dalam				

berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan indikator yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu relevan (R), kurang relevan (KR), tidak relevan (TR). Untuk jawaban yang dipilih, mohon ibu memberikan tanda centang (✓) pada kolom yang disediakan.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang menggumumkan dan memperbaranyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		saya. (F)		
6.	<i>Sometimes I wonder if I spend too much time keeping up with what is going on</i>	Terkadang, saya bertanya-tanya apakah saya menghabiskan terlalu banyak waktu untuk mengikuti perkembangan terbaru. (F)	✓	
7.	<i>It bothers me when I miss an opportunity to meet up with friends</i>	Saya merasa kepikiran ketika melewatkannya kesempatan untuk bertemu dengan teman-teman. (F)	✓	
8.	<i>When I have a good time it is important for me to share the details online</i>	Saat saya sedang bersenang-senang, saya merasa penting untuk membagikan detailnya secara daring, misalnya dengan memperbarui status. (F)	✓	
9.	<i>When I miss out on a planned get-together it bothers me</i>	Saya merasa cemas ketika melewatkannya acara berkumpul yang telah direncanakan. (F)	✓	
10.	<i>When I go on vacation, I continue to keep tabs on what my friend are doing</i>	Ketika saya berlibur, saya tetap ingin mengetahui kegiatan yang dilakukan oleh teman-teman saya. (F)	✓	

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR  
SKALA PSYCHOLOGICAL WELL BEING**

**A. Defenisi Operasional**

*Psychological well being* adalah keadaan ketika mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki kepuasan yang tinggi terhadap kebutuhan psikologisnya ditandai dengan terpenuhinya dimensi-dimensi *psychological well being* pada dirinya. Adapun dimensi-dimensi yang mengacu pada konsep Ryff & Keyes (1995) adalah:

1. *Autonomy*, yaitu kemampuan untuk mengatur atau menentukan keputusan di dalam hidupnya tanpa diberikan perintah
2. *Environmental mastery*, yaitu kemampuan untuk mengelola lingkungannya atau memiliki keterkaitan terhadap hal-hal yang terjadi di luar dirinya serta terlibat aktif di lingkungan sekitarnya.
3. *Personal growth*, yaitu perilaku individu yang mampu beradaptasi terhadap perubahan dalam hidup yang membutuhkan perubahan dalam dirinya.
4. *Positive relationship with others*, yaitu kemampuan untuk menjalin hubungan yang hangat, saling mempercayai serta memperdulikan kesejahteraan satu sama lain.
5. *Purpose of life*, yaitu memiliki tujuan yang akan dicapai dalam hidup
6. *Self acceptance*, yaitu memiliki sikap positif individu terhadap diri sendiri dengan menerima berbagai aspek diri, termasuk kualitas yang baik dan buruk.

**B. Keterangan alat ukur**

Alat ukur yang digunakan berdasarkan konsep *psychological well being* oleh Ryff & Keyes (1995).

Skala yang digunakan : Skala Ryff & Keyes (1995)

Jumlah aitem : 42 aitem

Jenis dan format respon : Relevan (R), Kurang Relevan (KR), Tidak Relevan (TR)

Petunjuk : Penilaian setiap aitem

Pada bagian ini, saya mohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan di dalam skala. Skala ini bertujuan untuk



## © Hak cipta milik UIN Suska Riau

## State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Dipindai dengan CamScanner

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengetahui dimensi *psychological well being* pada mahasiswa psikologi UIN Suska Riau. Dimohonkan kepada Bapak menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan indikator yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Untuk jawaban yang dipilih, mohon ibu memberikan tanda centang (✓) pada kolom yang disediakan.

Dimensi	No	Aitem asli	Pernyataan	Alt jawaban			Ket.
				R	KR	TR	
<i>Autonomy</i>	1	<i>I am not afraid to voice my opinions, even when they are in opposition to the opinions of most people.</i>	Saya tidak takut untuk mengungkapkan pendapat saya, bahkan jika berbeda dengan pendapat mayoritas orang. (F)	✓			
	7	<i>My decisions are not usually influenced by what everyone else is doing</i>	Keputusan saya jarang dipengaruhi oleh apa yang dilakukan orang lain. (F)	✓			
	13	<i>I tend to worry about what other people think of me</i>	Saya seringkali merasa cemas tentang pendapat orang lain terhadap saya. (UF)	✓			
	19	<i>I tend to be influenced by people with strong opinions</i>	Saya cenderung terpengaruh oleh orang-orang yang memiliki pendapat kuat. (UF)	✓			
	25	<i>I have confidence in my opinions, even if they are contrary to the general consensus</i>	Saya yakin dengan pendapat saya, meskipun mungkin berlawanan dengan pandangan umum. (F)	✓			
	31	<i>It's difficult for me to voice my own opinions on controversial matters</i>	Sulit bagi saya untuk menyuarakan pendapat saya sendiri tentang hal-hal yang kontroversial. (UF)	✓			



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	37	<i>I judge myself by what I think is important, not by the values of what others think is important</i>	Saya menilai diri saya berdasarkan apa yang saya anggap penting, bukan berdasarkan nilai-nilai yang dianggap penting oleh orang lain. (F)			
Environmental mastery	2	<i>In general, I feel I am in charge of the situation in which I live</i>	Saya merasa memiliki kendali atas situasi kehidupan saya secara umum. (F)	✓		
	8	<i>The demands of everyday life often get me down</i>	Tantangan-tantangan kehidupan sehari-hari kadang membuat saya merasa terbebani. (UF)	✓		
	14	<i>I do not fit very well with the people and the community around me</i>	Saya tidak selaras dengan orang-orang dan komunitas di sekitar saya. (UF)	✓		
	20	<i>I am quite good at managing the many responsibilities of my daily life</i>	Saya cukup terampil dalam mengelola berbagai tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari saya. (F)	✓		
	26	<i>I often feel overwhelmed by my responsibilities</i>	Saya sering merasa tertekan oleh tanggung jawab saya. (UF)	✓		
	32	<i>I have difficulty arranging my life in a way that is satisfying to me</i>	Saya menghadapi kesulitan dalam menyusun kehidupan saya agar sesuai dengan keinginan saya. (UF)	✓		
	38	<i>I have been able to build a home and a lifestyle for myself that is much to my liking</i>	Saya berhasil membangun rumah dan gaya hidup yang sesuai dengan keinginan saya. (F)	✓		
	3	<i>I am not interested in activities that will expand my horizons</i>	Saya tidak tertarik pada aktivitas yang bisa memperluas wawasan saya. (UF)	✓		



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

0	<i>I think it is important to have new experiences that challenge how you think about yourself and the world</i>	Saya percaya penting untuk merasakan pengalaman baru yang bisa mengubah cara pandang terhadap diri dan dunia. (F)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
15	<i>When I think about it, I haven't really improved much as a person over the years</i>	Ketika dipikir-pikir, saya belum mengalami banyak kemajuan selama bertahun-tahun. (UF)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
21	<i>I have the sense that I have developed a lot as a person over time</i>	Saya merasa telah mengalami banyak perkembangan sebagai individu seiring berjalannya waktu. (F)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
27	<i>I do not enjoy being in new situations that require me to change my old familiar ways of doing things</i>	Saya tidak suka berada dalam situasi baru yang memaksa saya mengubah cara saya melakukan hal-hal yang sudah saya kenal. (UF)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
33	<i>For me, life has been a continuous process of learning, changing, and growth</i>	Bagi saya, hidup adalah proses terus belajar, berubah, dan berkembang. (F)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
39	<i>I gave up trying to make big improvements or changes in my life a long time ago</i>	Saya sudah lama berhenti berusaha membuat perubahan besar dalam hidup saya. (UF)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<i>Positive Relationships with Others</i>		4	<i>Most people see me as loving and affectionate</i>	Kebanyakan orang melihat saya sebagai pribadi yang penuh kasih dan penyayang. (F)	✓	✓	✓	✓	✓

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





## © Hak cipta milik UIN Suska Riau

## State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<i><b>Self Acceptance</b></i>	17	<i>My daily activities often seem trivial and unimportant to me</i>	Aktivitas harian saya sering terasa sepele dan kurang berarti bagi saya. (UF)	✓									
	23	<i>I don't have a good sense of what it is I'm trying to accomplish in life</i>	Saya tidak memiliki pemahaman yang jelas tentang apa yang ingin saya capai dalam hidup. (UF)	✓									
	29	<i>I enjoy making plans for the future and working to make them a reality</i>	Saya senang membuat rencana untuk masa depan dan berusaha mewujudkannya. (F)	✓									
	35	<i>Some people wander aimlessly through life, but I am not one of them</i>	Beberapa orang mungkin berkelana tanpa arah dalam hidup, tetapi saya bukanlah salah satunya. (F)	✓									
	41	<i>I sometimes feel as if I've done all there is to do in life</i>	Terkadang saya merasa scolah-olah telah mencapai segalanya dalam hidup. (F)	✓									
	6	<i>When I look at the story of my life, I am pleased with how things have turned out</i>	Ketika mengingat Kembali perjalanan hidup saya, saya merasa puas dengan bagaimana segalanya berjalan sekarang. (F)	✓									
	12	<i>In general, I feel confident and positive about myself</i>	Umumnya, saya merasa yakin dan optimis tentang diri saya. (F)	✓									
	18	<i>I feel like many of the people I know have gotten more out of life than I have</i>	Saya merasa banyak orang yang saya kenal telah mendapatkan lebih banyak dari hidup daripada yang saya dapatkan. (F)	✓									
	24	<i>I like most aspects of</i>	Saya menyukai sebagian besar aspek kepribadian	✓									



## © Hak cipta milik UIN Suska Riau

## State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	<i>my personality</i>	say a. (F)					
30	<i>In many ways, I feel disappointed about my achievements in life</i>	Dalam banyak hal, saya merasa kecewa dengan apa yang saya capai dalam hidup. (UF)	)	)	)	)	)
36	<i>My attitude about myself is probably not as positive as most people feel about themselves</i>	Sikap saya terhadap diri saya mungkin tidak sepositif yang dirasakan oleh kebanyakan orang tentang diri mereka sendiri. (UF)	)	)	)	)	)
42	<i>When I compare myself to friends and acquaintances, it makes me feel good about who I am</i>	Ketika saya membandingkan diri saya dengan teman dan kenalan, saya merasa nyaman dengan diri saya. (UF)	)	)	)	)	)

**Catatan:****1. Isi (kesesuaian dengan dimensi) :**


---



---



---

**2. Bahasa :**


---



---



---



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Jumlah Aitem :

06

Pekanbaru,.....2024

Jhon Herwanto, H.S.Psi.,M.Si.

NIP. 197010301999031004

**UIN SUSKA RIAU**



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## LAMPIRAN B

### Alat Ukur Try Out

UIN SUSKA RIAU

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**IDENTITAS DIRI**

Silahkan isi identitas anda terlebih dahulu!

**A. IDENTITAS DIRI (\*):**

**Nama (inisial) (\*)** :  
**Jenis Kelamin (\*)** :  Laki-laki  Perempuan  
**Usia (\*)** :  
**Fakultas (\*)** :  
**Semester (\*)** :

**B. PETUNJUK PENGISIAN**

Berikut ini, terdapat 10 buah pernyataan dan 42 pernyataan. Baca baik-baik dan pahami setiap pernyataan. Anda diminta untuk mengemukakan apakah pernyataan tersebut sesuai dengan diri anda, dengan cara memberi tanda *check-list* (✓) pada salah satu jawaban yang anda pilih pada kotak yang telah disediakan. **Mohon dijawab secara keseluruhan dengan jujur, dan pastikan tidak ada yang terlewati.**

<b>Respon Skala I</b>		<b>Respon Skala II</b>	
SS	<b>Sangat Sesuai</b>	SS	<b>Sangat Sesuai</b>
S	<b>Sesuai</b>	S	<b>Sesuai</b>
TS	<b>Tidak Sesuai</b>	TS	<b>Tidak Sesuai</b>
STS	<b>Sangat Tidak Sesuai</b>	STS	<b>Sangat Tidak Sesuai</b>

“Dalam mengisi skala ini **tidak ada jawaban yang benar dan yang salah**, karena setiap orang memiliki jawaban masing-masing. Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan teman-teman secara jujur **tanpa mendiskusikan dengan orang lain**”.



**© Hak Cipta milik UIN Suska Riau**

### SKALA I

<b>NO</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
1	Saya tidak takut untuk mengungkapkan pendapat saya, bahkan jika berbeda dengan pendapat mayoritas orang				
2	Saya merasa memiliki kendali atas situasi kehidupan saya secara umum				
3	Saya tidak tertarik pada aktivitas yang bisa memperluas wawasan saya				
4	Kebanyakan orang melihat saya sebagai pribadi yang penuh kasih dan penyayang				
5	Saya menjalani hidup hari demi hari dan tidak terlalu memusingkan masa depan				
6	Ketika mengingat Kembali perjalanan hidup saya, saya merasa puas dengan bagaimana segalanya berjalan sekarang				
7	Keputusan saya jarang dipengaruhi oleh apa yang dilakukan orang lain				
8	Tantangan-tantangan kehidupan sehari-hari kadang membuat saya merasa terbebani				
9	Saya percaya penting untuk merasakan pengalaman baru yang bisa mengubah cara pandang terhadap diri dan dunia				
10	Mempertahankan hubungan dekat dengan orang lain selalu menjadi hal yang sulit dan menimbulkan rasa frustrasi bagi saya				
11	Saya memiliki visi dan tujuan hidup				
12	Umumnya, saya merasa yakin dan optimis tentang diri saya				
13	Saya seringkali merasa cemas tentang pendapat orang lain terhadap saya				
14	Saya tidak selaras dengan orang-orang dan komunitas di sekitar saya				

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



© **Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

**Universitas Islam Sultan Syarif Kasim Riau**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

15	Ketika dipikir-pikir, saya belum mengalami banyak kemajuan selama bertahun-tahun			
16	Saya sering merasa kesepian karena hanya memiliki sedikit teman dekat yang bisa saya bagi kekhawatiran saya			
17	Aktivitas harian saya sering terasa sepele dan kurang berarti bagi saya			
18	Saya merasa banyak orang yang saya kenal telah mendapatkan lebih banyak dari hidup daripada yang saya dapatkan			
19	Saya cenderung terpengaruh oleh orang-orang yang memiliki pendapat kuat			
20	Saya cukup terampil dalam mengelola berbagai tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari saya			
21	Saya merasa telah mengalami banyak perkembangan sebagai individu seiring berjalannya waktu			
22	Saya menikmati percakapan pribadi dan saling bertukar pikiran dengan keluarga atau teman			
23	Saya tidak memiliki pemahaman yang jelas tentang apa yang ingin saya capai dalam hidup			
24	Saya menyukai sebagian besar aspek kepribadian saya			
25	Saya yakin dengan pendapat saya, meskipun mungkin berlawanan dengan pandangan umum			
26	Saya sering merasa tertekan oleh tanggung jawab saya			
27	Saya tidak suka berada dalam situasi baru yang memaksa saya mengubah cara saya melakukan hal-hal yang sudah saya kenal			
28	Orang-orang menggambarkan saya sebagai pribadi yang suka berbagi, siap membagi waktu dengan orang lain			
29	Saya senang membuat rencana untuk masa depan dan berusaha mewujudkannya			
30	Dalam banyak hal, saya merasa kecewa dengan apa yang saya capai dalam hidup			

© **Hak Cipta UIN Suska Riau**

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

31	Sulit bagi saya untuk menyuarakan pendapat saya sendiri tentang hal-hal yang kontroversial			
32	Saya menghadapi kesulitan dalam menyusun kehidupan saya agar sesuai dengan keinginan saya			
33	Bagi saya, hidup adalah proses terus belajar, berubah, dan berkembang			
34	Saya belum banyak mengalami hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dengan orang lain			
35	Beberapa orang mungkin berkelana tanpa arah dalam hidup, tetapi saya bukanlah salah satunya			
36	Sikap saya terhadap diri saya mungkin tidak sepositif yang dirasakan oleh kebanyakan orang tentang diri mereka sendiri			
37	Saya menilai diri saya berdasarkan apa yang saya anggap penting, bukan berdasarkan nilai-nilai yang dianggap penting oleh orang lain			
38	Saya berhasil membangun rumah dan gaya hidup yang sesuai dengan keinginan saya			
39	Saya sudah lama berhenti berusaha membuat perubahan besar dalam hidup saya			
40	Saya tahu bahwa saya bisa mempercayai teman-teman saya, dan mereka juga tahu bahwa mereka bisa mempercayai saya			
41	Terkadang saya merasa seolah-olah telah mencapai segalanya dalam hidup			
42	Ketika saya membandingkan diri saya dengan teman dan kenalan, saya merasa nyaman dengan diri saya			

## SKALA II

Pernyataan	SS	S	TS	STS
Saya khawatir orang lain memiliki pengalaman yang lebih berharga dari pada saya				
Saya cemas teman-teman saya memiliki pengalaman yang lebih bermanfaat daripada saya				
Saya merasa khawatir ketika mengetahui teman-teman saya sedang bersenang-senang tanpa saya				
Saya merasa gelisah ketika saya tidak tahu apa yang dilakukan oleh teman-teman saya				
Bagi saya, penting untuk memahami lelucon dalam kelompok teman saya				
Terkadang, saya bertanya-tanya apakah saya menghabiskan terlalu banyak waktu untuk mengikuti perkembangan terbaru				
Saya merasa kepikiran ketika melewatkkan kesempatan untuk bertemu dengan teman-teman				
Saat saya sedang bersenang-senang, saya merasa penting untuk membagikan detailnya secara daring, misalnya dengan memperbarui status				
Saya merasa cemas ketika melewatkkan acara berkumpul yang telah direncanakan				
Ketika saya berlibur, saya tetap ingin mengetahui kegiatan yang dilakukan oleh teman-teman saya				

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## LAMPIRAN C

### Tabulasi Try Out



## PSYCHOLOGICAL WELL BEING

©

Hak Cipta

Dilarang

mengutip

sebagian

atau

penuh

dengan

Penggunaan

juga

dilarang

menyalin

ataupun

Kepentingan

yang

wajar

dapat

dilakukan

Ketika

memerlukan

pertimbangan

penting

ataupun

Ketika

merugikan

kepentingan

yang

wajar

Ketika



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## FEAR OF MISSING OUT

Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
S1	2	2	2	1	4	3	2	1	2	1
S2	3	3	4	3	2	3	3	2	3	2
S3	2	4	4	2	4	2	4	2	2	2
S4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
S5	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2
S6	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4
S7	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2
S8	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
S9	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3
S10	2	3	1	1	1	3	2	3	1	2
S11	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3
S12	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3
S13	1	1	1	1	3	3	2	3	3	4
S14	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4
S15	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4
S16	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
S17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S21	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S23	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S25	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S26	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S27	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
S28	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S29	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S30	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4
S31	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3
S32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S33	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3
S34	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3
S35	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4
S36	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S37	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4
S38	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
S39	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
S40	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4
S41	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4
S42	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3
S43	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S44	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3
S45	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S46	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
S47	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
S48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
S49	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
S50	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3
S51	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
S52	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S53	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
S54	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S55	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S56	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4
S57	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S58	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
S59	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S60	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S61	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S62	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
S63	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S64	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S65	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
S66	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S67	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
S68	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S69	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
S70	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S71	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S72	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3
S73	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3
S74	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3
S75	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3
S76	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3
S77	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4
S78	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S79	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S80	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S81	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S82	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S83	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S84	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3
S85	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S86	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4
S87	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S88	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3
S89	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S90	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3
S91	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S92	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3
S93	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S94	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3
S95	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S96	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3
S97	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S98	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3
S99	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S100	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## LAMPIRAN D

**Alat Ukur Penelitian**

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Silahkan isi identitas anda terlebih dahulu!

**A. IDENTITAS DIRI (\*):**

**Nama (inisial) (\*)** :

**Jenis Kelamin (\*)** :  Laki-laki  Perempuan

**Usia (\*)** :

**Fakultas (\*)** :

**Semester (\*)** :

**B. PETUNJUK PENGISIAN**

Berikut ini, terdapat 10 buah pernyataan dan 42 pernyataan. Baca baik-baik dan pahami setiap pernyataan. Anda diminta untuk mengemukakan apakah pernyataan tersebut sesuai dengan diri anda, dengan cara memberi tanda *check-list* (✓) pada salah satu jawaban yang anda pilih pada kotak yang telah disediakan. **Mohon dijawab secara keseluruhan dengan jujur, dan pastikan tidak ada yang terlewati.**

<b>Respon Skala I</b>		<b>Respon Skala II</b>	
-----------------------	--	------------------------	--

SS	<b>Sangat Sesuai</b>	SS	<b>Sangat Sesuai</b>
S	<b>Sesuai</b>	S	<b>Sesuai</b>
TS	<b>Tidak Sesuai</b>	TS	<b>Tidak Sesuai</b>
STS	<b>Sangat Tidak Sesuai</b>	STS	<b>Sangat Tidak Sesuai</b>

“Dalam mengisi skala ini **tidak ada jawaban yang benar dan yang salah**, karena setiap orang memiliki jawaban masing-masing. Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan teman-teman secara jujur **tanpa mendiskusikan dengan orang lain**”.



**© Hak Cipta milik UIN Suska Riau**

### SKALA I

<b>NO</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
1	Saya tidak takut untuk mengungkapkan pendapat saya, bahkan jika berbeda dengan pendapat mayoritas orang				
2	Saya merasa memiliki kendali atas situasi kehidupan saya secara umum				
3	Saya tidak tertarik pada aktivitas yang bisa memperluas wawasan saya				
4	Kebanyakan orang melihat saya sebagai pribadi yang penuh kasih dan penyayang				
5	Saya menjalani hidup hari demi hari dan tidak terlalu memusingkan masa depan				
6	Ketika mengingat Kembali perjalanan hidup saya, saya merasa puas dengan bagaimana segalanya berjalan sekarang				
7	Keputusan saya jarang dipengaruhi oleh apa yang dilakukan orang lain				
8	Tantangan-tantangan kehidupan sehari-hari kadang membuat saya merasa terbebani				
9	Saya percaya penting untuk merasakan pengalaman baru yang bisa mengubah cara pandang terhadap diri dan dunia				
10	Mempertahankan hubungan dekat dengan orang lain selalu menjadi hal yang sulit dan menimbulkan rasa frustrasi bagi saya				
11	Saya memiliki visi dan tujuan hidup				
12	Umumnya, saya merasa yakin dan optimis tentang diri saya				
13	Saya seringkali merasa cemas tentang pendapat orang lain terhadap saya				
14	Saya tidak selaras dengan orang-orang dan komunitas di sekitar saya				

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

15	Ketika dipikir-pikir, saya belum mengalami banyak kemajuan selama bertahun-tahun			
16	Saya sering merasa kesepian karena hanya memiliki sedikit teman dekat yang bisa saya bagi kekhawatiran saya			
17	Aktivitas harian saya sering terasa sepele dan kurang berarti bagi saya			
18	Saya merasa banyak orang yang saya kenal telah mendapatkan lebih banyak dari hidup daripada yang saya dapatkan			
19	Saya cenderung terpengaruh oleh orang-orang yang memiliki pendapat kuat			
20	Saya cukup terampil dalam mengelola berbagai tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari saya			
21	Saya merasa telah mengalami banyak perkembangan sebagai individu seiring berjalannya waktu			
22	Saya menikmati percakapan pribadi dan saling bertukar pikiran dengan keluarga atau teman			
23	Saya tidak memiliki pemahaman yang jelas tentang apa yang ingin saya capai dalam hidup			
24	Saya menyukai sebagian besar aspek kepribadian saya			
25	Saya yakin dengan pendapat saya, meskipun mungkin berlawanan dengan pandangan umum			
26	Saya sering merasa tertekan oleh tanggung jawab saya			
27	Saya tidak suka berada dalam situasi baru yang memaksa saya mengubah cara saya melakukan hal-hal yang sudah saya kenal			
28	Orang-orang menggambarkan saya sebagai pribadi yang suka berbagi, siap membagi waktu dengan orang lain			
29	Saya senang membuat rencana untuk masa depan dan berusaha mewujudkannya			
30	Dalam banyak hal, saya merasa kecewa dengan apa yang saya capai dalam hidup			

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.





© Hak Cipta Universitas Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

31	Sulit bagi saya untuk menyuarakan pendapat saya sendiri tentang hal-hal yang kontroversial			
32	Saya menghadapi kesulitan dalam menyusun kehidupan saya agar sesuai dengan keinginan saya			
33	Bagi saya, hidup adalah proses terus belajar, berubah, dan berkembang			
34	Saya belum banyak mengalami hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dengan orang lain			
35	Beberapa orang mungkin berkelana tanpa arah dalam hidup, tetapi saya bukanlah salah satunya			
36	Sikap saya terhadap diri saya mungkin tidak sepositif yang dirasakan oleh kebanyakan orang tentang diri mereka sendiri			
37	Saya menilai diri saya berdasarkan apa yang saya anggap penting, bukan berdasarkan nilai-nilai yang dianggap penting oleh orang lain			
38	Saya berhasil membangun rumah dan gaya hidup yang sesuai dengan keinginan saya			
39	Saya sudah lama berhenti berusaha membuat perubahan besar dalam hidup saya			
40	Saya tahu bahwa saya bisa mempercayai teman-teman saya, dan mereka juga tahu bahwa mereka bisa mempercayai saya			
41	Terkadang saya merasa seolah-olah telah mencapai segalanya dalam hidup			
42	Ketika saya membandingkan diri saya dengan teman dan kenalan, saya merasa nyaman dengan diri saya			

## SKALA II

Pernyataan	SS	S	TS	STS
Saya khawatir orang lain memiliki pengalaman yang lebih berharga dari pada saya				
Saya cemas teman-teman saya memiliki pengalaman yang lebih bermanfaat daripada saya				
Saya merasa khawatir ketika mengetahui teman-teman saya sedang bersenang-senang tanpa saya				
Saya merasa gelisah ketika saya tidak tahu apa yang dilakukan oleh teman-teman saya				
Bagi saya, penting untuk memahami lelucon dalam kelompok teman saya				
Terkadang, saya bertanya-tanya apakah saya menghabiskan terlalu banyak waktu untuk mengikuti perkembangan terbaru				
Saya merasa kepikiran ketika melewatkkan kesempatan untuk bertemu dengan teman-teman				
Saat saya sedang bersenang-senang, saya merasa penting untuk membagikan detailnya secara daring, misalnya dengan memperbarui status				
Saya merasa cemas ketika melewatkkan acara berkumpul yang telah direncanakan				
Ketika saya berlibur, saya tetap ingin mengetahui kegiatan yang dilakukan oleh teman-teman saya				

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## LAMPIRAN E

### Tabulasi Data Penelitian

UIN SUSKA RIAU



## © Hak Cipta

## PSYCHOLOGICAL WELL BEING

Nama Misiak	Jk	No1	No2	No3	No4	No5	No6	No7	No8	No9	No10	No11	No12	No13	No14	No15	No16	No17	No18	No19	No20	No21	No22	No23	No24	No25	No26	No27	No28	No29	No30	No31	No32	No33	No34	No35	No36	No37	No38	No39	No40
		Perempuan	2	3	2	3	3	3	2	2	4	4	4	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3			
Dinah	Perempuan	3	4	3	3	3	3	2	2	4	3	3	2	4	2	4	3	1	1	2	4	3	4	2	4	3	3	2	3	2	1	2	4	2	3						
Perempuan	Perempuan	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2				
Perempuan	Perempuan	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	4	2	3	2	2	3	2	2	3	3	4	2	2	2	2	3	4	2	2	3	4	2	3	2						
Perempuan	Perempuan	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3				
Perempuan	Perempuan	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2				
Perempuan	Perempuan	2	4	2	4	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	2	1	4	3	2	1	3	3	3	3	4	2	2	4	3	3		
Perempuan	Perempuan	2	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2			
Perempuan	Perempuan	2	3	4	3	3	2	2	1	3	2	2	2	3	2	4	2	2	2	2	3	2	2	4	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	2	3	2				
Perempuan	Perempuan	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2				
Perempuan	Perempuan	3	3	2	3	3	2	3	2	3	4	3	1	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3				
Laki-Laki	Laki-Laki	3	2	1	4	1	3	4	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3				
Perempuan	Perempuan	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	4	2					
Perempuan	Perempuan	3	3	4	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	2	3	3	1	3	2	3	4	2	4	3	3	1	1	4	2	1	2	2	4	2						
Perempuan	Perempuan	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3					
Muhammad Adie Atbara	Laki-Laki	4	4	4	3	3	4	3	2	4	4	4	4	1	1	1	3	4	2	1	4	4	1	1	4	4	4	4	1	4	4	4	2	1	4	4	4				
Nurul	Perempuan	4	4	3	4	3	3	2	4	2	3	3	3	3	2	3	3	1	3	2	3	4	1	2	3	4	1	4	2	3	1	4	2	3	4	2					
Perempuan	Laki-Laki	4	4	3	4	4	3	2	1	4	3	4	4	2	2	4	2	2	2	1	4	4	1	1	4	4	2	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4				
Perempuan	Perempuan	4	3	4	3	4	3	2	3	4	3	4	3	2	2	3	4	2	4	2	3	3	2	2	3	1	3	1	4	2	3	4	1	2	3	4	3				
Insaifiyah	Laki-Laki	4	4	2	3	2	4	4	2	4	2	4	3	1	2	4	2	2	1	2	4	3	4	2	4	4	2	2	4	4	1	2	3	4	2	1					
Perempuan	Laki-Laki	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	3	3	1	4	1	2	1	4	4	3	1	4	4	4	1	1	4	4	2	2	4	2	1	4	4					
Lezam	Laki-Laki	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3					
Jaya	Laki-Laki	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	1	4	4	2	1	4	2	3	3	3	2	3	3	4	1						
Perempuan	Perempuan	2	3	3	4	4	3	2	2	3	2	1	4	2	2	4	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3					
Firdaus	Perempuan	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	1	2	3	2	3	3	2	2	2	3	1	4	2	3	2	3	3	1	2	3	1					
Rika	Perempuan	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	1	2	2	3	3	3	2	2	3	2	1	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2				
Nurul	Perempuan	3	3	1	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	2	2	1	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2				
Perempuan	Perempuan	4	4	4	3	3	4	2	3	3	4	4	2	3	3	2	3	3	1	2	3	3	2	2	3	1	2	3	4	1	3	3	2	1	3	3					
Perempuan	Perempuan	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2				
Perempuan	Perempuan	4	4	4	3	3	4	2	3	3	4	4	2	3	3	2	3	3	1	2	3	3	4	2	1	4	4	1	3	3	2	1	4	4	1	3	3				
Perempuan	Perempuan	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2				
Perempuan	Perempuan	4	4	4	3	3	4	2	3	3	4	4	2	3	3	2	3	3	1	2	3	3	4	2	1	4	4	1	3	3	2	1	4	4	1	3	3				
Perempuan	Perempuan	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2				
Perempuan	Perempuan	4	4	4	3	3	4	2	3	3	4	4	2	3	3	2	3	3	1	2	3	3	4	2	1	4	4	1	3	3	2	1	4	4	1	3	3				
Perempuan	Perempuan	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2				
Perempuan	Perempuan	4	4	4	3	3	4	2	3	3	4	4	2	3	3	2	3	3	1	2	3	3	4	2	1	4	4	1	3	3	2	1	4	4	1	3	3				
Perempuan	Perempuan	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2				
Perempuan	Perempuan	4	4	4	3	3	4	2	3	3	4	4	2	3	3	2	3	3	1	2	3	3	4	2	1	4	4	1	3	3	2	1	4	4	1	3	3				
Perempuan	Perempuan	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2				
Perempuan	Perempuan	4	4	4	3	3	4	2	3	3	4	4	2	3	3	2	3	3	1	2	3	3	4	2	1	4	4	1	3	3	2	1	4	4	1	3	3				
Perempuan	Perempuan	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2				
Perempuan	Perempuan	4	4	4	3	3	4	2	3	3	4	4	2	3	3	2	3	3	1	2	3	3	4	2	1	4	4	1	3	3	2	1	4	4	1	3	3				
Perempuan	Perempuan	3	3	3	3	2	2	2	3																																

Hakim	Dilangsungkan	Perempuan	©																																					
			1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.											
Laki-Laki	3	2	2	2	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	1	3	2	3					
BR	Laki-Laki	4	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	1	2	2	3	1	2	1	3	2	2	3	4	2	3	2	1	3	2				
JEN	Pemimpin	4	2	1	4	2	3	4	3	4	1	4	1	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	1	1	4	2	2	1	4	1	4	4	2	4	1	1	4	3	
JEN	Pemimpin	3	4	2	3	3	3	4	2	4	2	2	3	2	1	3	2	1	2	1	3	3	4	3	3	1	2	3	3	1	2	2	4	2	4	2	3	4	3	
CS	Pemimpin	4	3	3	3	4	3	2	4	4	4	2	3	3	3	3	2	2	1	3	4	3	1	2	3	3	2	4	2	2	2	4	2	4	1	2	2	2		
FA	Pemimpin	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	1	3	2	2	1	4	4	3	1	4	3	3	2	2	1	2	2	4	2	3	2	2	2			
HU	Pemimpin	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	3	1	1	3	2	2	2	3	2	4	3	3	2	2	3	3	2	2	1	3	2	3	3	2	3				
D	Pemimpin	4	4	4	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	1	1	3	3	2	2	4	2	1	2	1	3	2	3	2			
Nurani	Pemimpin	3	4	3	3	2	2	4	2	4	2	3	2	2	3	1	4	3	3	1	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3		
SV	Pemimpin	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	4					
FA	Laki-Laki	4	4	3	4	3	3	3	2	4	2	4	3	2	2	3	2	1	1	3	3	3	2	3	3	1	2	3	3	2	2	2	3	1	3	2	4	1	4	1
GA	Laki-Laki	3	3	2	4	3	4	3	2	4	1	3	3	3	2	3	2	2	2	1	4	4	2	2	4	2	1	2	3	4	2	2	1	4	2	3	1	4	2	
Siti Santya	Pemimpin	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2			
MR	Pemimpin	2	3	3	4	3	3	3	2	4	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2			
ATA	Pemimpin	2	3	2	3	2	2	3	2	3	1	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	1	3	4	2	2	2	2	3	3	2	3			
RA	Pemimpin	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	2	3	2	2	2	4	4	2	1	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3				
Siti	Pemimpin	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3					
Siti Komayyah	Pemimpin	2	4	3	3	4	2	2	1	4	2	3	4	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	4	4	1	2	3	3	2	2	1	1	3	2	3	3			
Kamal Husaini/Kamal	Laki-Laki	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3					
Nasreyudin	Laki-Laki	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3				
HAJIA	Pemimpin	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3					
MENDA	Pemimpin	2	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	4	2	3	2	3	4							
BINTI	Laki-Laki	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	4	4	3	4	4	2	3	3	2				
ZAKI	Laki-Laki	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	2	4	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	4	2	1	3	3				
Hassan	Laki-Laki	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	1	3	2	2	1	4	4	3				
Adenan	Laki-Laki	3	4	2	4	2	4	3	2	4	2	3	3	2	2	2	3	1	1	1	4	3	3	1	4	4	1	1	3	3	2	4	2	3	4	2				
Datuk Beliana	Pemimpin	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	4	2	2	3	2							
EG	Laki-Laki	3	3	3	2	4	3	2	3	3	4	3	2	3	3	1	3	2	3	2	3	3	1	2	3	2	3	2	4	1	2	1	3	4	3	2	1	3	3	
BCK	Laki-Laki	4	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3			
RAN	Laki-Laki	3	2	2	4	2	3	3	1	3	1	3	3	3	2	2	3	3	3	2	4	3	1	2	1	1	2	1	4	3	1	3	3	2	1	3	3			
Ranji	Pemimpin	4	3	1	4	2	3	4	2	4	1	4	4	2	1	3	1	1	2	1	4	4	3	2	4	4	1	2	4	3	2	1	2	3	1	4	4	2		
Guru	Pemimpin	4	4	4	4	1	4	4	2	4	1	4	2	2	4	1	4	3	3	4	4	4	2	1	4	1	3	1	4	3	2	4	2	4	1	1	1			
RAJAH	Laki-Laki	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3				
PER	Pemimpin	2	4	4	3	4	2	2	4	3	3	4	2	2	2	2	1	2	2	2	3	4	4	4	1	2	2	3	1	4	2	1	1	3	3	2				
IK	Pemimpin	3	3	3	4	2	3	3	1	2	3	3	3	2	1	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2				
Shabirah	Pemimpin	2	4	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	1	4	2	1	2	3	2	1	1	3	3	2	2	1	3	3	2	1	3				
RAH	Pemimpin	3	3	3	4	2	3	3	1	2	3	3	3	2	1	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3				
Syajah	Pemimpin	2	3	3	4	2	3	3	1	4	1	2	4	2	2	3	2	2	2	1	2	3	3	4	2	3	3	1	1	1	2	1	4	3	2	3	2			
Syajah	Pemimpin	3	3	4	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	4	4	3	3	1	4	1	1	2	4	1			

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh kary

a tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

g. T. Suryadi, S.M., M.T., M.Pd., Ph.D., dan Prof. Dr. H. Syaiful, M.Pd., M.Si., yang merupakan ahli dalam bidang pendidikan dan sains.



© Hak Cipta

UIN

Suska

Riau

2023

## FEAR OF MISSING OUT

Nama/Inisial	JK	No 1	No 2	No 3	No 4	No 5	No 6	No 7	No 8	No 9	No 10
F	Perempuan	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2
Dinah	Perempuan	2	1	2	1	3	3	2	3	1	2
S	Perempuan	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2
P	Perempuan	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2
AS	Perempuan	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2
Nk	Perempuan	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2
C	Perempuan	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3
zm	Perempuan	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
s	Perempuan	3	3	2	2	3	4	3	1	3	3
A	Perempuan	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
CDOC	Perempuan	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3
AN	Laki-Laki	4	3	2	2	3	3	4	4	2	3
Y	Perempuan	1	2	1	1	2	2	3	2	3	1
SP	Perempuan	4	4	2	1	1	4	2	4	3	2
ssz	Perempuan	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2
Muhammad Adjie Alfaris	Laki-Laki	1	1	3	3	4	4	4	2	4	2
Nurrr	Perempuan	3	2	1	2	4	2	3	4	4	4
f	Laki-Laki	4	4	2	1	4	3	3	3	4	3
SAT	Perempuan	2	4	4	4	3	3	3	2	4	3
Insanul fikri	Laki-Laki	4	3	3	4	2	3	4	4	4	3
H	Laki-Laki	4	4	1	1	3	4	4	4	4	2
ara	Perempuan	3	3	1	1	3	3	1	3	1	1
Nizam	Laki-Laki	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2
MTA	Laki-Laki	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3
Fia	Perempuan	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
V	Perempuan	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2
Rika	Perempuan	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
N	Perempuan	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
F	Perempuan	1	1	1	2	3	2	2	2	1	1
Yuni	Perempuan	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Dhelvia	Perempuan	2	4	3	3	3	3	3	4	2	3
rama purba	Laki-Laki	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Ran	Laki-Laki	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4
Della	Perempuan	1	1	1	1	3	2	2	2	2	1
Ziki	Laki-Laki	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1
AL	Laki-Laki	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3
Fauziah	Perempuan	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
Shermi amanda	Perempuan	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
RA	Perempuan	4	1	1	2	3	4	1	1	2	4

**Hak Cipta** dilindungi Undang-Undang  
1. Dilarang mengutip selengkapnya seluruh karya tulis ini tanpa mendemunkan dan menyebutkan sumber.

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang		Laki-Laki	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3
RH	Laki-Laki	1	2	3	3	4	2	2	3	4	3	3
DN	Perempuan	1	1	1	1	3	3	1	3	3	3	3
SM	Perempuan	3	1	2	1	2	3	3	2	3	2	2
CS	Perempuan	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3
FA	Perempuan	4	3	3	3	4	2	2	3	3	2	2
H	Perempuan	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3
D	Perempuan	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2
Nurani	Perempuan	1	2	1	1	3	2	2	1	3	2	2
SV	Perempuan	2	2	1	1	3	3	3	3	2	2	2
f	Laki-Laki	4	4	3	4	3	2	4	3	3	3	3
Liga	Laki-Laki	2	3	3	2	3	2	3	3	2	4	
Siti Santya	Perempuan	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3
Mr	Perempuan	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	
Ara	Perempuan	3	3	3	4	3	2	3	2	4	2	
Vira	Perempuan	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	
Siti	Perempuan	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	
Serly	Perempuan	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Siti Khoiriyah	Perempuan	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	
Kamal Husaeni/Kamal	Laki-Laki	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Nasrajuddin	Laki-Laki	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Najla	Perempuan	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	
Mardia	Perempuan	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	
Dhika	Laki-Laki	4	2	4	1	4	3	3	1	4	2	
rizki	Laki-Laki	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2
Hasan	Laki-Laki	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Adanan	Laki-Laki	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	
Della Delviana	Perempuan	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Dg	Laki-Laki	3	3	3	2	1	1	3	1	4	3	
DCK	Laki-Laki	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
R	Laki-Laki	1	1	1	1	1	3	2	2	4	1	
Ranti	Perempuan	2	1	3	4	2	1	2	3	3	2	
D.yyu	Perempuan	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	
aij	Laki-Laki	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2
RA	Perempuan	2	3	3	3	4	2	2	4	4	2	
K	Perempuan	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
Shibel	Perempuan	2	3	1	1	2	2	1	1	1	1	2
R h	Laki-Laki	2	3	2	3	3	3	4	3	2	4	
RA	Perempuan	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
AAH	Perempuan	3	4	2	3	3	2	4	3	3	3	4
Syarah	Perempuan	4	4	4	3	4	4	3	2	4	2	
n	Perempuan	2	3	3	3	3	2	2	2	2	1	

**UIN SUSKA RIAU**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tanpa mendapat izin dan menyebutkan sumber.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## LAMPIRAN F

**Hasil Uji Reliabilitas Dan Daya Beda Aitem**

**UIN SUSKA RIAU**

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**UJI RELIABILITAS****PSYCHOLOGICAL WELL BEING****Case Processing Summary**

Cases			N	%
	Valid	Excluded <sup>a</sup>		
	100	0	100.0	.0
Total	100		100.0	

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

**Reliability Statistics**

Cronbach's

Alpha	N of Items
.946	42

**FEAR OF MISSING OUT****Case Processing Summary**

Cases			N	%
	Valid	Excluded <sup>a</sup>		
	100	0	100.0	.0
Total	100		100.0	

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

**Reliability Statistics**

Cronbach's

Alpha	N of Items
.938	10



© Hak cipta milik UIN Suska Riau  
Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAYA BEDA

### Psychological Well Being

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	124.11	72.725	.465	.945
A2	124.18	72.068	.495	.945
A3	124.20	70.869	.599	.944
A4	124.09	73.113	.405	.945
A5	124.19	71.206	.569	.944
A6	124.17	72.365	.468	.945
A7	124.15	72.290	.527	.945
A8	124.17	72.082	.513	.945
A9	124.12	73.521	.338	.946
A10	124.21	71.663	.504	.945
A11	124.09	74.224	.184	.947
A12	124.11	72.665	.402	.946
A13	124.22	71.244	.671	.944
A14	124.26	70.093	.758	.943
A15	124.23	70.603	.620	.944
A16	124.24	70.366	.605	.944
A17	124.23	71.128	.665	.944
A18	124.20	71.798	.536	.945
A19	124.21	71.380	.487	.945
A20	124.19	72.822	.533	.945
A21	124.17	73.395	.332	.946
A22	124.16	73.267	.578	.945
A23	124.27	70.704	.611	.944
A24	124.13	72.559	.445	.945
A25	124.15	73.038	.585	.945
A26	124.19	71.529	.652	.944
A27	124.16	72.237	.624	.944
A28	124.17	72.345	.745	.944
A29	124.13	72.215	.607	.944
A30	124.21	70.713	.681	.943

**© Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

A31	124.18	71.765	.641	.944
A32	124.19	71.772	.671	.944
A33	124.11	73.856	.240	.947
A34	124.28	71.315	.515	.945
A35	124.16	73.085	.521	.945
A36	124.19	72.600	.428	.945
A37	124.13	73.044	.507	.945
A38	124.15	72.432	.556	.944
A39	124.30	69.707	.670	.944
A40	124.14	72.526	.467	.945
A41	124.24	70.972	.586	.944
A42	124.23	71.714	.497	.945

### Fear Of Missing Out

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	28.88	17.420	.806	.928
A2	28.90	18.515	.708	.933
A3	28.87	17.589	.788	.929
A4	28.95	17.462	.827	.927
A5	28.84	18.964	.593	.938
A6	28.88	18.955	.705	.933
A7	28.84	18.136	.804	.929
A8	28.88	17.965	.763	.930
A9	28.86	18.768	.733	.932
A10	28.91	17.820	.767	.930



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

# LAMPIRAN G

**Hasil Uji Asumsi**

**UIN SUSKA RIAU**

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**UJI NORMALITAS****Descriptive Statistics**

	N	Skewness		Kurtosis	
		Statistic	Statistic	Std. Error	Std. Error
PWB	81	.408	.267	.670	.529
Fomo	81	-.509	.267	-.085	.529
Valid N (listwise)	81				

**ANOVA Table**

			Sum of	df	Mean Square	F	Sig.
			Squares				
FOMO *	Between Groups	(Combined)	744,130	24	31,005	1,163	,314
		Linearity	171,093	1	171,093	6,417	,014
		Deviation from Linearity	573,037	23	24,915	,934	,557
		Within Groups	1493,154	56	26,663		
	Total		2237,284	80			

**UJI LINIERITAS****HASIL UJI PRODUCT MOMENT****Correlations**

		Wellbeing	FOMO
Wellbeing	Pearson Correlation	1	-,277**
	Sig. (1-tailed)		,006
	N	81	81
FOMO	Pearson Correlation	-,277**	1
	Sig. (1-tailed)	,006	
	N	81	81

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**HASIL KOEFISIEN DETERMINASI**

<b>Model Summary</b>					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	
1	.277 <sup>a</sup>	.076	.065	5.56832	

a. Predictors: (Constant), Fomo



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## LAMPIRAN H

**Hasil Analisis Tambahan**

**UIN SUSKA RIAU**



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Data Empirik

**Statistics**

PWB	Valid	81
Missing	0	
Mean	104.6543	
Std. Deviation	5.75795	
Range	34.00	
Minimum	91.00	
Maximum	125.00	

**Statistics**

Fomo	N	Valid	81
		Missing	0
		Mean	24.6914
		Std. Deviation	5.28829
		Range	23.00
		Minimum	11.00
		Maximum	34.00

## KATEGOTISASI

**Kat\_PWB**

Valid	Rendah	Frequency	Percent	Cumulative Percent	
				Valid Percent	Percent
Valid	Rendah	12	14.8	14.8	14.8
	Sedang	60	74.1	74.1	88.9
	Tinggi	9	11.1	11.1	100.0
	Total	81	100.0	100.0	

**Kat\_Fomo**

Valid	Rendah	Frequency	Percent	Cumulative Percent	
				Valid Percent	Percent
Valid	Rendah	10	12.3	12.3	12.3
	Sedang	55	67.9	67.9	80.2
	Tinggi	16	19.8	19.8	100.0
	Total	81	100.0	100.0	



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

# LAMPIRAN I

## Deskripsi Subjek

UIN SUSKA RIAU



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Jenis Kelamin**

		Jenis Kelamin			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Laki-laki	26	32.1	32.1	32.1
	Perempuan	55	67.9	67.9	100.0
	Total	81	100.0	100.0	

**Semester**

		Semester			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Semester 8	50	61.7	61.7	61.7
	Semester 10	15	18.5	18.5	79.0
	Semester 12	11	13.6	13.6	92.6
	Semester 14	5	6.2	6.2	98.8
	Total	81	100.0	100.0	

**UIN SUSKA RIAU**



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## LAMPIRAN J

### Surat Surat

UIN SUSKA RIAU



© Hak cipta milik UIN Suska Riau



UIN SUSKA RIAU

**KEMENTERIAN AGAMA RI**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**كلية علم النفس**  
**FACULTY OF PSYCHOLOGY**  
**Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tush Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004  
Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: fpsi@uin-suska.ac.id**

### SURAT IZIN RISET

Nomor: B-761E/Un.04/F.VI/PP.00.9/05/2024

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan  
Ini memberikan izin kepada:

Nama	:	Randa Van Basten
NIM	:	11860114684
Jurusan	:	Psikologi S1
Semester	:	XII (Dua Belas)

untuk melakukan riset di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul penelitian / skripsi / tesis yaitu:

*\*Hubungan Fear Of Missing Out Dengan Psychological Well Being Pada Mahasiswa Psikologi UIN Suska Riau Yang Sedang Menyusun Skripsi\*.*

Demikian surat izin ini diberikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 07 Mei 2024

Dekan,

Dr. Kusnadi, M.Pd

NIP. 19671212 199503 1 001

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA RI  
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
 FAKULTAS PSIKOLOGI  
**كلية علم النفس**  
**FACULTY OF PSYCHOLOGY**  
 Jl H R Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel Tuah Madani Kec Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004  
 Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: fpsi@uin-suska.ac.id

**SURAT IZIN TRY OUT**

Nomor: B-1123E/Un.04/F.VI/PP.00.9/07/2025

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini memberikan izin kepada:

Nama	:	Randa Van Basten
NIM	:	11860114684
Jurusan	:	Psikologi S1
Semester	:	XIV (Empat Belas)

untuk melakukan *try out* di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul penelitian / skripsi / tesis yaitu:

*"Hubungan Fear Of Missing Out Dengan Psychological Well Being Pada Mahasiswa Psikologi UIN Suska Riau Yang Sedang Menyusun Skripsi"*.

Demikian surat izin ini diberikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 09 Juli 2025  
 Dekan,



Dr. Kusnadi, M.Pd  
 NIP. 19671212 199503 1 001

UIN SUSKA RIAU



Dokumen ini telah ditanda tangani secara elektronik.

Token : FIV58riw

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Dokumen ini telah ditanda tangan secara elektronik.  
Token : tMyJKe99

Dipindai dengan CamScanner



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA RI  
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
 FAKULTAS PSIKOLOGI  
**كلية علم النفس**  
**FACULTY OF PSYCHOLOGY**  
 Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madana Kec. Timpan Pekanbaru-Riau 28291 Po. Box. 1004  
 Telp (0761) 588994 Fax (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: fpsi@uin-suska.ac.id

**SURAT IZIN PRA RISET**

Nomor: B-1129E/Un.04/F.VI/PP.00.9/07/2025

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini memberikan izin kepada:

Nama	:	Randa Van Bastein
NIM	:	11860114684
Jurusan	:	Psikologi S1
Semester	:	XIV (Empat Belas)

untuk melakukan pra riset di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul penelitian / skripsi / tesis yaitu:

*"Hubungan Fear Of Missing Out Dengan Psychological Well Being Pada Mahasiswa Psikologi UIN Suska Riau Yang Sedang Menyusun Skripsi".*

Demikian surat izin ini diberikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 10 Juli 2025  
 Dekan,



Dr. Kusnadi, M.Pd  
 NIP. 19671212 199503 1 001

UIN SUSKA RIAU



UIN SUSKA RIAU



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**KEMENTERIAN AGAMA RI**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**كلية علم النفس**  
**FACULTY OF PSYCHOLOGY**  
Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box 1004  
Telp (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail : [fpsi@uin-suska.ac.id](mailto:fpsi@uin-suska.ac.id)

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : B-2265E/Un.04/F VI/PP 00 9/12/2024

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menerangkan bawah:

Nama	:	Randa Van Basten
NIM	:	11860114684
Tempat Tgl.Lahir	:	Lipatkain/ 10 Oktober 1999
Jurusan	:	Psikologi S1
Semester	:	XIII (Tiga Belas)

benar mahasiswa tersebut di atas telah selesai melakukan penelitian di Fakultas Psikologi dengan judul:

*"Hubungan Antara Fear Of Missing Out Dengan Psychological Well Being  
Pada Mahasiswa Psikologi UIN Suska Riau Yang Sedang Menyusun Skripsi"*

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 23 Desember 2024  
Dekan,  
  
Dr. Kushadi, M.Pd  
NIP. 19671212 199503 1 001

© Hak cipta milik UIN Sultan Syarif Kasim Riau

## RIWAYAT PENULIS



Randa Van Basten, lahir di Lipat Kain pada tanggal 10 Oktober 1999, merupakan anak pertama dari pasangan ayahanda Abasri dan ibunda Helni, penulis berasal dari Lipat Kain, Kecamatan Kampar Kiri, Kabupaten Kampar, Riau. penulis menempuh pendidikan formal di SDN 019 Lipat Kain, kemudian melanjutkan pendidikan di MTsN Lipat Kain kemudian melanjutkan pendidikan di SMAN 01 Lipat Kain. Pada tahun 2018 penulis diterima sebagai mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau di Fakultas Psikologi, hingga akhirnya peneliti menyelesaikan perkuliahan pada bulan Juli 2025.

Alamat email penulis : randavanbasten53@gmail.com