

HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FoMO) PADA IBU RUMAH TANGGA PENGGUNA MEDIA SOSIAL *FACEBOOK* DI KELURAHAN BELAWAN BAHAGIA

SKRIPSI

OLEH:

**LEDY HERNA MARIA SIMANJUNTAK
19.860.0148**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
2024**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 26/4/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)26/4/24

HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FoMO) PADA IBU RUMAH TANGGA PENGGUNA MEDIA SOSIAL *FACEBOOK* DI KELURAHAN BELAWAN BAHAGIA

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area

Oleh:

LEDY HERNA MARIA SIMANJUNTAK

19.860.0148

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
2024**


UNIVERSITAS MEDAN AREA

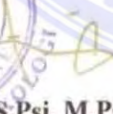
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang


HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Kontrol Diri Dengan *Fear Of Missing Out* (FoMO) Pada Ibu Rumah Tangga Pengguna Media Sosial *Facebook* Di Kelurahan Belawan Bahagia
Nama : Ledy Herna Maria Simanjuntak
Npm : 19.860.0148
Fakultas : Psikologi

Disetujui Oleh,
Komisi Pembimbing


(Maqfirah DR, S.Psi., M.Psi., Psikolog)
Pembimbing


(Dr. Siti Aisyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog)
Dekan


Faadhil, S.Psi., M.Psi Psikolog
Ka. Prodi Psikologi

Tanggal Lulus: 20 Februari 2024

HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri dan tidak terdapat bagian karya ilmiah lain yang telah diajukan untuk memperoleh gelar akademik disuatu lembaga pendidikan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang atau lembaga lain., kecuali yang secara lengkap dalam daftar pustaka. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain, telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Dengan demikian saya menyatakan bahwa skripsi ini bebas dari unsur-unsur plagiaris an apabila kelak dikemudian hari terbukti merupakan plagiaris dari hasil karya ilmiah/skripsi plagiat, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik atau sanksi hukum yang berlaku.

Medan, 20 Februari 2024



Ledy Herna Maria Simanjuntak
198600148

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN
AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertandatangan di bawah ini:

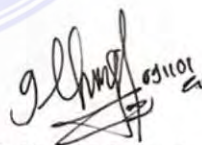
Nama : Ledy Herna Maria Simanjuntak
NPM : 198600148
Fakultas : Psikologi
Jenis karya : Tugas Akhir/Skripsi/Tesis

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul Hubungan Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Ibu Rumah Tangga Pengguna Media Sosial *Facebook* di Kelurahan Belawan Bahagia. Dengan hak bebas royalti non-eksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, memformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Medan, 20 Februari 2024

Yang menyatakan



Ledy Herna Maria Simanjuntak

ABSTRAK

HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA IBU RUMAH TANGGA PENGGUNA MEDIA SOSIAL FACEBOOK DI KELURAHAN BELAWAN BAHAGIA

OLEH
LEDY HERNA MARIA SIMANJUNTAK
198600148

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan kontrol diri dengan *fear of missing out* (FoMO). Penelitian ini menggunakan metode penelitian Kuantitatif. pengambilan teknik sampelnya menggunakan *Teknik Purposive Sampling* dengan jumlah sampel 50 orang, dengan sampel Ibu Rumah Tangga berusia 55-58 tahun. Menggunakan skala guttman, melalui skala kontrol diri dan skala *fear of missing out* (FoMO). analisis ini menggunakan teknik *Kolmogorov Smirnov* dengan bantuan program komputer SPSS versi 22.0 *for windows*. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *Product Moment* dari *Karl Pearson*. Hasil penelitian ini menunjukkan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar $= - 0,563$ dengan nilai signifikan $p= 0,004 < 0,050$. Hal ini berarti hipotesis penelitian diterima, yakni adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan *fear of missing out* (FoMO). Berdasarkan hasil perhitungan secara nilai rata-rata hipotetik dan empirik kontrol diri tergolong rendah, sebab dilihat dari perbandingan rata-rata empirik (30,00) sedangkan nilai rata-rata hipotetiknya (34,5). Kemudian *fear of missing out* (FoMO) tergolong tinggi, sebab dilihat dari perbandingan rata-rata empirik (33,84) sedangkan nilai rata-rata hipotetiknya (27). Adapun sumbangan efektif dari kontrol diri mempengaruhi *fear of missing out* (FoMO) sebesar 31,6%. Adapun faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini sebesar 68,4% yakni; berasal dari faktor kebutuhan psikologis *self* yang tidak terpenuhi, *Psychological Need Satisfaction* dan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis *relatedness* individu.

Kata Kunci : Kontrol Diri, *Fear Of Missing Out*, Ibu Rumah Tangga

ABSTRACT

THE CORRELATION BETWEEN SELF-CONTROL AND FEAR OF MISSING OUT (FOMO) AMONG HOUSEWIVES USING FACEBOOK SOCIAL MEDIA IN BELAWAN BAHAGIA URBAN VILLAGE

Ledy Herna Maria Simanjuntak
198600148

The purpose of this research was to determine the correlation between self-control and fear of missing out (FOMO). This research used a quantitative research method. The sampling technique used the Purposive Sampling Technique with a sample size of 50 people. Then, it used the Guttman scale model, through the self-control and the fear of missing out (FoMO) scales. This analysis used the Kolmogorov-Smirnov technique with the help of the SPSS version 22.0 for Windows computer programs. The data analysis technique used was Karl Pearson's Product Moment Correlation. The results of this study showed a correlation coefficient (r_{xy}) of $= - 0.563$ with a significant value of $p = 0.004$ 0.050 . This means that the research hypothesis that there is a significant negative correlation between self-control and fear of missing out (FOMO) was accepted. Based on the calculation results, the hypothetical and empirical mean of self-control was classified as low, because it could be seen from the comparison of the empirical mean (30.00) while the hypothetical mean was (34.5). Then the fear of missing out (FoMO) was classified as high because it could be seen from the comparison of the empirical mean (33.84) while the hypothetical mean was (27). The actual contribution of self-control influenced FOMO by 31.6%. The other factors, which were not examined in this study, amounted to 68.4%, namely; which came from unmet psychological needs, psychological need satisfaction, and the individual's relatedness psychological needs not being met.

Keywords: Self Control, Fear of Missing Out, Housewife



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identits Pribadi

Nama : Ledy Herna Maria Simanjuntak
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat & Tanggal Lahir : Medan, 09 November 2001
Alamat : Jalan Makmur No 14 Siborongborong Tapanuli Utara
Gmail : Ladyhernasimanjuntak@gmail.com

B. Jenjang Pendidikan Formal

1. Universitas Medan Area – Fakultas Psikologi (Medan, Sumatra Utara)
2019-2023
2. SMA Negeri 1 Siborongborong (Siborongborong, Tapanuli Utara)
2015-2018
3. SMP Santa Lusia Siborongborong (Siborongborong, Tapanuli Utara)
2012-2015
4. SD Santa Lusia Siborongborong (Siborongborong, Tapanuli Utara)
2006 -2012

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya sampaikan kepada Tuhan Maha Esa atas berkat kesehatan, kesabaran, kekuatan serta anugerahNya sehingga dengan segala keterbatasan yang saya miliki, saya dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “ Hubungan Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Ibu Rumah Tangga Pengguna Media Sosial *Facebook* di Kelurahan Belawan Bahagia.

Terimakasih peneliti sampaikan kepada Yayasan H. Agus Salim Universitas Medan Area, Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc selaku Rektor Universitas Medan Area, Ibu Dr. Siti Aisyah, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, Ibu Maqhfirah DR, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi, Ibu Eryanti Novita, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku pembanding, Ibu Eva Yulina Siregar, S.Psi, M.Psi selaku sekretaris seminar saya, serta Ibu Laili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog selaku ketua penguji saya dalam sidang meja hijau.

Kepada Mama Tersayang Anna Florida Sibagariang yang membesarkan saya dari umur 1,5 tahun sebagai single parents mama yang cantik tapi sedikit cerewet terimakasih banyak mama atas dukungan, perhatian, kasih sayang, dan doa yang tidak henti – hentinya kepada saya dalam menyelesaikan skripsi hingga bisa sampai jenjang S-1. Gelar ini saya persembahkan buat mama tersayang.

Kepada Alm. Bapak Herwin Simanjuntak (+) banyak hal yang menyakitkan yang saya lalui, tanpa sosok bapak rasanya hampa merindukan seseorang yang beda alam itu rasanya sedih. Selalu doakan ya pak biar bisa sukses membahagiakan mama, agar mama sehat selalu, panjang umur. Gelar ini saya persembahkan buat bapak saya yang uda di sorga.

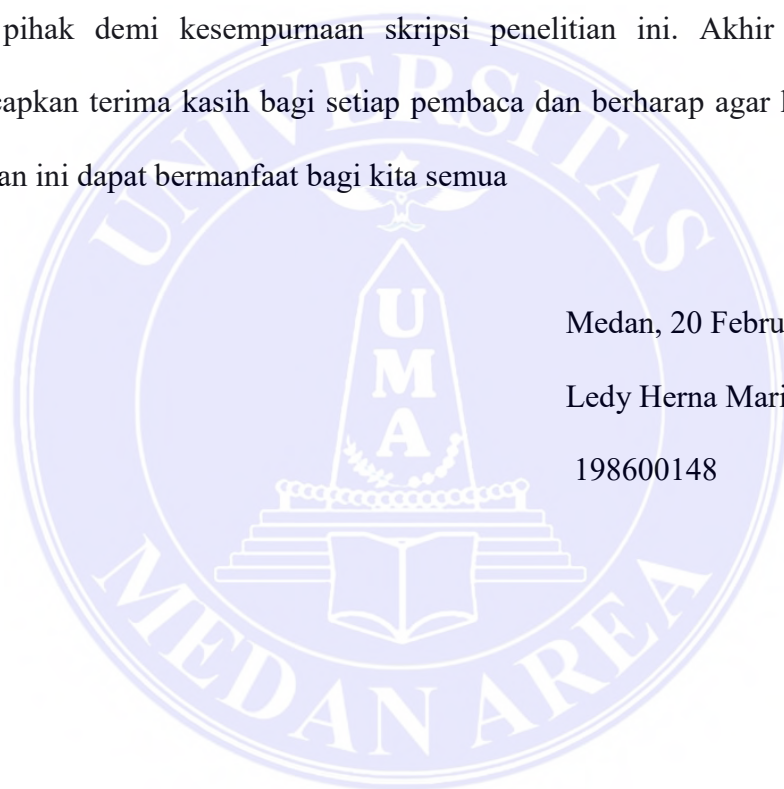
Terimakasih kepada keluarga, teman yang selalu mendukung saya dalam mengerjakan skripsi ini atas doa, perhatian dan partisipasi. Yang memberikan saran, masukan dan arahan yang baik dan positif kepada saya. Saya bersyukur dikelilingi orang baik dan selalu support saya dari awal mengerjakan skripsi sampai selesai.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kata kesempurnaan, untuk itu pada kesempatan ini peneliti mohon saran dan kritik dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi penelitian ini. Akhir kata, peneliti mengucapkan terima kasih bagi setiap pembaca dan berharap agar kiranya skripsi penelitian ini dapat bermanfaat bagi kita semua

Medan, 20 Februari 2024

Ledy Herna Maria Simanjuntak

198600148



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
I. PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	9
1.3. Tujuan Penelitian	10
1.4. Hipotesis	10
1.5. Manfaat Penelitian	10
II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. <i>Fear Of Missing Out</i>	11
2.1.1. Pengertian <i>Fear Of Missing Out</i> (FoMo)	11
2.1.2. Faktor yang Mempengaruhi <i>Fear Of Missing Out</i> (FoMo).....	12
2.1.3. Aspek-Aspek <i>Fear Of Missing Out</i> (FoMo).....	16
2.1.4 Ciri-Ciri <i>Fear Of Missing Out</i> (FoMo)	18
2.2. Kontrol Diri	19
2.2.1. Pengertian Kontrol Diri	19
2.2.2. Faktor-Faktor Kontral Diri	20
2.2.3. Aspek – Aspek Kontrol Diri	22
2.2.4. Ciri – Ciri Kontrol Diri	23
2.3. Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan <i>Fear of Missing Out</i>	26
2.4. Kerangka Konseptual	28
III. METODOLOGI PENELITIAN	
3.1. Jenis, Sifat, Lokasi dan Waktu Penelitian	29
3.1.1 Jenis Penelitian	29
3.1.2 Sifat Peneltian	29
3.1.3 Lokasi dan Waktu Penelitian	29
3.2. Populasi dan Sampel	30
3.2.1 Populasi	30
3.2.2 Sampel	30

3.3.	Definisi Operasional	31
3.3.1	Variabel terikat (<i>Dependent Variabel</i>).....	31
3.3.2	Variabel Bebas (<i>Independent Variabel</i>)	31
3.4.	Sumber dan Jenis Data	
3.4.1	Sumber Data	32
3.4.2	Jenis Data	32
3.5.	Teknik Pengumpulan Data	32
3.6.	Teknik Analisis Data	33
3.6.1	Uji Validitas dan Reliabilitas	34
3.6.2	Uji Normalitas	35
3.6.3	Uji Linieritas	35
3.6.4	Uji Hipotesis	35
IV.	HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1.	Hasil Penelitian	36
4.2	Analisis Uji Coba Alat Ukur	36
4.3	Analisis Uji Validitas dan Reliabilitas	38
4.4	Hasil Uji Asumsi	40
4.4.1	Uji Normalitas	40
4.4.2	Uji Linearitas.....	40
4.5	Hasil Uji Hipotesis Korelasi	41
4.6	Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik	42
4.7	Pembahasan	44
V.	KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1.	Kesimpulan	48
5.2.	Saran	49
	DAFTAR PUSTAKA	51

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Waktu Penelitian	30
Tabel 1.2. Skala Kontrol Diri (sebelum uji coba)	37
Tabel 1.3. Skala <i>Missing Fear Of Out</i> (FoMO) (sebelum uji coba)	38
Tabel 1.4. Skala Kontrol Diri setelah uji coba	38
Tabel 1.5. Skala <i>Fear of Missing Out</i> setelah uji coba	39
Tabel 1.6. Hasil Perhitungan Uji Normalitas	40
Tabel 1.7. Hasil Perhitungan Uji linearitas	41
Tabel 1.8. Hasil Perhitungan Korelasi <i>Product Moment</i>	41
Tabel 1.9. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Empirik.....	43



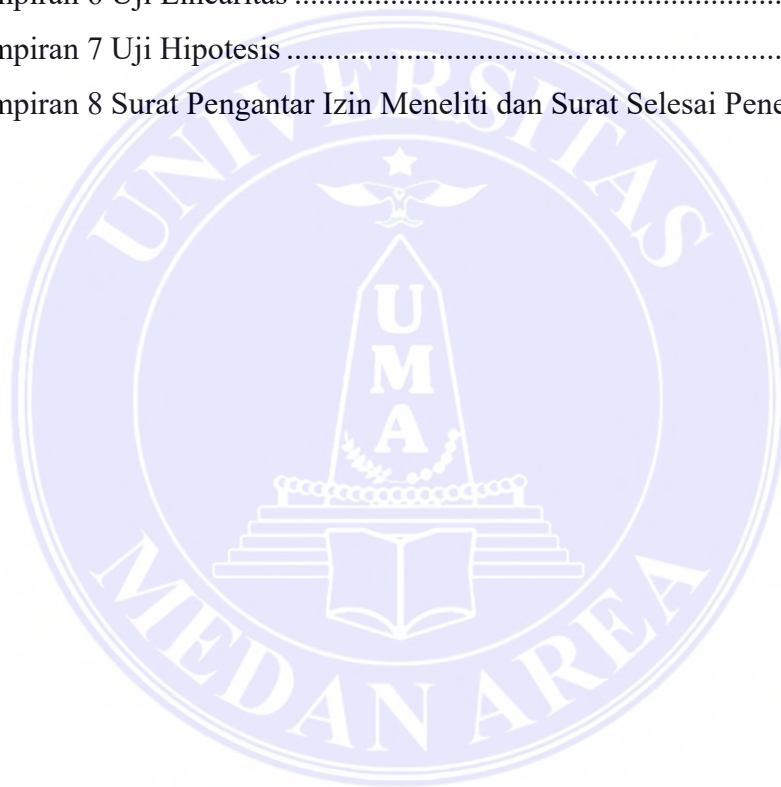
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konseptual	28
Gambar 2 Grafik Kontrol Diri.....	46
Gambar 3 Grafik <i>Fear Of Missing Out</i> (FoMO).....	44



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian <i>Fear Of Missing Out</i>	54
Lampiran 1 Skala Penelitian Kontrol Diri	54
Lampiran 2 Data Ibu Rumah Tangga	60
Lampiran 3 Hasil Sebaran Data.....	65
Lampiran 4 Validitas Dan Reliabilitas	70
Lampiran 5 Uji Normalitas	77
Lampiran 6 Uji Linearitas	79
Lampiran 7 Uji Hipotesis	81
Lampiran 8 Surat Pengantar Izin Meneliti dan Surat Selesai Penelitian.....	83



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam menduduki Era 5,0 Perubahan tampaknya terjadi lebih cepat dari yang kita bayangkan, baik dalam gaya hidup maupun teknologi. Perluasan teknologi saat ini telah menunjukkan banyak pengendalian yang luar biasa. penyebab karena seiring berkembangnya peradaban manusia, teknologi akan terus berkembang menyesuaikan diri dengan model perubahan gaya manusia yang lebih maju. Di zaman yang semakin modern ini, masyarakat harus lebih aktif dalam menjalani kehidupan sehari-hari, oleh karena itu perubahan gaya hidup semakin banyak dan kini dalam kehidupan sehari-hari masyarakat tidak bisa lagi lepas dari penggunaan *smartphone*.

Saat ini perkembangan teknologi dan komunikasi yang menjadi salah satu bentuk perkembangan yang sangat mempengaruhi masyarakat adalah internet. Internet telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Hal ini dapat diamati pada beberapa individu yang tidak bisa jauh dari internet dan terus-menerus memeriksa perangkatnya dari pagi hingga larut malam (Kurniasih, 2022). Hasil prediksi Penyelenggara Asosiasi Internet Jasa Indonesia (APIJI) 2019-2020 menemukan bahwa masyarakat di Indonesia menggunakan internet mencapai 196,71 juta orang atau 73,7 % dari 266,91 wilayah Indonesia. Angka ini menunjukkan bahwa di Indonesia lebih dari separuh penduduknya sudah menggunakan internet komunikasi elektronik. Sosial Media merupakan bentuk

dimana dapat tempatkan untuk membuka organisasi online untuk berbagai informasi, ide, pesan digital dan konten kreatif lainnya.

Pada zaman sekarang sosial media bukan hal yang asing bagi kita. Penggunaanya pun tidak tertutup oleh usia, dari mulai anak hingga orang dewasa semua memanfaatkan media sosial. Situs jejaring sosial kini hadir menjadi sesuatu yang sangat digemari oleh berbagai kalangan. Dulu kita sangat akrab dengan media tradisional seperti televisi, majalah, tabloid, radio yang sangat besar perannya dalam menyebarkan informasi.

Jika banyak akun media sosial yang dimiliki seseorang, semakin banyak pula informasi yang diterimanya dari berbagai jejaring media sosial. Salah satu manfaat internet bagi masyarakat yaitu jejaring media sosial tidak hanya menambah pergaulan, tetapi juga mempercepat pertemanan atau mempersatukan kawan yang lama yang telah lama hilang dan tidak ada kabar dan membuat kita terlatih untuk bersosialisasi lebih baik. Pergaulan dalam media sosial pun tidak luput dari kalangan politisi, artis, bahkan orang lanjut usia juga menggunakan media sosial.

Seorang Ibu Rumah Tangga yang melakukan banyak aktifitas dalam kesehariannya terkadang ingin mengikuti atau menunjukkan dirinya berharga terhadap orang lain. Karena keterbatasan waktu dan tempat yang harus mengurus rumah tangga, Ibu Rumah Tangga memilih media sosial sebagai ajang sarana untuk eksistensi. Penggunaan media sosial sangat mudah diakses dijangkau oleh siapapun, dimanapun, dan kapanpun termasuk Ibu Rumah Tangga. Berbagai macam media yang dapat diakses oleh kalangan ibu rumah tangga seperti

Instagram, Twitter, Whatsapp, Facebook. Media sosial *Facebook* yang paling banyak digunakan oleh ibu rumah tangga (Mulyani 2020).

Terkadang ada efek positif dan juga negatif dalam menggunakan media sosial *Facebook*. Efek positif yang diperoleh ibu rumah tangga menjalin tali silaturahmi dan menemukan teman lama dan teman baru, dan berbagi informasi dengan ibu rumah tangga lainnya dan bahkan orang lain. Dan untuk efek negatif salah satunya yaitu mempengaruhi kesehatan ketika seseorang asik bergelut dengan *Facebook* dengan hanya menatap handphone sampai berjam-jam, tidak memperhatikan sekeliling (keluarga), pemborosan pembelian paket internet untuk membuka *Facebook* jelas berpengaruh terhadap kondisi keuangan.

Demikian pula, fenomena seperti FoMO (*Fear Of Missing Out*), istilah yang digunakan untuk menggambarkan pengalaman perasaan seperti harus berusaha semaksimal mungkin untuk menghindari perasaan ditinggalkan atau kehilangan sesuatu. Di satu sisi, kecemasan, iri, stress dan kelelahan tampaknya menjadi lebih umum, dan di sisi lain, lebih banyak waktu dihabiskan untuk terhubung secara daring di platform media sosial.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Putri al (2019) dalam jurnal Masyarakat dan Budaya, seseorang yang mengalami FoMO menyalurkan bentuk pola hidupnya dengan sesuatu yang cenderung melampaui batas dan tidak dapat mengontrol diri untuk tetap selalu terhubung pada orang lain sehingga mulai mengabaikan keperluan diri sendiri. Karakteristik FoMO pada umumnya terlihat sederhana, namun ketika diteliti secara rinci, individu tersebut memiliki aktivitas, opini, maupun minat yang dinilai berlebihan sehingga adanya kontrol diri yang lepas ketika menggunakan media sosial (Aisafitri & Yusrifah, 2020).

FOMO adalah akronim untuk "takut ketinggalan" dan didefinisikan sebagai "ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan yang dimiliki orang-orang sehubungan dengan (atau tidak) berhubungan dengan peristiwa, pengalaman, dan percakapan yang terjadi di lingkaran sosial luas mereka (Przybylski dkk, al 2013). Ciri-ciri *Fear Of Missing Out* menurut Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013) seseorang yang selalu wajib untuk selalu mengecek media sosial yang mereka miliki, membuat panggung pertunjukan sendiri, dan individu selalu merasa selalu kekurangan.

Berlawanan dengan anggapan umum, FoMO tidak terbatas pada apa yang kita lihat di media sosial. FoMO melangkah lebih dalam. FoMO dapat terjadi ketika kita menghabiskan banyak waktu dan energi untuk memikirkan apa yang kita inginkan, bukannya mensyukuri apa yang sebenarnya kita miliki. FoMO dapat menimbulkan stres, perasaan rendah diri, iri hati, dan bahkan depresi. Sederhananya FoMO bisa terjadi ketika kita menghabiskan terlalu banyak waktu dan tenaga untuk memikirkan apa yang kita inginkan alih-alih mensyukuri apa yang sebenarnya kita miliki. FoMO dapat menyebabkan stres, rendah diri, iri hati, dan bahkan depresi. Sederhananya, Meskipun maraknya media sosial telah menjadikan FoMO semakin umum, jebakan FoMO sebenarnya dapat terjadi bahkan ketika kita tidak terpaku pada ponsel sepanjang hari.

Saat ini, penggunaan jejaring sosial yang berlebihan telah mengubah cara penggunaan yang benar. Pengguna tidak hanya melepaskan waktu bertatap di jejaring digital untuk meng *up date* informasi dan berita terkini, namun mereka juga secara tidak sengaja menghabiskan waktu untuk mengikuti *story* orang lain, seperti melihat postingan baru, dan status orang lain. Fenomena yang terjadi saat ini, tidak hanya remaja yang aktif di media sosial, para ibu rumah tangga juga

mulai aktif di media sosial dan menggunakannya untuk berkomunikasi dengan orang lain. Dengan meng *up date* cerita dan mengikuti akun media sosial orang lain, fenomena ini menunjukkan bahwa para ibu takut ketinggalan akan informasi.

Perkembangan *Facebook* di Indonesia semakin hari semakin berkembang dan memiliki banyak fitur menarik. Baru-baru ini, anak muda telah meninggalkan *Facebook*. *Facebook* adalah situs *web* jaringan sosial yang diluncurkan pada 4 Februari 2004 dan didirikan oleh Mark Zuckerberg, seorang lulusan *Harvard* dan mantan murid *Ardsley High School*. Keanggotaannya pada awalnya dibatasi untuk siswa dari *Harvard College*.

Facebook banyak digunakan oleh masyarakat dikarenakan, *Facebook* mudah untuk diakses, mudah digunakan dan menawarkan berbagai varian didalamnya. Selain itu, *Facebook* saat ini juga menawarkan dua versi yang dapat digunakan yaitu, versi mode gratis dan versi mode data atau versi yang menggunakan biaya. Dari kedua versi tersebut masyarakat dapat memilih mengakses *Facebook* menggunakan data dan mengakses *Facebook* secara gratis

Temuan lain dari firma riset *eMarketer* pada Februari pada tahun 2019 separuh pengguna internet berusia 12-17 tahun diperkirakan tidak tertarik menggunakan *Facebook*. Analis Utama *eMarketer* *Bill Fisher* berpendapat bahwa penurunan jumlah pengguna muda disebabkan oleh aplikasi seperti *Snapchat*, *Instagram*, *Tiktok* dan lain-lain. Di sudut lain, orang tua lebih memilih *Facebook* ketika remajanya tidak menggunakan *Facebook*. Basis pengguna yang besar berusia 55 tahun ke atas. Menurut *Facebook eMarketer*, sebanyak 500 ribu pengguna baru *Facebook* berusia 55 tahun ke atas. Menurut studi *Pew Research Center*, kepopuleran *Facebook* di kalangan remaja telah tergerus oleh platform lain seperti *YouTube*, *Snapchat*, *Instagram*, dan *Twitter*, dan lain-lain. Saat remaja

tidak mau menggunakan *Facebook* kalangan orang tua malah makin menyukai *Facebook*.

Facebook telah menjadi bagian dalam rutinitas orang lain, yang dimana selalu aktif dalam *facebook*, basis penggunaanya di seluruh dunia sebanyak 350 juta penggunaanya, yang sebagian besar juga memiliki seluruh lingkaran sosialnya di situs online. Perasaan terhubung dengan orang lain melalui media sosial dalam (Burke, M, Marlow C, & Lento, T. 2010).

Salah satu gejala rasa takut ketinggalan adalah keinginan terus-menerus untuk mengetahui aktivitas orang lain. Ada juga perasaan cemas jika seseorang tidak mengecek media sosialnya. Gejala lain yang muncul adalah kecenderungan berkomunikasi melalui jejaring sosial dan terobsesi dengan status dan postingan orang lain. Ketakutan akan kehilangan tidak hanya menimbulkan efek psikologis negatif tetapi juga terbukti meningkatkan perilaku negatif.

Kita iri dengan apa yang dimiliki orang lain dan berharap kita juga memilikinya. Kadang kita merasakan hal ini secara samar – samar, di awang – awang, tanpa berpikir ingin benar – benar memilikinya. Tapi kadang kita juga merasa getir, geram, karena tidak mendapat kelimpahan, kemudian menyerah pada kondisi yang menurut kita tidak mungkin berubah.

Ketidakkampuan individu dalam mengendalikan diri dengan baik dapat menyebabkan dirinya terpengaruh oleh dorongan-dorongan yang dapat menimbulkan perasaan putus asa, karena ia selalu membandingkan kehidupannya sendiri tidak senyaman sifat dari orang lain yang ia amati di sosial media. Saat berkomunikasi dengan orang lain, pengguna akan berusaha memprlihatkan model perilaku yang dirasa harus pantas baginya.

Sangat penting seseorang bisa mengontrol dirinya karena jika seseorang

tidak dapat mengontrol dirinya dengan baik maka diri sendirilah yang merasa dirugikan. Banyak orang tidak sadar akan hal itu yang dimana menghabiskan banyak waktu hanya untuk bermain *handpone*.

Yang dapat menghentikan kita hanya diri sendiri dengan kita dapat mengontrol diri dengan baik dan mempergunakan waktu sebaik mungkin. Kontrol diri dapat didefinisikan sebagai upaya keras seseorang untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai kepentingan atau tujuan jangka panjang (Muraven & Baumeister, 2000).

Saat berinteraksi dengan orang lain, orang berusaha menampilkan perilaku yang paling pantas bagi dirinya yaitu perilaku yang dapat menyelamatkan interaksinya dari akibat negative yang disebabkan karena respons yang dilakukannya. Kontrol diri diperlukan guna membantu individu dalam mengatasi kemampuannya yang terbatas dan mengatasi berbagai hal merugikan yang mungkin terjadi yang berasal dari luar. Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan – dorongan dari dalam dirinya.

Calhoun dan Acocella (2016), mengemukakan dua alasan yang mengharuskan individu mengontrol diri secara kontinu. Pertama, individu hidup bersama kelompok sehingga dalam memuaskan keinginannya individu harus mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Kedua, mendorong individu secara konstan menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya.

Perilaku dalam menggunakan internet yang berlebihan terkait dengan *Fear Of Missing Out* (Bloemen & David, 2020) disebabkan dari beberapa faktor diantaranya adalah rendahnya kemampuan seseorang dalam mengontrol dirinya. Kontrol Diri merupakan bagian yang penting agar bisa terlepas dari penggunaan

internet yang berlebihan, kontrol diri merupakan kemampuan seseorang untuk beradaptasi sesuai atas norma yang berlaku dan diterima masyarakat secara sosial (Papalia, dkk, 2008).

Hasil wawancara yang dilakukan pada ibu rumah tangga kepada salah satu ibu rumah tangga yang berada di Kelurahan Belawan Bahagia, suami saya sudah lama meninggal saya tidak punya teman untuk bercerita, kalo lagi ada masalah saya ceritakan di *Facebook*, menjadi tempat curhat saya dengan saya ceritakan di *Facebook* teman-teman di *Facebook* saya menjadi tau apa yang sedang saya rasakan dan berharap mereka menanggapi cerita saya. Dengan begitu saya merasa sedikit lega setelah mencurahkan isi hati saya di *Facebook*.

Hasil wawancara selanjutnya ibu rumah tangga memberitahukan bahwa kadang kalo lagi santai dan senggang saya buka *Facebook*, saya menonton video video yang ada kadang muncul yang lucu-lucu dan video lainnya dan melihat postingan lainnya di media sosial *Facebook* seperti postingan berupa foto, teks dan juga video orang lain, dan saya sendiri sering juga siaran langsung di media sosial *Facebook* saya sendiri *up to date* kegiatan saya, kalau *live* atau memposting foto dan video saya menghabiskan banyak data di *smarthphone* saya dan kegiatan saya juga tidak seaktif dulu karena saya lebih focus dengan *smartphone* saya.

Selanjutnya penulis melakukan wawancara kepada ibu rumah tangga dan mengatakan hal yang sama saya sering upload apa aja yang saya kerjakan misalnya saya lagi masak, lagi beres-beres rumah, punya barang baru, dan itu yang membuat saya senang memposting karena banyak yang muji saya di media sosial. Semenjak saya menggunakan media sosial terutama *Facebook* saya jadi memiliki teman online dan tak jarang yang ketemu juga ngajak buat ketemuan dan cerita –cerita, hal seperti inilah yang membuat saya senang karena saya memiliki

teman baru.

Jika mereka ketinggalan informasi ataupun berita dari sosial media mereka akan merasa gelisah, dan mereka tidak mau kalah saing dengan orang lain dengan menunjukkan identitasnya kepada orang lain. Mereka beranggapan bahwa saat menggunakan media sosial dan melihat berita baru, mereka jadi dapat mendapatkan informasi. Jadi saat ada berita yang terkini mereka akan langsung mencari apa aja pembahasan terkini.

Oleh karena itu, media sosial mempunyai dampak yang signifikan terhadap perubahan sosial di masyarakat. Salah satunya adalah profesi ibu rumah tangga, dimana ibu rumah tangga diharapkan dapat berperan sebagai ibu rumah tangga yang baik. Seperti dalam kehidupan ibu rumah tangga tua peran mereka dan jika mereka terpengaruh oleh media sosial, mereka harus menyeimbangkan peran dan penggunaan media sosial. Sebab itu memegang peranan penting dalam keluarga.

Namun kenyataannya, para ibu yang menggunakan jejaring sosial seringkali melepaskan perannya sebagai istri dan ibu. Melalui uraian yang sudah di jabarkan, maka penulis menyimpulkan agar melakukan pengujian dengan judul “Hubungan Kontrol Diri Dengan *Fear Of Missing Out* (FoMO) Pada Ibu Rumah Tangga Pengguna Media Sosial *Facebook* Di Kelurahan Belawan Bahagia”

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan *fear of missing out* pada ibu rumah tangga pengguna media sosial *facebook*?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menambah pengetahuan dan menguji secara empiris hubungan antara kontrol diri dengan *fear of missing out* pada ibu rumah tangga pengguna media sosial *facebook*.

1.4 Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu hubungan *negative* antara kontrol diri dengan *Fear Of Missing Out*, dengan asumsi bahwa semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah *Fear Of Missing Out*, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi *Fear Of Missing Out*.

1.5 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar kasus yang sudah di bahas di atas, yaitu manfaat secara teoritis, dan manfaat praktis

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu bagi pengembangan dalam dunia ilmu psikologi perkembangan, yaitu untuk mengetahui sejauh mana kontrol diri dapat mengurangi *Feat of Missing Out* (FoMO) dan mampu memperkaya sumber pengetahuan penelitian mengenai psikologi perkembangan sehingga nantinya hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengacu untuk bahan penelitian selanjutnya.

1.5.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber kerangka informasi, terutama bagi Ibu Rumah Tangga mengenai *Feat of Missing Out* (FoMO) dan menjadi masukan bagi Ibu Rumah Tangga dan dapat menuntut Ibu Rumah Tangga agar lebih mampu mengontrol diri dengan baik hingga menghindari terjadinya *Feat of Missing Out* (FoMO).

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Fear Of Missing Out*

2.1.1 Pengertian *Fear Of Missing Out* (FoMo)

Fear Of Missing Out didefinisikan sebagai perasaan cemas yang mencakup perasaan ketinggalan atau tertinggal ketika orang lain melakukan sesuatu atau menganggap suatu peristiwa dianggap sangat penting dibandingkan dengan apa yang mereka lakukan. *Fear Of Missing Out* juga digambarkan sebagai rasa khawatir yang berlebihan akan ketinggalan peristiwa yang dianggap penting. *Fear Of Missing Out* juga diartikan sebagai perasaan cemas ketika orang lain memiliki peristiwa yang lebih menyenangkan dari diri mereka sendiri, dan ketika mereka tidak ada, ada keinginan untuk tetap terhubung pada orang lain.

Secara teoritis, Przyblyski, A. K, Murayama, K. DeHaan, C.R, & Gladwell, V. (2013) mendefinisikan *Fear Of Missing Out* merupakan ketakutan akan kehilangan momen berharga individu atau kelompok lain dimana individu tersebut tidak dapat hadir di dalamnya dan ditandai dengan keinginan untuk tetap terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui internet atau dunia maya. Secara lebih sederhananya, *Fear Of Missing Out* (FoMO) dapat diartikan sebagai ketakutan ketinggalan hal-hal menarik dan perasaan takut dianggap tidak eksis dan *up to date*.

Sedangkan menurut JWT *Intelligence* (2012) *Fear Of Missing Out* (FoMO) ialah perasaan takut yang dialami individu ketika menyadari orang lain mungkin

sedang melakukan suatu kegiatan atau peristiwa yang menarik dan menyenangkan, akan tetapi individu tersebut tidak ikut serta dalam kegiatan tersebut. Sejalan dengan penjelasan Przyblyski, dkk serta JWT *Intelligence* (dalam Sianipar dan Kaloeti 2019) menjabarkan *Fear Of Missing Out* (FoMO) ialah suatu yang terjadi ketika individu merasa takut apabila orang lain memiliki pengalaman yang menyenangkan namun individu tersebut tidak dapat terlibat langsung dalam kegiatan tersebut sehingga individu ingin dapat terus terhubung dengan kegiatan orang lain yang dilakukan dalam internet dan media sosial.

Menurut Kross E, Verduyn P, Demiralp E, Park J, Lee DS, Lin N, dkk (2013) mengatakan bahwa FoMO merupakan indikasi pada keadaan sosial dan emosi negatif contohnya pada perasaan bosan dan kesepian yang kaitannya pada penggunaan media sosial

Berdasarkan beberapa pengertian diatas, bisa disimpulkan *Fear Of Missing Out* merupakan rasa takut seseorang saatnya hilangnya peristiwa, informasi penting mengenai orang – orang, apalagi jika seseorang tidak dapat ikut serta dan tidak bisa langsung berhubungan, hal ini diindikasikan pada kemauan agar bisa mengetahui dan ikut serta dengan apa yang dilakukan orang lain.

2.1.2 Faktor yang Mempengaruhi *Fear Of Missing Out* (FoMo)

Ada enam faktor pendorong yang menyebabkan timbulnya *Fear Of Missing Out* oleh JWT *Intelligence* (2012), yaitu:

a. Keterbukaan informasi media sosial

Media sosial, gadget dan fitur pemberitahuan lokasi sesungguhnya menjadikan kehidupan saat ini semakin terbuka dengan cara memamerkan apa yang sedang terjadi disaat ini. Media sosial terus dibanjiri dengan pembaharuan informasi yang *real-time*, obrolan dan gambar atau video terbaru. Keterbukaan

informasi saat ini mengubah kultur budaya masyarakat yang bersifat privasi menjadi budaya yang lebih terbuka

b. Usia

Penggunaan media sosial saat ini tidak hanya pada kalangan remaja, tapi melainkan pada ibu rumah tangga. Semakin hari semakin canggih media sosial, banyak orang pada mengikuti trend di banyaknya media sosia yang mereka miliki. Penggunaan media sosial tidak diukur dari usia, semua kalangan biasa menggunakannya. Kita kadang merasa cemas dengan diri kita saat kita ketinggalan informasi pada media sosial, kita harus tau apa aja yang dilakukan oleh orang lain tersebut.

c. *Social one – upmanship*

Kamus daring Merriem-Webster (“*One up-manship*) *social one- upmanship* merupakan perilaku dimana seseorang berusaha untuk melakukan sesuatu seperti perbuatan, perkataan atau mencari hal lain untuk membuktikan bahwa dirinya lebih baik dibandingkan orang lain. *Fear Of Missing Out* ditimbulkan lantaran terdapat pengaruh kemauan yang berlebihan untuk menjadi unggul dibandingi yang lain. Perbuatan “memamerkan” secara daring pada akun media sosial menjadi penyebab terjadinya *Fear Of Missing Out* pada individu

d. Aktifitas yang dibagikan dengan fitur *hashtag*

Fitur *hashtag* (#) terdapat di media sosial yang membuat pengguna dapat memberitahukan aktifitas yang saat ini sedang dilakukan. Hal tersebut masuk ke dalam topik yang sedang banyak diperbincangkan, maka dari itu orang-orang yang menggunakan media sosial bisa mengetahuinya. Masalah ini menyebabkan rasa ketinggalan untuk seseorang jika keberadaannya tidak ada pada peristiwa itu.

e. Kondisi *deprivasi relative*

Kondisi *deprivasi relatif* merupakan keadaan bahwa rasa tidak puas pada individu ketika membuat perbandingan dengan kondisi yang dialami dengan kondisi orang – orang lainnya. Teori perbandingan sosial dari Festinger (dalam Eddleston, 2009) menyatakan bahwa seseorang membuat evaluasi dan membuat perbandingan dirinya dengan orang – orang lain. Perasaan tidak puas dengan apa yang dimiliki, muncul ketika para penggunanya saling membandingkan kondisi diri sendiri dengan orang lain di media sosial.

f. Banyaknya stimulus untuk memperoleh informasi

Di zaman yang serba digital saat ini, sangat memungkinkan seseorang untuk terus dibanjiri dengan topik – topik menarik tanpa perlu adanya usaha keras untuk mendapatkannya. Disisi lainnya munculnya stimulus-stimulus yang ada mengakibatkan keingintahuan untuk tahap mengikuti perkembangan terkini. Keinginan untuk terus mengikuti perkembangan saat ini yang memunculkan *Fear Of Missing Out*.

Przybylski dkk (2013) menyebutkan bahwa terdapat 5 faktor yang dapat mempengaruhi FoMO, yaitu diantaranya:

a. Kebutuhan psikologis *self* yang tidak terpenuhi

Kebutuhan ini mempunyai kaitan dengan dua hal, yaitu *competence* dan *autonomy*. *Competence* merupakan suatu keinginan individu untuk beradaptasi serta berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya untuk mencapai suatu tantangan. *Autonomy* adalah kebebasan dan kemandirian individu untuk menentukan apa yang akan dilakukan oleh dirinya tanpa adanya dorongan dari orang lain.

b. Kebutuhan psikologis *relatedness* yang tidak terpenuhi

Kebutuhan ini adalah keinginan individu untuk tergabung maupun terhubung

dengan individu lain. Jika kebutuhan psikologis akan *relatedness* tidak terpenuhi maka dapat menyebabkan individu merasa cemas, takut, dan khawatir sehingga mencoba untuk mencari tahu mengenai kegiatan dan pengalaman apa yang dilakukan oleh orang lain melalui media social

c. *Psychological Need Satisfaction*

Individu yang memiliki level *need satisfaction* yang rendah akan cenderung memiliki level FoMO yang tinggi. Hal ini menunjukkan jika individu tidak memenuhi kebutuhan dasar psikologis (*relatedness, autonomy, dan competence*) akan membuat individu memiliki level *need satisfaction* yang rendah dan peningkatan pada level FoMO.

d. *Well-Being*

Penelitian yang dilakukan oleh Przybylski dkk (2013) menunjukkan bahwa *general mood* dan *overall life satisfaction* berhubungan secara negatif. Hal tersebut berarti individu yang memiliki level FoMO yang tinggi cenderung memiliki level *general mood* yang rendah. Begitu pula pada *overall life satisfaction*, individu yang memiliki level FoMO yang tinggi cenderung memiliki level *overall life satisfaction* yang rendah

e. Kontrol Diri

Selain itu faktor lain yang juga mempengaruhi perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) menurut Wulandari (2020), yaitu: beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan FoMO. Dimana ketika individu memiliki tingkat kontrol diri yang rendah maka individu tersebut memiliki tingkat FoMO yang tinggi. Begitu pula sebaliknya, ketika kontrol diri individu tinggi maka tingkat level FoMO semakin rendah kontrol diri.

Salah satu faktor dari *Fear of Missing Out* (FoMO) yaitu banyaknya stimulus untuk mendapatkan informasi, hal ini akan membuat individu selalu ingin mengetahui perkembangan informasi yang ada setiap saat, stimulus dalam mendapatkan informasi yaitu salah satunya media sosial, dan ini akan berdampak negatif apabila individu tidak memiliki kontrol diri untuk dapat mengatur waktu serta membatasi informasi yang diperoleh melalui media sosial (Wulandari,2020).

Perilaku dalam menggunakan internet yang berlebihan terkait dengan *Fear Of Missing Out* (Bloemen & David, 2020) disebabkan dari beberapa faktor diantaranya adalah rendahnya kemampuan seseorang dalam mengontrol diri. Kontrol diri merupakan bagian yang penting agar bisa terlepas dari penggunaan internet yang berlebihan.

Berdasarkan faktor yang telah dijelaskan diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi *Fear Of Missing Out* adalah keterbukaan informasi, usia, *sosial one-upmanship*, aktifitas yang dibagikan dengan fitur *hashtag*, kondisi deprivasi relatif dan banyaknya stimulus untuk memperoleh informasi.

2.1.3 Aspek-Aspek *Fear Of Missing Out* (FoMo)

Aspek *Fear Of Missing Out* berdasarkan teori Przybylski dkk (2013) yang dikembangkan oleh Reagle (2015) sebagai berikut:

- a. *Comparison with friends*, yaitu melakukan perbandingan dengan orang lain hal ini menyebabkan munculnya perasaan negatif,
- b. *Being left out*, munculnya perasaan negatif karena tidak dapat terlibat dalam suatu kegiatan atau perbincangan.
- c. *Missed experiences*, munculnya perasaan negatif karena tidak dapat

terlibat dalam suatu aktifitas.

- d. *Compulsion*, tingkah laku memeriksa secara berulang aktifitas yang dilakukan oleh orang lain yang bertujuan untuk menghindari perasaan tertinggal berita terkini.

Menurut Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V.(2013) aspek dari *Fear Of Missing Out*, yaitu:

- 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 kompetensisosialnya. Dan apabila kebutuhan psikologis akan *relatedness* tidak terpenuhi, maka akan menyebabkan individu merasa cemas, tidak percaya diri, serta berupaya untuk mencoba mencari tahu pengalaman baik diri sendiri maupun orang lain.

- b. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*

Kebutuhan psikologis akan *self* 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 (Reeve&Sickenius dalam Tekeng, 2015). Kebutuhan *competence* berkaitan dengan keyakinan individu untuk melakukan tindakan atau perilaku tertentu secara efisien dan efektif.

Berdasarkan beberapa aspek diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek *Fear Of Missing Out* yaitu membandingkan diri dengan orang lain, rasa negatif tidak ikut serta dari suatu peristiwa, rasa negatif dilupakan pada suatu peristiwa dan memeriksa berulang – ulang informasi terkini. Aspek *Fear Of Missing Out*. lainnya adalah tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *Relatedness*, tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*.

2.1.4 Ciri-Ciri Fear Of Missing Out (FoMo)

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell (2013) dalam teorinya terkait ciri-ciri FoMO sebagai berikut :

- a. Individu selalu mengecek media sosial orang lain untuk melihat hal baru apa yang memberikan penjelasan dilakukan oleh orang lain supaya selalu *up to date* Individu memaksakan dirinya untuk berpartisipasi dalam banyak kegiatan, hal ini dilakukan oleh individu yang mengalami FoMO supaya bisa memposting kegiatannya untuk mendapatkan eksitensinya dalam media sosial.
- b. Individu membuat panggung pertunjukan sendiri yang bisa *online* maupun *offline*. Individu yang mengalami FoMO menganggap media sosial sebagai panggung pertunjukan yang dimana hal itu membuatnya merasa harus lebih baik dari orang lain.
- c. Individu akan merasa selalu kekurangan, hal ini karena individu yang mengalami FoMO merasa keterasingan dalam dunia nyatanya dan beralih ke dunia maya untuk mendapatkan pengakuan.

Berdasarkan ciri – ciri di atas dapat disimpulkan bahwa ciri *Fear Of Missing Out* yaitu individu selalu mengecek media sosial orang lain untuk melihat hal baru apa yang dilakukan oleh orang lain supaya selalu *up to date*, individu memaksakan dirinya untuk berpartisipasi dalam banyak kegiatan,

individu membuat panggung pertunjukan sendiri yang bisa *online* maupun *offline*, individu akan merasa selalu kekurangan.

2.2 Kontrol Diri

2.2.1 Pengertian Kontrol Diri

Menurut Bachri Thalib (2010) kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan, baik dari dalam maupun dari luar diri individu, sehingga seorang individu yang memiliki kontrol diri yang baik, akan mengambil keputusan secara efektif untuk mendapatkan sesuatu yang dia inginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan. Artinya kontrol diri merupakan cara mengendalikan diri dalam melakukan sesuatu Tindakan. Berdasarkan riset terlihat bahwa seseorang yang memiliki kontrol diri yang baik akan memiliki dampak jangka panjang yang positif.

Menurut Tangney (2004) kontrol diri adalah kemampuan untuk mengesampingkan atau mengubah keinginan seseorang, seperti tidak melakukan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri dari perbuatan dan tindakan yang dapat menimbulkan hal negatif. Kontrol diri memiliki kapasitas besar dalam memberikan perubahan positif pada kehidupan seseorang.

Menurut Lazarus (dalam Thalib, 2010) menjelaskan bahwa kontrol diri menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk mengontrol perilaku guna meningkatkan hasil dan tujuan tertentu. Menurut Puspitadesi, Yuliadi, Nugroho, 2013) menjelaskan bahwa kontrol diri kemampuan seseorang yang dipunya untuk mengatur, memimpin bahkan menuntun tingkah laku juga memiliki kemampuan dalam mengendalikan diri atas keinginannya yang tidak sesuai dengan aturan yang ada.

Calhoun dan Acocella (2016) mendefinisikan kontrol diri (*self control*) sebagai penganturan proses – proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang., dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri.

Berdasarkan pengertian dari para ahli tersebut diatas, maka dapat disimpulkan kontrol diri merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk selalu mengarahkan, mengendalikan, mengatur serta mengubah perilakunya ke arah yang lebih positif dari sebelumnya. Semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki maka semakin baik keyakinan dalam membuat suatu keputusan dan mengambil suatu tindakan untuk mencapai hasil yang diinginkan dan menghindari hasil yang tidak diinginkan.

2.2.2 Faktor-Faktor Kontrol Diri

Menurut Ghufron & Risnawati (2012) membagi faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri menjadi 2 (dua), yaitu:

a. Faktor internal

Faktor internal yang dapat mempengaruhi kontrol diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang maka, semakin baik kemampuan mengontrol dirinya. Faktor internal yang mempengaruhi kontrol diri adalah kondisi emosi dalam diri seorang individu, kemampuan kognitif, kepribadian, minat manusia. Individu yang matang secara psikologis juga akan mampu mengontrol dorongan dari dalam dirinya karena telah mampu mempertimbangkan mana hal yang baik dan mana hal yang tidak baik bagi dirinya.

b. Faktor eksternal.

Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kontrol diri adalah lingkungan keluarga (dalam) dan lingkungan sekitar. Lingkungan keluarga terutama orangtua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Jadi, faktor-

faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri individu terdiri dari faktor internal yaitu usia seseorang dan kematangan secara psikologis, dan faktor eksternal yaitu lingkungan keluarga.

Menurut VanDellen (2008), terdapat tiga faktor yang mempengaruhi kontrol diri, yaitu diantaranya:

a. Pengaruh Sosial

Individu berinteraksi dengan orang yang beragam setiap harinya. Oleh karena itu, pengaruh sosial meliputi dampak orang – orang yang hadir saat ini serta kehadiran psikologis orang yang signifikan atau menonjol. Pengaruh sosial mempengaruhi usaha pengaturan melalui kapasitas pengaturan dan tingkat kemudahan pengaturan.

b. Pengaruh Personal

Pengaruh personal meliputi ciri – ciri dan kondisi individu yang berkaitan dengan kontrol diri. Individu bervariasi dalam tingkat dimana mereka dapat menggunakan kontrol diri secara berkelanjutan. Kontrol diri yang lebih tinggi berhubungan dengan kesehatan mental serta kinerja akademik yang lebih tinggi, dan agresi.

c. Pengaruh Lingkungan

Beberapa hal terjadi di lingkungan sekitar kita bukan merupakan interaksi interpersonal. Terdapat beberapa elemen di lingkungan yang dapat dihindari dengan perencanaan yang baik, sedangkan beberapa elemen lainnya tidak dapat dihindari. Pengaruh lingkungan yang mempengaruhi kontrol diri adalah elemen situasi seperti gangguan dan godaan.

Berdasarkan faktor kontrol diri diatas dapat disimpulkan bahwa faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang dapat mempengaruhi kontrol

diri adalah usia, sedangkan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kontrol diri adalah lingkungan keluarga (dalam) dan lingkungan sekitar. Salah satu faktor kontrol diri adalah pengaruh sosial, pengaruh personal, pengaruh lingkungan.

2.2.3 Aspek-Aspek Kontrol Diri

Menurut Averill Ghufroon & Risnawati, (2017) ada tiga aspek dalam kontrol diri yaitu:

- a. Kontrol Perilaku (*behavior control*), yaitu kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan, kemampuan ini terdiri dari kemampuan untuk mengontrol perilaku yaitu kemampuan menentukan siapa yang mengendalikan situasi. Dimana individu yang kontrol dirinya baik akan mampu mengatur perilaku dengan kemampuan dirinya, bila tidak mampu maka individu akan menggunakan sumber eksternal untuk mengatasinya.
- b. Kontrol kognitif (*cognitive control*), yaitu kemampuan seorang individu untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, serta menilai untuk memadukan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai bagian adaptasi psikologi guna untuk mengurangi tekanan yang dirasakan oleh individu tersebut.
- c. Kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*), yaitu kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakini atau disetujui. Kontrol pribadi dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih beberapa hal yang saling memberatkan, maka aspek yang diukur adalah kemampuan mengontrol perilaku dan kemampuan mengambil keputusan.

Menurut Averill (dalam M. Nur Ghufron & Rini Risnawati,2012) terdapat tiga aspek dalam kontrol diri yaitu:

a. Kontrol perilaku (*Behavior Control*).

Kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan, kemampuan ini terdiri dari kemampuan untuk mengontrol perilaku yaitu kemampuan menentukan siapa yang mengendalikan situasi. Dimana individu yang kontrol dirinya baik akan mampu mengatur perilaku dengan kemampuan dirinya, bila tidak mampu maka individu akan menggunakan sumber eksternal untuk mengatasinya.

b. Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengelolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis guna mengurangi tekanan.

c. Kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*)

Kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakini atau disetujui. Kontrol pribadi dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih beberapa hal yang saling memberatkan, maka aspek yang diukur adalah kemampuan mengontrol perilaku dan kemampuan mengambil keputusan.

2.2.4 Ciri-Ciri Kontrol Diri

Kontrol diri dapat diartikan dengan kemampuan seseorang untuk dapat mengendalikan tingkah laku, menahan diri atau tidak memperlihatkan perasaan seseorang, seperti memperlihatkan atau mengendalikan diri untuk tidak marah dan sebagainya. Dalam segala aspek kehidupan, individu sangat memerlukan kontrol

diri yang baik, dengan memiliki kontrol diri yang baik individu dapat mengarahkan, memperkirakan dan memprediksi dampak perilaku yang mereka perbuat.

Berikut merupakan ciri-ciri kontrol diri menurut Goldfried (Queen, 2014), yaitu diantaranya:

- a. Kemampuan untuk mengontrol perilaku atau tingkah laku impulsif yang ditandai dengan kemampuan menghadapi stimulus yang tidak diinginkan dengan cara mencegah menjauhi stimulus, merapatkan tenggang waktu diantara stimulus sebelum berakhir dan membatasi intensitas stimulus, kemampuan membuat perencanaan dalam hidup, mampu mengatasi frustrasi dan ledakan emosi serta kemampuan untuk menentukan siapa yang mengendalikan perilaku, dalam hal ini bila individu tidak mampu mengontrol dirinya sendiri maka individu menggunakan faktor eksternal.
- b. Menunda kepuasan dengan segera untuk keberhasilan mengatur perilaku dengan mencapai sesuatu yang lebih berharga atau lebih diterima dalam masyarakat.
- c. Mengantisipasi peristiwa, yaitu kemampuan untuk mengantisipasi keadaan melalui berbagai pertimbangan secara relative objektif. Hal ini didukung dengan adanya informasi yang dimiliki individu.
- d. Menafsirkan peristiwa, yaitu kemampuan untuk menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.
- e. Mengambil keputusan yaitu kemampuan untuk memilih suatu tindakan

Menurut Ubaedy (dalam Trinova, 2019) adapun yang merupakan ciri-ciri kontrol diri adalah yakni diantaranya:

a. Menarik diri dari norma yang tidak cocok

Begitu seseorang menyadari telah memikirkan, merasakan, meyakini, mengucapkan, dan melakukan sesuatu yang bertentangan dengan tujuan hidupnya, maka lebih baik langsung menarik diri.

b. Mengoreksi apa yang salah

Setelah menarik diri, maka perlu menemukan perbedaan (label) mana yang salah dan mana yang benar. Walaupun sudah banyak kesalahan yang dilakukan tetapi kesalahan itu tidak pernah dikoreksi, maka kesalahan itu tidak akan memberikan pelajaran apapun

c. Berpedoman pada hasil koreksi

Menjadikan hasil koreksi sebagai pedoman adalah bentuk dari tanggung jawab. Dengan memiliki pedoman akan membuat seseorang tidak takut melakukan sesuatu. Pedoman itu bisa berbentuk isyarat mental (pikiran, perasaan, dan keyakinan) atau fakta hasil.

d. Mengaktifkan sistem yang menyeleksi apa yang masuk dari luar dan apa yang dikeluarkan.

Sistem ini erat kaitannya dengan pengangkatan sebagai pemimpin bagi diri sendiri dan orang lain yang membutuhkan kepemimpinan kita.

e. Menghidupkan lampu petunjuk spiritual

Menggunakan isyarat spiritual yang bekerja dalam diri. Setiap orang pasti memiliki isyarat batin atau apa yang disebut dengan "inner critic" atau "internal instruktur"

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ciri – ciri kontrol diri sangat bergantung oleh individu dalam menerapkannya dimana individu dapat mengontrol perilakunya dengan cara menghadapi stimulus yang tidak diinginkan dengan cara mencegah menjauhi stimulus, menunda kepuasan, mengantisipasi peristiwa secara relative objektif, menafsirkan peristiwa dengan cara memperhatikan segi – segi positif subjektif dan kemampuan mengambil keputusan pada hal yang diyakini. Salah satu ciri - ciri kontrol diri adalah menarik diri dari norma yang tidak cocok, mengoreksi apa yang salah, berpedoman pada hasil koreksi, mengaktifkan sistem yang menyeleksi, menghidupkan lampu petunjuk spiritual.

2.3 Hubungan Kontrol Diri dengan *Fear Of Missing Out*

Fenomena media sosial sekarang ini tidak hanya untuk kalangan remaja melainkan sudah menyebar luas di kalangan ibu rumah tangga. Bisa kita lihat sendiri banyak ibu rumah tangga yang lebih focus pada *smartphone* yang mereka miliki. Seperti contohnya berada di suatu tempat berfoto, selfie, video, dan lain- lainnya.

Mereka akan merasa kurang puas dengan dirinya jika mereka tidak mengupdate di sosial media yang mereka miliki. Mereka pingin orang yang ada di media sosial melihat bahwa mereka ada disuatu tempat, media social digunakan untuk berkomunikasi dengan orang lain. Ketidakmampuan individu untuk mengontrol dirinya dengan baik, dapat membuat individu tersebut akandipengaruhi dengan dorongan-dorongan yang dapat menimbulkan rasa putus asa karena selalu membandingkan hidup sendiri tidak semenyenangkan hidup orang yang individu tersebut amati di media sosial. Ketika berinteraksi dengan oranglain, seseorang akan berusaha menampilkan perilaku yang dianggap paling

tepat baginya yaitu perilaku yang dapat menyelamatkan interaksinya dari akibat negatif yang disebabkan karena respons yang dilakukannya.

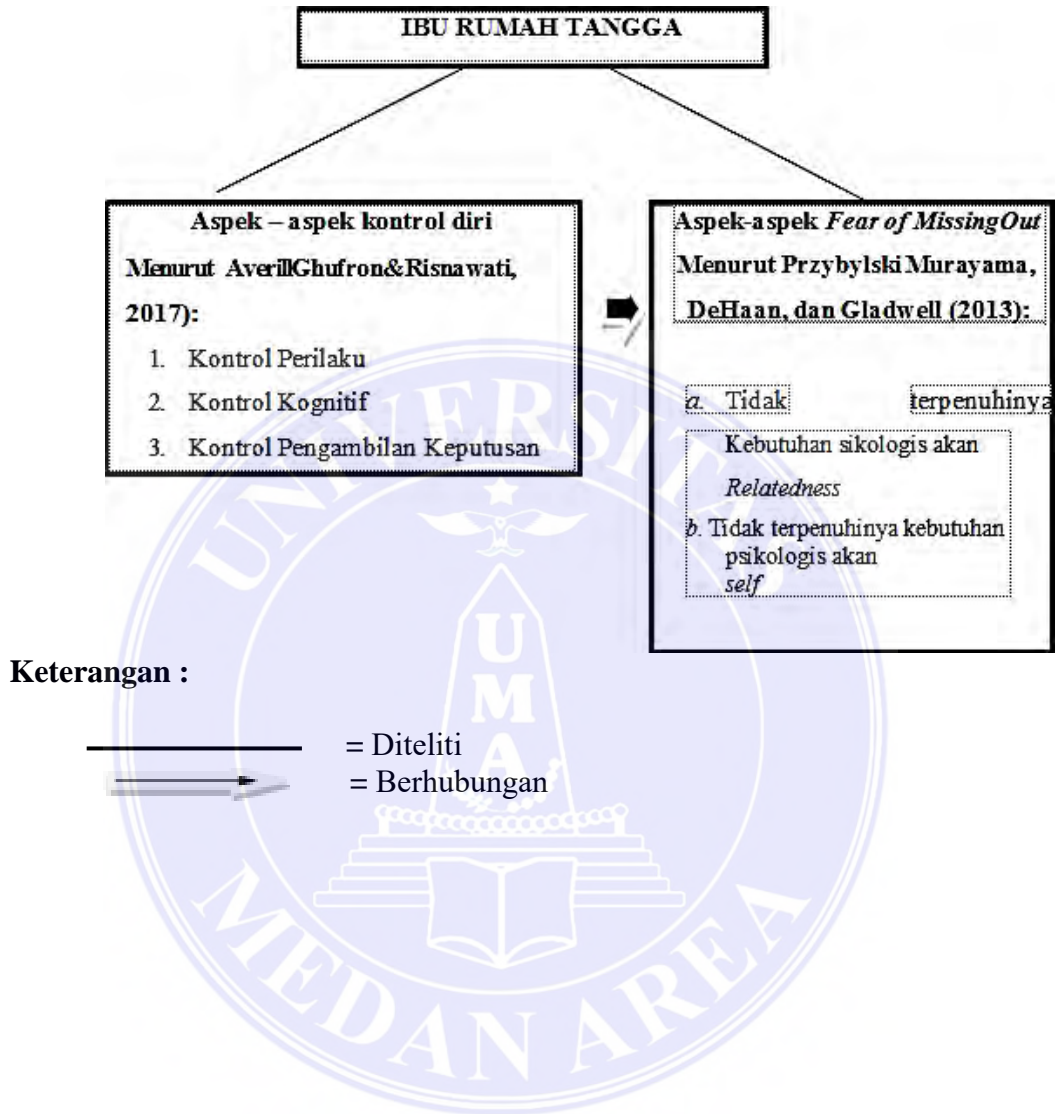
Perilaku dalam menggunakan internet yang berlebihan terkait dengan *Fear of Missing Out* (Bloemen & David, 2020) disebabkan dari beberapa faktor diantaranya adalah rendahnya kemampuan seseorang dalam mengontrol dirinya. Kontrol diri merupakan bagian yang penting agar bisa terlepas dari penggunaan internet yang berlebihan. Maka peran kontrol diri sangat berpengaruh dalam menghindari timbulnya *Fear Of Missing Out*.

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi. Seseorang yang memiliki kontrol diri yang tinggi, mereka akan mampu mengarahkan perilakunya. Kontrol diri yang rendah mengakibatkan seseorang tidak mampu mengarahkan perilakunya, sehingga perilakunya dapat mengakibatkan bahaya bagi dirinya sendiri.

Berdasarkan pemaparan diatas bahwa diduga ada hubungan antara kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* yang dimana semakin rendah kontrol diri seseorang maka tidak mampu mengarahkan perilakunya, begitupun sebaliknya semakin tinggi kontrol diri maka semakin mampu mengarahkan perilakunya. Jadi seseorang yang memiliki rasa *Fear of Missing Out* pada dirinya akan tergantung bagaimana dia mengontrol dirinya.

2.4 Kerangka Konseptual

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Jenis, Sifat, Lokasi dan Waktu Penelitian

3.1.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif dengan mencari hubungan antara dua variable penelitian. Pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang dilakukan dengan cara mengukur indikator – indikator variable sehingga dapat diperoleh gambaran umum dan sekaligus kesimpulan mengenai masalah yang diteliti (Sukmadinata, 2011) menjelaskan bahwa “Pendekatan Kuantitatif didasari oleh filsafat positivism yang menekankan

3.1.2 Sifat Penelitian

Adapun dalam penyusunan penelitian ini penulis menggunakan Sifat penelitian ini metode korelasional dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variable penelitian (Sugiyono, 2018).

3.1.3 Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian dilaksanakan di Kelurahan Belawan Bahagia, Belawan Bahagia adalah salah satu Medan Belawan kelurahan di kecamatan yang berada di Jl. Gulama No 1 Kelurahan Belawan Bahagia Kacamatan Belawan Medan Kota Medan Sumut, Sumatera Utara dengan kode pos 20415.

Tabel 3.1 Waktu Penelitian

No	Tanggal Penelitian	Keterangan
1	8 Agustus 2023	Penulis melengkapi surat izin penelitian di fakultas Psikologi Universitas Medan Area
2	9 Agustus 2023	Surat izin penelitian dikeluarkan oleh pihak kampus
3	22 Agustus 2023	Penulis meminta izin untuk melakukan observasi penelitian kepada Kepala Kelurahan Belawan Bahagia
4	23 – 25 Agustus 2023	Penulis melakukan observasi di Kelurahan Belawan Bahagia selama 3 hari dengan membagikan <i>hardcopy</i> kepada Ibu Rumah Tangga
5	15 September 2023	Melakukan <i>screening</i> untuk mendapatkan sampel

3.2 Populai dan Sampel

3.2.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2011) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik teertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah Ibu Rumah Tangga dengan jumlah populasi 90 Ibu Rumah Tangga.

3.2.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri – ciri atau keadaan tetentu yang akan diteliti (Ridwan, 2015). Sampel yang diambil dari populasi harus representatif atau mewakili populasi :

- a. Ibu Rumah Tangga yang berusia 55 tahun ke atas
- b. Aktif media sosial *Facebook*
- c. Bersedia menjadi subjek penelitian

Dalam penelitian ini populasi yang diambil sebagai sampel penelitian adalah sebanyak 50 Ibu Rumah Tangga. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan jenis *sampling* pada penelitian ini dilakukan secara *non probability – sampling* dengan menggunakan *purposive sampling*. *Purposive*

sampling adalah teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2021).

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan pada Ibu Rumah Tangga yang aktif menggunakan media sosial *Facebook* pada usia 55-58 tahun. Pengambilan sampel dilakukan di Kelurahan Belawan Bahagia dengan membagikan *hardcopy* kepada Ibu Rumah Tangga tersebut. Sampel dipilih dari jumlah populasi dengan kriteria tertentu, sehingga sampel tersebut dapat mewakili populasi.

3.3 Definisi Operasional

3.3.1 Variabel Terikat (*Dependent Variabel*)

Variabel terikat yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Fear Of Missing Out*. *Fear Of Missing Out* merupakan rasa takut seseorang saatnya hilangnya peristiwa, informasi penting mengenai orang – orang, apalagi jika seseorang tidak dapat ikut serta dan tidak bisa langsung berhubungan, hal ini diindikasikan pada kemauan agar bisa mengetahui dan ikut serta dengan apa yang dilakukan orang lain.

3.3.2 Variabel Bebas (*Independent Variabel*)

Variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini adalah kontrol diri. kontrol diri merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk selalu mengarahkan, mengendalikan, mengatur serta mengubah perilakunya ke arah yang lebih positif dari sebelumnya. Semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki maka semakin baik keyakinan dalam membuat suatu keputusan dan mengambil suatu tindakan untuk mencapai hasil yang diinginkan dan menghindari hasil yang tidak diinginkan.

3.4 Sumber dan Jenis Data

3.4.1 Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini adalah data sekunder yaitu data yang telah dikumpulkan untuk maksud selain menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Data ini dapat ditemukan dengan cepat. Dalam penelitian ini yang menjadi sumber data sekunder adalah literatur, artikel, jurnal, dan data

3.4.2 Jenis Data

Jenis data dalam penelitian ini adalah kuantitatif, karena data yang diperoleh berupa angka. Dari angka yang diperoleh akan dianalisis lebih lanjut dalam analisis data.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Agar penelitian ini memiliki hasil maka perlu adanya data yang menjadi acuan dalam penelitian, Untuk keperluan penelitian ini, teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti yaitu, melihat fenomena yang terjadi dilapangan, baik dari buku, jurnal, maupun berita. Setelah itu, peneliti menentukan variabel yang ingin dikaji dan menjadikan judul dalam penelitian. Selanjutnya, akan dilanjutkan dengan mempersiapkan surat izin penelitian.

Selain itu persiapan penelitian ini juga membahas mengenai persiapan alat ukur yang digunakan peneliti. teknik pengumpulan data yaitu dengan skala. Skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur (Sugiyono, 2018). Skala yang digunakan ialah skala *Fear Of Missing Out* (FoMO) dan skala Kontrol Diri.

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

Skala Skala Fear of Missing yang digunakan untuk Fear of Missing dalam penelitian ini adalah diungkap melalui skala model guttman yang disusun oleh penulis berdasarkan dari 2 aspek-aspek *Fear Of Missing Out* yaitu Tidak Terpenuhinya Kebutuhan Psikologis Akan Relatedness dan Tidak Terpenuhinya Kebutuhan Psikologis Akan *Self*. Skala *Fear Of Missing Out* terdiri dari 24 aitem. Adapun jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala guttman dengan terdiri 2 pilihan jawaban, yakni : Ya dan Tidak. Dimana skor Ya nilainya 2, dan Tidak nilainya 1.

b. Skala Kontrol Diri

Skala kontrol diri yang digunakan dalam pengujian ini adalah diungkap melalui skala model guttman yang disusun oleh penulis berdasarkan dari 3 aspek-aspek kontrol diri yaitu: Pengendalian Prilaku (Behavior Control), Kontrol Kognitif (Cognitive Control) dan Kontrol Keputusan Pengambilan (Decisional Control). Skala kontrol diri terdiri dari 30 aitem. Adapun jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala guttman dengan dua pilihan jawaban, yaitu Ya dan Tidak yang dimana Ya nilainya nya 2 dan Tidak nilainya 1.

3.6 Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini termasuk dalam analisis korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan positif antara lingkungan kerja non-fisik dengan kepuasan kerja. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan analisis korelasional dengan teknik *Pearson product*

moment dengan bantuan program *software* IBM SPSS Statistics versi 25.0 for windows.

3.6.1 Uji Validitas dan Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2018) validitas ialah derajat ketepatan antara data yang terjadi pada obyek dan data yang diberikan oleh peneliti. Dengan demikian data yang valid adalah data “yang tidak berbeda” antara data terlampir dan yang sesungguhnya terjadi pada obyek penelitian. Dalam penelitian ini masing-masing skala diuji validitasnya menggunakan teknik analisis *Cronbach* (Azwar, 2015) yang menguji bahwa koefisien tersebut daya diskriminasi aitem dinilai memuaskan apabila berkisar antara 0,30 hingga 0,50. Namun apabila daya beda suatu aitem kurang dari 0,30 maka dapat dikatakan bahwa aitem tersebut tidak memuaskan atau tidak memadai.

Menurut Siregar (2017) reliabilitas ialah uji yang dilakukan untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten, apabila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan menggunakan alat pengukuran dan peserta yang sama pula.

Analisis reliabilitas skala lingkungan kerja non-fisik dan kepuasan kerja karyawan menggunakan metode *Alpha Cronbach's*. Koefisien reliabilitas yang mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitasnya. Sebaliknya koefisien reliabilitas yang mendekati angka 0,00 berarti semakin rendah reliabilitasnya, (Azwar, 2015).

Suatu skala dikatakan semakin reliabel apabila dalam pengukurannya didapatkan koefisien reliabilitas yang semakin mendekati angka 1,00. Begitu pula sebaliknya, suatu skala dikatakan kurang reliabel apabila dalam pengukuran

didapatkan koefisien reliabilitas yang semakin kecil mendekati 0.

3.6.2 Uji Normalitas

Uji normalitas ini bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi dari penelitian masing-masing variabel telah menyebar secara normal. Dalam uji normalitas ini di analisis dengan menggunakan teknik *Kolmogorov Smirnov* dengan bantuan program komputer SPSS versi 25.0 *for windows* yang digunakan adalah jika $p > 0,05$ maka dinyatakan normal dan sebaliknya jika $p < 0,05$ maka sebarannya dinyatakan tidak normal.

3.6.3 Uji Linieritas

Uji linearitas ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan linier antara masing-masing variabel. Metode analisis ini menggunakan program SPSS versi 25.0 *for windows* untuk mengetahui linear atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Jika $p \text{ deviation from linearity} > 0,05$ maka dinyatakan derajat hubungan yang linear, sebaliknya jika $p \text{ deviation from linearity} < 0,05$ maka dinyatakan derajat hubungan yang tidak linear.

3.6.4 Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan metode analisis korelasi *r Product Moment* dengan kriteria signifikan $p = 0,000 < 0,05$. Artinya hipotesis yang diajukan memiliki hubungan. Dalam melakukan uji hipotesis ini peneliti menggunakan bantuan program komputer SPSS versi 25.0 *for windows*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dibuat maka dapat disimpulkan bahwa hal-hal sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *control diri* dengan *Fear Of Missing Out* (FoMO) pada ibu rumah tangga di kelurahan belawan bahagia yang ditunjukkan koefisien . Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = - 0,563$ dengan Signifikan $p = 0,004 < 0,050$. Artinya semakin tinggi *kontrol diri* maka semakin rendah perilaku *Fear Of Missing Out* (FOMO) dan sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi perilaku *Fear Of Missing Out* (FoMO) pada individu. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di kelurahan belawan Bahagia maka hipotesis yang diajukan diterima.
2. Secara umum hasil penelitian ini menyatakan bahwa kontrol diri tergolong rendah dan perilaku *Fear Of Missing Out* (FoMO) pada ibu rumah tangga di kelurahan belawan Bahagia tergolong tinggi. FoMo dikatakan tinggi karena penggunaan media sosial yang keseringan dan memiliki dampak negatif pada ibu rumah tangga. Hal ini didukung nilai rata- rata empirik kontrol diri yaitu 30,00 sedangkan nilai rata-rata hipotetiknya 34,5. Adapun nilai SDnya adalah 3,836. Nilai rata-rata empirik perilaku *Fear Of Missing Out* (FOMO) 33,84 sedangkan nilai rata-rata hipotetiknya 27 dan nilai SD nya 5,777.

3. Koefisien determinan (r^2) dari hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah $r^2 = 0,316$. Ini menunjukkan bahwa kontrol diri berdistribusi sebesar 31,6% terhadap *Fear Of Missing Out* (FOMO). Ini menunjukkan bahwa perilaku *Fear Of Missing Out* (FOMO) mempengaruhi kontrol diri pada ibu rumah tangga dikelurahan belawan Bahagia. Dengan demikian masih terdapat 68,4% kontribusi dari faktor lain dalam perilaku *Fear Of Missing Out* (FoMO) seperti faktor kebutuhan psikologis *self* yang tidak terpenuhi, *Psychological Need Satisfaction* dan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis *relatedness* individu.

5.2 Saran

1. Ibu rumah tangga

Adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan *Fear Of Missing Out* (FoMO) pada ibu rumah tangga. Ibu rumah tangga dapat mengurangi perilaku *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada diri individu masing-masing dengan cara yaitu : ibu rumah tangga mencari kegiatan lain pada seusianya seperti pergi ke pengajian atau kegiatan di masjid buat yang muslimah, pergi ke gereja atau arisan buat yang beragama Kristen, bergotong royong, membuat perencanaan yang positif seperti kegiatan senam di pagi hari, lomba masak – memasak. Ibu rumah tangga agar senantiasa bijak dalam menggunakan media sosial *Facebook*. Media sosial harus digunakan dengan cerdas dan bijak agar tidak penjerumuskan pada hal yang negatif.

2. Kelurahan Belawan Bahagia

Kepada Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Belawan Bahagia diharapkan agar lebih peduli dan berpartisipasi dengan sekitar. Peneliti juga menyarankan agar Ibu Rumah Tangga yang ada di Kelurahan Belawan Bahagia tidak terlalu fokus pada *smartphone* yang digunakan, melakukan kegiatan yang lebih berguna dan bermanfaat pada orang lain seperti berkegiatan dengan Ibu Rumah Tangga lainnya.

3. Penelitian selanjutnya

Diharapkan bagi penulis selanjutnya yang tertarik untuk menggali judul ini secara mendalam agar dapat menambah variabel tambahan lainnya. Variabel yang cocok adalah *well-being*. Dan lebih mencermati faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap *Fear Of Missing Out* (FoMO), dan memperluas sampel penelitian agar data yang disajikan lebih *representatif*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Ridwan. (2015) Pembelajaran Saintifik untuk Implementasi Kurikulum 2013. Jakarta: Bumi Aksara.
- Aisafitri, L., & Yusrifah, K. (2020). *Sindrom Fear of Missing Out Sebagai Gaya Hidup Milenial Di Kota Depok*. Jurnal Riset Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi, 2(4), 166-177. <http://dx.doi.org/10.24014/jrmdk.v2i4.11177>
- APJII. (2020). Laporan Survei Internet APJII 2019 – 2020. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2020, 1–146. <https://apjii.or.id/survei>
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bachri, Syamsul Thalib. 2010. *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Bloemen, N., & De Coninck, D. (2020). *Social media and fear of missing out in adolescents: The role of family characteristics*. Social Media Society, 6(4), 2056305120965517. <https://doi.org/10.1177/2056305120965517>
- Burke, M., Marlow C., & Lento, T. (2010). *Social network activity and social wellbeing. Proceedings of The 28th International Conference on Human Factors in Computing System* (pp.10-15). Georgia, USA: Carnegie Mellon University.
- Calhoun, J.F, and Acocella, J.R. 2016. *Psychology of Adjustment and Human Relationship*. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2012). *Teori-teori psikologi*. Jogjakarta: ArRuzz Media.
- Ghufron, M. N., dan Risnawati, R. S. (2017). *Teori-Teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- JWT Intelligence. (2012). *Fear of Missing Out (FOMO)*. Diunduh dari www.jwtintelligence.com/wp-content/uploads/2012/03/F_JWT_FOMOupdate_3.21.12.pdf.
- Kross E., Verduyn P, Demiralp E, Park J., Lee DS, Lin N, Shablack H., Jonides J, dan, Ybarra O (2013) *Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults*. PLoS ONE, 8(8): e69841. doi:10.1371/journal.pone0069841

- Kurniasih, P. (2022). Pelaksanaan Konseling Behaviour Dengan Teknik Self Control Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Peserta Didik di SMK Muhammadiyah Karanganyar kabupaten Pekalongan. *Jurnal Pendidikan*, 159.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri : Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, & Research*, Vol 3 (2), 65-69.
- Mulyani, S. (2020). *Tingkat Self Eksteem Ibu Rumah Tangga Melalui Media Facebook Di Dukuw Ciranggon Desa Cilibur Kecamatan Paguyangan Kabupaten Brebes*.
- Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). *Self-Regulation and Depletion of Limited Resources: Does self-control resemble a muscle?*. New York: Psychological Bulletin.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). *Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out*. *Journal of Adolescence*.
- Papalia, dkk. 2008. *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out*. *Computers in human behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Puspitadesi, D. I., Yuliadi, I & Nugroho, A.A. (2013). Hubungan Antara Figur Kelekatannya Orangtua Dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Seksual Remaja SMA Negeri 11 Yogyakarta. *Jurnal*. Vol.1/No.4. Yogyakarta: Universitas Sebelas Maret
- PUTRI, L. S., Purnama, D. H., & Idi, A. (2019). Gaya Hidup Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Kota Palembang (Studi Pada Mahasiswa FoMO di Universitas Sriwijaya dan Universitas Muhammadiyah Palembang). *Jurnal Masyarakat dan Budaya*, 129-148. <https://doi.org/10.14203/jmb.v21i2.867>
- Rasyida, N. (2020). Hubungan Antara *Self-Control* Dan *Fear Of Missing Out* Dengan Kecanduan Internet (Internet Addiction) Pada Penggemar Korean Pop. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
- Reagle, J. (2015). Following the joneses: *FOMO and conspicuous sociality*. *First Monday*, 20(10), 1–8.

- Sianipar, N.A., & Kaloeti, V.S. (2019). *Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*. Jurnal Empati. Vol 8 (Nomor 1). Hal 136-143.
- Sugiyono. (2021). *Statistika untuk Penelitian (31st ed.)*. CV. ALFABETA.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Administrasi dengan metode R&D*. Penerbit: Alfabeta. Bandung
- Sukmadinata, N.S. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosadakarya
- Tangney, J. P. (2004). *High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success*. Journal of Personality, 271-322.
- Thalib, S. (2010). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Trinova, Z., & Rasullu, E. (2019). *Kontrol Diri Dan Motivasi Peserta Didik*. Jurnal Al-Taujih. Halaman: Vol.5 No.2 Juli-Desember 2019. Hal 125-132
- VanDellen, M. R. (2008). *Social, Personal, and Environmental Influences on Self Control*. Dissertation. Department of Psychology and Neuroscience Duke University
- Wulandari, R., & Netrawati, N. (2020). *Analisis tingkat kecanduan media sosial pada remaja*. JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia), 5(2), 41-46. <https://doi.org/10.29210/3003653000>



IDENTITAS SAMPEL

Nama : (boleh inisial)

Usia :

Jenis Kelamin :

Nama *Facebook* :

Jawablah setiap nomor pernyataan sesuai keadaan, perasaan, dan pikiran Anda. Kerja sama saudara sangat saya butuhkan. Jawaban sama sekali tidak mempengaruhi hal-hal yang berhubungan dengan aktivitas maupun pekerjaan Anda.

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Tulislah Identitas Anda pada tempat yang telah disediakan.

Di dalam skala ini akan disajikan sejumlah pernyataan, bacalah setiap pernyataan dengan teliti. Tugas Anda adalah memilih salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri Anda. Jawaban diberikan dengan memberikan **tanda silang (X)** pada kolom yang telah disediakan di setiap butir butir pernyataan. Dan setiap butir pernyataan jangan sampai terlewati. Adapun pilihan jawaban yang tersedia adalah sebagai berikut :

1. YA
2. TIDAK

Anda diharapkan menjawab semua pernyataan, **jangan sampai ada yang terlewatkan**. Angket ini bukanlah suatu tes, jadi tidak ada jawaban yang salah. Semua jawaban adalah benar, asal benar-benar sesuai dengan kenyataan yang ada pada diri Anda. Kesungguhan dan jawaban yang sesuai keadaan yang sebenarnya dalam memilih tanggapan sangat menentukan kualitas penelitian ini

SKALA PENELITIAN *FEAR OF MISSING OUT* (FoMo)

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN	
		YA	TIDAK
1	Saya merasa cemas apabila tidak ikut dalamberpartisipasi di media sosial		
2	Saya merasa iri terhadap pencapaian yang dimiliki olehorang lain di <i>Facebook</i>		
3	Saya tidak pernah melewatkan hari tanpa membuka <i>Facebook</i> di handphone saya		
4	Saya membagikan semua momen kegiatan saya di <i>Facebook</i> agar saya tidak dianggap kurang pergaulan		
5	Saya merasa resah apabila tidak aktif group <i>Facebook</i> saya		
6	Saya merasa kecil hati setiap kali melihat kehidupanteman saya lebih baik dari saya		
7	Saya selalu update terhadap informasi terbaru di <i>Facebook</i> agar tidak tertinggal dari teman-teman saya		
8	Menurut saya, meng- <i>update</i> momen saat berlibur ke <i>Facebook</i> ssangatlah penting		
9	Saya gelisah ketika saya tertinggal aktivitas terbaru teman saya di <i>Facebook</i>		
10	Saya takut tertinggal setiap kali melihat postinganteman saya di Facebook lebih baik dan menarik daripada saya		
11	Saya lebih memilih untuk membukaaa Facebook disaatmemiliki waktu senggang daripada tidur		
12	Saya merasa lebih mendapatkan perhatian denganmemposting sesuatu di <i>Facebook</i>		
13	Saya tidak merasa cemas apabila saya tidak ikut berpartisipasi di media sosial		
14	Saya merasa bahagia terhadap pencapain yang dimilikioleh orang lain di <i>Facebook</i>		
15	Menurut saya, tidak menjadi masalah apabila saya tidak membuka media sosial <i>Facebook</i> setiap harinya		
16	Saya merasa biasa saja jika tidak sering berbagikankabar ke <i>Facebook</i>		
17	Saya tidak merasa resah apabila saya tidak aktif dalamgroup <i>Facebook</i> saya		
18	Saya biasa saja ketika saya tertinggal aktivitas terbaru teman saya di <i>Facebook</i>		
19	Saya turut senang setiap kali melihat kehidupan temansaya lebih baik dari saya		
20	Saya jarang ingin tahu informasi terbaru di <i>Facebook</i>		

SKALA PENELITIAN *FEAR OF MISSING OUT* (FoMo)

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN	
		YA	TIDAK
21	Tidak penting bagi saya untuk meng- <i>update</i> momen berlibur di <i>Facebook</i>		
22	Saya turut mendukung postingan <i>Facebook</i> teman sayayang lebih baik dan menarik daripada saya		
23	Ketika ada waktu senggang, saya akan lebih memilihtidur daripada membuka <i>Facebook</i>		
24	Tidak penting bagi saya untuk memposting sesuatu di <i>Facebook</i> agar mendapatkan perhatian		



SKALA PENELITIAN KONTROL DIRI

NO	PERNYATAAN	PILIHANJAWABAN	
		YA	TIDAK
1	Saya akan menuruti jika diajak teman pergi ketikapekerjaan rumah saya belum selesai		
2	Saya akan menerima kritik dan saran selagi itubermanfaat bagi saya		
3	Saya akan menganggap oranglain salah ketika mereka tidak sependapat dengan saya		
4	Lebih baik saya menunda dahulu suatu pekerjaan daripadatergesa-gesa tetapi akhirnya gag		
5	Saya mendukung teman saya saat mereka memiliki pencapaian baru yang di- <i>upload</i> melalui media sosial		
6	Meskipun terasa berat saya tetap berusaha menyelesaikanpekerjaan rumaah sehari-hari		
7	Saya tidak menyukai orang yang tidak berpihak pada saya		
8	Saya memilih untuk mengerjakan pekerjaan rumah terlebihdahulu daripada asik bermain media sosial		
9	Saya orang yang tidak mudah terpengaruh ucapan orangtanpa memastikan terlebih dahulu kebenarannya		
10	Meskipun sedang marah, saya tetap mempertimbangkantindakan dengan hati-hati		
11	Tidak membuka sosial media dalam satu hari bukanlah masalah bagi saya		
12	Saya tidak malu mengakui ketidakmampuan saya		
13	Saya tidak mudah percaya akan informasi palsu yang beredar		
14	Sebelum bertindak saya berfikir terlebih dahulu		
15	Saya memikirkan dampak apa yang akan terjadi akibatkeseringan melihat media sosial di handphone saya		
16	Saya lebih memilih mengerjakan pekerjaan rumah terlebihdahulu daripada pergi dengan teman saya		
17	Saya sulit menerima kritik dan saran yang diberikan dariorang lain		
18	Saya tidak memikirkan dampak apa yang akan dapat akibatkeseringan melihat media sosial di handphone saya		
19	Menurut saya jika orang lain tidak sependapat dengan sayasendiri bukan masalah bagi saya		
20	Saya lebih memilih melakukan suatu pekerjaan daripadaharus menunda		

SKALA PENELITIAN KONTROL DIRI

NO	PERNYATAAN	PILIHANJAWABAN	
		YA	TIDAK
21	Saat merasa tidak dapat mempertimbangkan tindakan dengan hati-hati saat sedang marah		
22	Saya tidak bisa untuk tidak membuka sosial media dalam satu hari		
23	Saya orang yang mudah terpengaruh terhadap omongan orangtanpa memastikan terlebih dahulu kebenarannya		
24	Bagi saya berpikir terlebih dahulu daripada bertindak		
25	Saya merasa cemas terhadap teman saya saat mereka memilikipencapaian baru di media sosial		
26	Saat merasa tidak dapat mempertimbangkan tindakan dengan hati-hati saat sedang marah		
27	Saya mudah percaya akan informasi palsu yang beredar		
28	Saya merasa kurang percaya diri saat saya memiliki kemampuan yang kurang baik		
29	Terkadang saya lebih memilih bermain media sosial dibandingkan mengerjakan pekerjaan rumah		
30	Bagi saya tidak menjadi masalah apabila orang lain tidak berpihak kepada saya		





LAMPIRAN 2
DATA IBU RUMAH TANGGA

DATA IBU RUMAH TANGGA

No	Nik	Nama	Umur	Media Sosial	Nama Fb	Pekerjaan	Terakhir aktif
1	1271086610660002	T	57 tahun	Facebook	ST	Ibu Rumah Tangga	4/12/2023
2	1271086006680002	M	56 tahun	Facebook	MS	Ibu Rumah Tangga	4/12/2023
3	1271085109600001	G	57 tahun	Facebook	GA	Ibu Rumah Tangga	5/12/2023
4	1271085507680007	R	57 tahun	Facebook	RH	Ibu Rumah Tangga	27/11/2023
5	1271084810680002	N	57 tahun	Facebook	NN	Ibu Rumah Tangga	4/12/2023
6	1271084312690001	K	58 tahun	Facebook	K	Ibu Rumah Tangga	28/11/2023
7	1271086803680003	E	57 tahun	Facebook	EA	Ibu Rumah Tangga	5/12/2023
8	1271087112630017	M	56 tahun	Facebook	M	Ibu Rumah Tangga	2/12/2023
9	1271085011650009	M	58 tahun	Facebook	MH	Ibu Rumah Tangga	3/12/2023
10	1271085402650001	O	55 tahun	Facebook	OS	Ibu Rumah Tangga	4/12/2023
11	1271085706670003	A	55 tahun	Facebook	A	Ibu Rumah Tangga	24/11/2023
12	1271084304630004	M	58 tahun	Facebook	MM	Ibu Rumah Tangga	5/12/2023
13	1271085603650001	S	58 tahun	Facebook	S	Ibu Rumah Tangga	26/11/2023
14	1271086008690002	T	55 tahun	Facebook	TH	Ibu Rumah	5/12/2023

DATA IBU RUMAH TANGGA

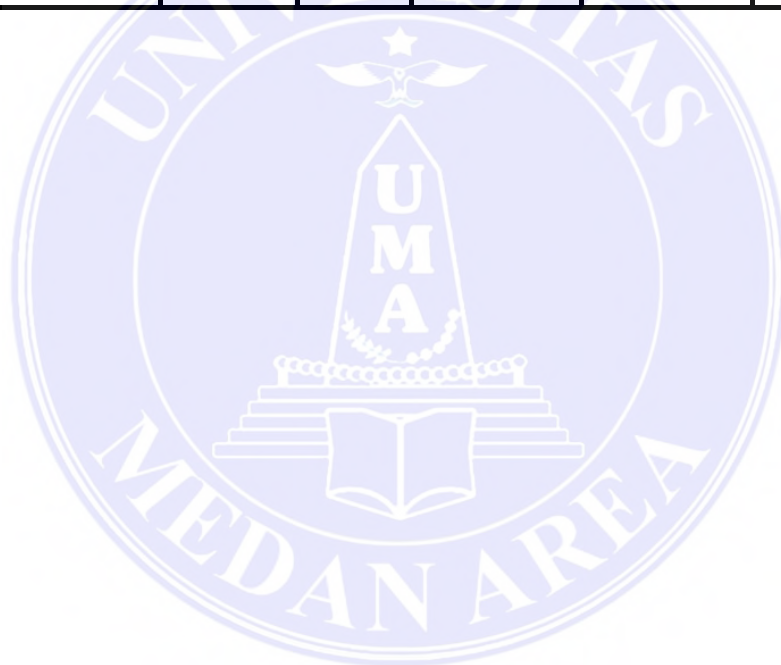
						Tangga	
15	1271085507670003	M	55 tahun	Facebook	MR	Ibu Rumah Tangga	2/12/2023
16	1271084111690005	E	57 tahun	Facebook	EL	Ibu Rumah Tangga	2/12/2023
17	1271085708700004	H	57 tahun	Facebook	HN	Ibu Rumah Tangga	2/12/2023
18	1271086502660001	S	57 tahun	Facebook	SC	Ibu Rumah Tangga	5/12/2023
19	1271086706650003	J	58 tahun	Facebook	JS	Ibu Rumah Tangga	4/12/2023
20	1271084107690007	Y	55 tahun	Facebook	Y	Ibu Rumah Tangga	5/12/2023
21	1271084502690004	E	55 tahun	Facebook	E	Ibu Rumah Tangga	3/12/2023
22	1271084803660002	L	58 tahun	Facebook	LS	Ibu Rumah Tangga	22/11/2023
23	1271084611660002	L	58 tahun	Facebook	LS	Ibu Rumah Tangga	3/12/2023
24	1271084205680006	R	56 tahun	Facebook	RA	Ibu Rumah Tangga	4/12/2023
25	1271086409660003	H	55 tahun	Facebook	H	Ibu Rumah Tangga	3/12/2023
26	1271086101690003	R	58 tahun	Facebook	RR	Ibu Rumah Tangga	5/12/2023
27	1271086402690001	M	55 tahun	Facebook	M	Ibu Rumah Tangga	21/11/2023
28	1271084712690002	N	57 tahun	Facebook	N	Ibu Rumah Tangga	4/12/2023
29	1271086508680003	P	58 tahun	Facebook	PS	Ibu Rumah Tangga	4/12/2023
30	1271086808690002	M	57 tahun	Facebook	MT	Ibu	4/12/2023

DATA IBU RUMAH TANGGA

						Rumah Tangga	
31	1271084101660002	T	56 tahun	Facebook	TS	Ibu Rumah Tangga	2/12/2023
32	1271085203680002	S	58 tahun	Facebook	SN	Ibu Rumah Tangga	4/12/2023
33	1271084904680001	N	56 tahun	Facebook	NS	Ibu Rumah Tangga	2/12/2023
34	1271086107690004	R	57 tahun	Facebook	RH	Ibu Rumah Tangga	4/12/2023
35	1271086706690002	J	56 tahun	Facebook	JS	Ibu Rumah Tangga	3/12/2023
36	1271086103690001	D	58 tahun	Facebook	DP	Ibu Rumah Tangga	4/12/2023
37	1271085302680002	R	55 tahun	Facebook	R	Ibu Rumah Tangga	3/12/2023
38	1271086004680002	M	56 tahun	Facebook	MN	Ibu Rumah Tangga	4/12/2023
39	1271085210680001	R	55 tahun	Facebook	RH	Ibu Rumah Tangga	4/12/2023
40	1271086210670001	M	57 tahun	Facebook	MN	Ibu Rumah Tangga	5/12/2023
41	1271087006690001	T	55 tahun	Facebook	TS	Ibu Rumah Tangga	3/12/2023
42	1271084106680001	S	56 tahun	Facebook	SN	Ibu Rumah Tangga	4/12/2023
43	1271086210680002	R	56 tahun	Facebook	RG	Ibu Rumah Tangga	23/11/2023
44	1271085111680002	P	56 tahun	Facebook	P	Ibu Rumah Tangga	5/12/2023
45	1271085506680003	R	57 tahun	Facebook	RS	Ibu Rumah Tangga	5/12/2023

DATA IBU RUMAH TANGGA

46	1271085004680001	R	55 tahun	Facebook	RN	Ibu Rumah Tangga	5/12/2023
47	1271086412680003	R	56 tahun	Facebook	RT	Ibu Rumah Tangga	3/12/2023
48	1271087107670001	R	55 tahun	Facebook	RS	Ibu Rumah Tangga	5/12/2023
49	1271085606680003	R	56 tahun	Facebook	R	Ibu Rumah Tangga	5/12/2023
50	1271085404690003	P	58 tahun	Facebook	P	Ibu Rumah Tangga	5/12/2023



LAMPIRAN 3
HASIL SEBARAN DATA



SKALA KONTROL DIRI

No	Jumlah Butir Pernyataan Angket																														Total	
	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	28	29	30		
1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	52	
2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	50	
3	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	49	
4	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	45	
5	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	49
6	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	51	
7	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	53	
8	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	47	
9	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	44	
10	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	42	
11	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	41
12	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	48
13	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	47	
14	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	51	
15	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	46	
16	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	50	
17	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	43	
18	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	44	
19	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	41	
20	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	42	
21	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	43	
22	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	47	
23	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	45	

24	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	46	
25	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	49	
26	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	52	
27	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	52		
28	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	51		
29	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	46	
30	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	45		
31	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	45		
32	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	48	
33	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	42	
34	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	43	
35	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	48
36	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	46
37	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	41	
38	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	48
39	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	46
40	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	42	
41	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	43	
42	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	45	
43	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	48
44	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	48	
45	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	44		
46	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	41	
47	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	50	
48	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	44	
49	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	46	
50	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	42	

SKALA FOMO

No	Jumlah Butir Pernyataan Angket																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Total
1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	38
2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	37
3	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	36
4	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	39
5	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	38
6	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	37
7	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	36
8	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	37
9	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	40
10	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	37
11	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	31
12	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	33
13	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	33
14	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	31
15	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	35
16	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	36
17	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	34
18	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	39
19	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	40
20	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	38
21	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	34
22	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	33
23	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	35

24	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	34
25	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	37
26	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	36
27	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	38
28	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	37
29	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	39
30	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	39
31	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	35
32	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	37
33	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33
34	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	34
35	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	36
36	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	34
37	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	36
38	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	39
39	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	35
40	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	37
41	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	39
42	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	37
43	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	36
44	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33
45	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	38
46	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	39
47	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	41
48	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	43
49	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	40
50	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	36



LAMPIRAN 4
VALIDITAS DAN RELIABILITAS

Reliability
Scale: KONTROL DIRI
Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	50	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.893	30

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
KD1	1.24	.431	50
KD2	1.80	.404	50
KD3	1.44	.501	50
KD4	1.80	.404	50
KD5	1.88	.328	50
KD6	1.64	.485	50
KD7	1.58	.499	50
KD8	1.20	.404	50
KD9	1.40	.495	50
KD10	1.50	.505	50
KD11	1.26	.443	50
KD12	1.24	.431	50
KD13	1.24	.431	50
KD14	1.84	.370	50
KD15	1.42	.499	50
KD16	1.52	.505	50
KD17	1.82	.388	50
KD18	1.64	.485	50
KD19	1.70	.463	50

	Mean	Std. Deviation	N
KD20	1.50	.505	50
KD21	1.86	.351	50
KD22	1.36	.485	50
KD23	1.60	.495	50
KD24	1.90	.303	50
KD25	1.78	.418	50
KD26	1.48	.505	50
KD27	1.26	.443	50
KD28	1.80	.404	50
KD29	1.30	.463	50
KD30	1.38	.490	50

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
KD1	45.14	11.592	-.093	.814
KD2	44.58	11.228	.342	.895
KD3	44.94	11.649	-.115	.823
KD4	44.58	10.289	.406	.846
KD5	44.50	10.867	.345	.872
KD6	44.74	10.931	.306	.887
KD7	44.80	10.571	.312	.870
KD8	45.18	10.640	.366	.865
KD9	44.98	11.244	.305	.804

KD10		44.88	10.108	.356	.845
KD11		45.12	11.210	.334	.897
KD12		45.14	11.225	.333	.897
KD13		45.14	11.184	.347	.895
KD14		44.54	11.029	.338	.883
KD15		44.96	11.141	.335	.899
KD16		44.86	11.470	-.064	.815
KD17		44.56	11.109	.395	.888
KD18		44.74	10.768	.358	.879
KD19		44.68	12.100	-.251	.839
KD20		44.88	11.496	-.072	.816
KD21		44.52	11.316	.328	.896
KD22		45.02	10.469	.355	.863
KD23		44.78	10.053	.385	.841
KD24		44.48	10.908	.353	.873
KD25		44.60	10.939	.342	.882
KD26		44.90	9.847	.443	.829
KD27		45.12	11.740	-.142	.822
KD28	44.58		10.249	.423	.844
KD29		45.08	11.300	-.003	.803
KD30	45.00	9.510	.580	.806	

$$30 - 7 = 23 \times 2 + 23 \times 1 / 2 = 34,5$$

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	50.0
	Excluded ^a	0	0.0
	Total	50	100.0

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

Reliability Scale: FOMO

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	50.0
	Excluded ^a	0	0.0
	Total	50	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.825	24

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
FM1	1.65	.481	50
FM2	1.31	.466	50
FM3	1.61	.492	50
FM4	1.73	.446	50
FM5	1.61	.492	50
FM6	1.69	.466	50
FM7	1.80	.407	50
FM8	1.71	.456	50
FM9	1.78	.422	50
FM10	1.61	.492	50
FM11	1.78	.422	50
FM12	1.67	.474	50
FM13	1.65	.481	50

FM14	1.45	.503	50
FM15	1.45	.503	50
FM16	1.29	.456	50
FM17	1.29	.456	50
FM18	1.33	.474	50
FM19	1.45	.503	50
FM20	1.37	.487	50
FM21	1.31	.466	50
FM22	1.45	.503	50
FM23	1.24	.434	50
FM24	1.39	.492	50

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
FM1	34.96	5.665	.060	.808
FM2	35.31	6.092	-.119	.871
FM3	35.00	5.333	.302	.852
FM4	34.88	5.443	.388	.863
FM5	35.00	6.208	-.170	.892
FM6	34.92	6.035	.395	.863
FM7	34.82	5.820	.325	.821
FM8	34.90	5.510	.347	.877
FM9	34.84	5.723	.366	.807
FM10	35.00	6.583	-.313	.840
FM11	34.84	6.306	-.212	.894
FM12	34.94	6.184	.359	.885
FM13	34.96	6.040	.300	.866
FM14	35.16	4.973	.361	.818
FM15	35.16	5.306	.305	.848
FM16	35.33	5.808	.308	.827
FM17	35.33	5.724	.346	.813
FM18	35.29	6.375	-.236	.811
FM19	35.16	5.556	.395	.893

FM20		35.24	5.730	.328	.819
FM21		35.31	7.050	-.499	.890
FM22	35.16		4.931	.381	.827
FM23	35.37		4.946	.466	.838
FM24	35.22		4.719	.501	.878

$$24 - 6 = 18 \times 2 + 18 \times 1 / 2 = 27$$



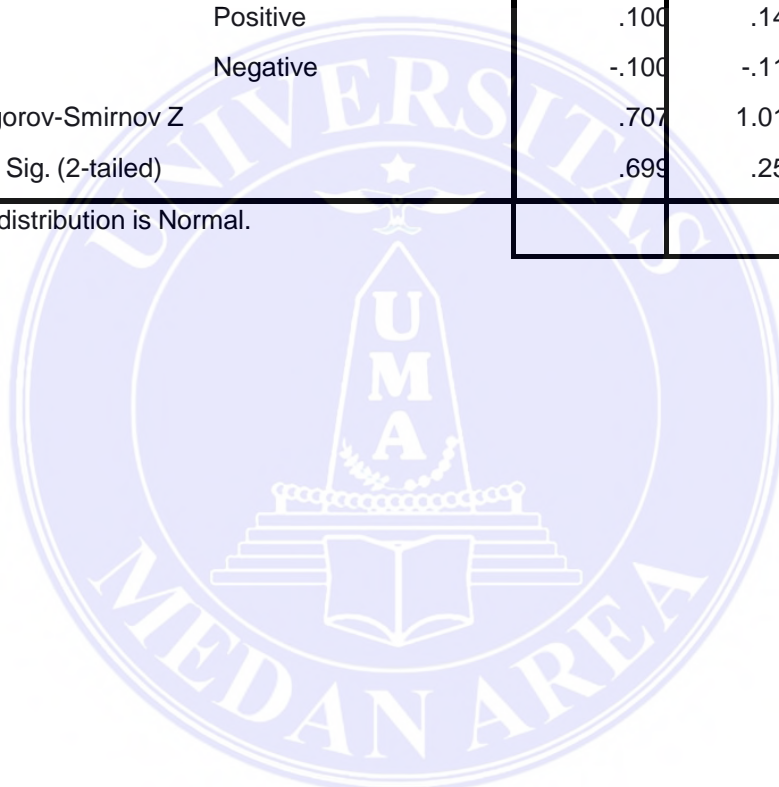


LAMPIRAN 5
UJI NORMALITAS

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		kontrol diri	fomo
N		50	50
Normal Parameters ^a	Mean	30.00	33.84
	Std. Deviation	3.836	5.777
Most Extreme Differences	Absolute	.100	.144
	Positive	.100	.144
	Negative	-.100	-.116
Kolmogorov-Smirnov Z		.707	1.019
Asymp. Sig. (2-tailed)		.699	.250
a. Test distribution is Normal.			





Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
fomo * kontrol diri	50	100.0%	0	0.0%	50	100.0%

Report

fomo

kontrol diri	Mean	N	Std. Deviation
29	53.00	1	
30	54.00	1	
31	55.33	3	5.528
32	44.17	6	4.472
33	45.40	5	4.302
34	43.71	7	5.799
35	43.00	7	4.915
36	53.67	3	2.082
37	54.80	5	5.304
38	52.71	7	5.604
39	43.00	2	5.414
40	44.00	2	.000
41	52.00	1	
Total	53.84	50	5.777

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
fomo * kontrol	Between Groups	43.696	12	3.641	1.214	.311
Linearity		10.723	1	10.723	3.574	.004
Deviation from Linearity		32.973	11	2.998	.876	.466
Within Groups		111.024	37	3.001		
Total		154.720	49			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
fomo * kontrol diri	-.563	.316	.531	.282



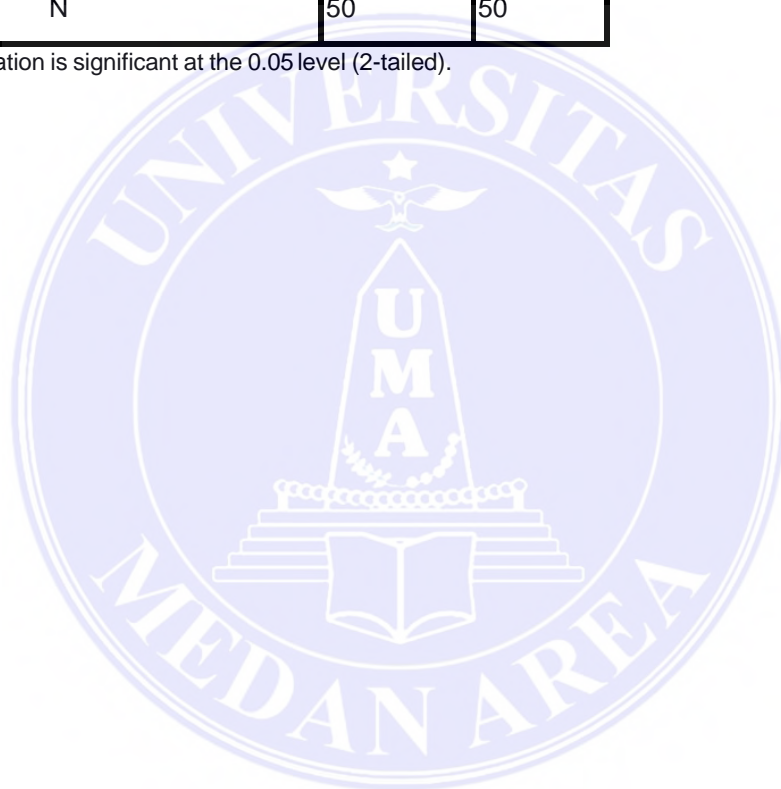
LAMPIRAN 7
HIPOTESIS

Correlations

Correlations

		kontrol diri	fomo
kontrol diri	Pearson Correlation	1	-.563*
	Sig. (2-tailed)		.004
	N	50	50
fomo	Pearson Correlation	-.563*	1
	Sig. (2-tailed)	.004	
	N	50	50

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).





LAMPIRAN 8
SURAT PENGANTAR IZIN MENELITI DAN
SURAT SELESAI PENELITIAN



UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 ☎ (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Seiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 ☎ (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 2056/FPSI/01.10/VIII/2023
Lampiran : -
Hal : Penelitian

9 Agustus 2023

Yth. Bapak/Ibu Kepala
Kelurahan Belawan Bahagia
di
Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : **Ledy Herna Maria Simanjuntak**
NPM : **198600148**
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

untuk melaksanakan pengambilan data di **Kelurahan Belawan Bahagia, Jl. Gulama No. 1 Kelurahan Belawan Bahagia** guna penyusunan skripsi yang berjudul **"Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Ibu Rumah Tangga Pengguna Media Sosial Facebook Di Kelurahan Belawan Bahagia"**.

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Kelurahan yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian Dan
Pengabdian Kepada Masyarakat



Lili Alisa, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan

- Mahasiswa Ybs
- Arsip





**PEMERINTAH KOTA MEDAN
KECAMATAN MEDAN BELAWAN
KELURAHAN BELAWAN BAHAGIA**
JL. GULAMA NO. 1 TELP. 6940299 BELAWAN - 20413

SURAT KETERANGAN RISET

Nomor : 470/285/VIII/2023

Menindak lanjuti Surat Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Nomor : 2056/FPSI/01.10/VIII/2023 Tanggal 09 Agustus 2023 Perihal Riset. Saya yang bertanda tangan di bawah ini Lurah Belawan Bahagia:

Nama : **HASIAN SIREGAR, SE**
NIP : 198305102009021011
Unit Kerja : Kelurahan Belawan Bahagia
Jabatan : Lurah Belawan Bahagia
Alamat : Jl. Gulama No. 1 Kelurahan Belawan Bahagia

Kepada :

Nama : Ledy Herna Maria Simanjuntak
NIM : 198600148
Program Studi : Ilmu Psikologi
Judul : Hubungan Kontrol Diri dengan Fear Of Missing Out (FOMO) pada Ibu Rumah Tangga Pengguna Media Sosial Facebook di Kelurahan Belawan Bahagia
Lokasi : Kelurahan Belawan Bahagia Medan Belawan Kota Medan
Lamanya : 01 (Satu) Bulan

Maka dengan ini menerangkan bahwa benar nama diatas telah melaksanakan Penelitian pada 22-25 Agustus 2023.

Demikian Surat Keterangan Riset ini diperbuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Medan

Pada Tanggal : 25 Agustus 2023

**KEPALA KELURAHAN BELAWAN BAHAGIA
KECAMATAN MEDAN BELAWAN**

HASIAN SIREGAR, SE
NIP: 19830510200902 1 011

Motto Kota Medan : "Kolaborasi Medan Berkahi"