

**FEAR OF MISSING OUT SEBAGAI MODERATOR
HUBUNGAN PROBLEMATIC SMARTPHONE USE DAN
SUBJECTIVE WELL-BEING**

SKRIPSI



Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi



Disusun oleh:

JIHAN NUR ISLAMIAH

1608015138

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA

JAKARTA

2020

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "*Fear of Missing Out* sebagai moderator hubungan *Problematic Smartphone Use* terhadap *Subjective Well-being*" diajukan oleh Jihan Nur Islamiah (1608015138), yang telah diuji serta dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan direvisi sesuai saran Tim Penguji dan pembimbing dalam Sidang Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA Jakarta Selatan pada tanggal .. November 2020. Skripsi ini dinyatakan diterima sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi.

TIM PEMBIMBING DAN PENGUJI

NAMA	JABATAN	TANDA TANGAN
Anisia Kumala, Lc, M.Psi	Pembimbing	
Puti Archianti, M.Psi	Penguji I	
Alvin Eryandra, S.Psi., M.Psi	Penguji II	

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi UHAMKA



Anisia Kumala, Lc, M.Psi, Psikolog.
NIDN : 0301048102

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Jihan Nur Islamiah
Nim : 1608015138
Fakultas : Psikologi
Penelitian : *Fear of Missing Out* sebagai moderator hubungan
Problematic Smartphone Use dan *Subjective Well-being*

Menyatakan bahwa, penelitian skripsi ini merupakan karya sendiri, segala sumber yang saya kutip sudah saya nyatakan dengan benar sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Saya bersedia menerima sanksi dari Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA apabila terbukti melakukan tindakan plagiatisme.

Jakarta, 04 November 2020



Jihan Nur Islamiah
1608015138

ABSTRAK

Fear of Missing Out sebagai moderator hubungan Problematic Smartphone Use dan Subjective Well-being

Jihan Nur Islamiah

jihanurislamiah@gmail.com

Anisia Kumala, Lc, M.Psi

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran *Fear of Missing Out* sebagai moderator hubungan *Problematic Smartphone Use* terhadap *Subjective Well-being*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala PERMA yang disusun oleh Seligman (Butter&Kern, 2016), *Smartphone Addiction Scale short-version* (Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. 2013) dan *Fear of Missing Out scale* (Przybylski, Murayama, DeHann, & Gladwell, 2013). Teknik analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis efek moderator model 1 PROCESS (Hayes, 2013). Penelitian ini melibatkan responden yang berjumlah 235 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out* secara signifikan memoderatori hubungan *Problematic Smartphone Use* terhadap *Subjective Well-being* dengan $B = -0,01$ dan *probability value* 0,02 ($P < 0,05$). Dalam hasil penelitian terdapat hubungan negatif dengan $B = -0,01$ yang berarti semakin tinggi intensitas penggunaan *smartphone* dan ketakutan akan tertinggalnya pengalaman berharga dari lingkungan sekitar, maka akan semakin rendah kesejahteraan hidup seorang individu

Kata Kunci: *Subjective Well-being, Problematic Smartphone Use, Fear of Missing Out*

Fear of Missing Out as moderator for the relationship between Problematic Smartphone Use and Subjective Well-being

Jihan Nur Islamiah

jihanurislamiah@gmail.com

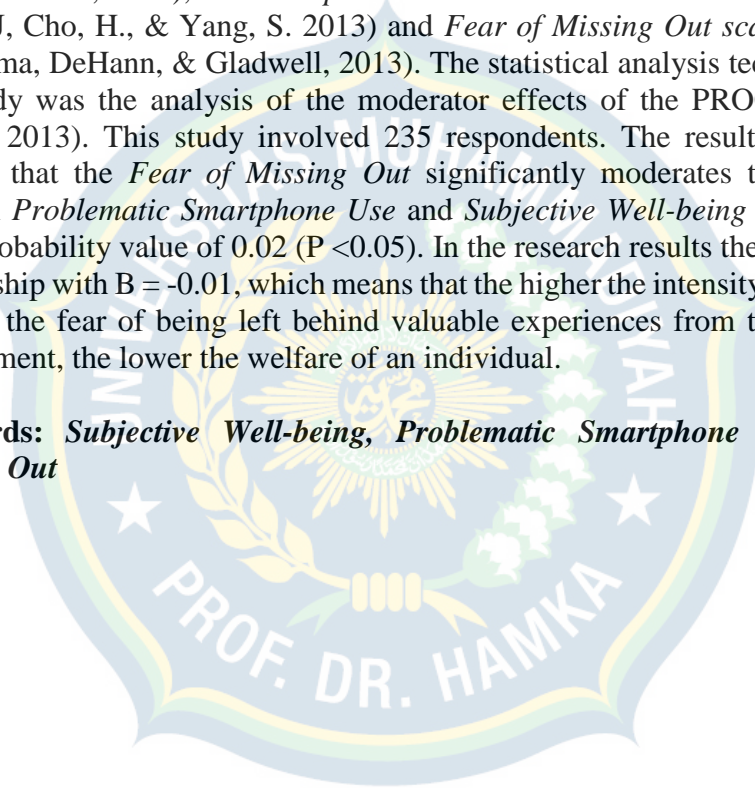
Anisia Kumala, Lc, M.Psi

Faculty of Psychology, Prof. Muhammadiyah University. Dr. HAMKA

ABSTRACT

This study aims to examine the role of Fear of Missing Out as a moderator for the relationship between *Problematic Smartphone Use* and *Subjective Well-being*. The instruments used in this study were the PERMA scale compiled by Seligman (Butter & Kern, 2016), the *Smartphone Addiction Scale short-version* (Kwon, M., Kim, DJ, Cho, H., & Yang, S. 2013) and *Fear of Missing Out scale* (Przybylski, Murayama, DeHann, & Gladwell, 2013). The statistical analysis technique used in this study was the analysis of the moderator effects of the PROCESS 1 model (Hayes, 2013). This study involved 235 respondents. The results of this study indicate that the *Fear of Missing Out* significantly moderates the relationship between *Problematic Smartphone Use* and *Subjective Well-being* with $B = -0.01$ and a probability value of 0.02 ($P < 0.05$). In the research results there is a negative relationship with $B = -0.01$, which means that the higher the intensity of *smartphone use* and the fear of being left behind valuable experiences from the surrounding environment, the lower the welfare of an individual.

Keywords: *Subjective Well-being, Problematic Smartphone Use, Fear of Missing Out*



KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim. Segala puji dan syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya penyusunan proposal penelitian ini dapat diselesaikan guna memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Baginda Nabiullah Muhammad SAW, yang telah membawa pencerahan untuk seluruh umat manusia. Semoga kita semua mendapatkan syafa'atnya di yaumul qiyamah nanti. Aamiin.

Alhamdulillah atas seizin dan kehendak Allah SWT, penyusunan proposal penelitian ini dapat terselesaikan. Meskipun tidak dipungkiri masih banyak kekurangan didalamnya. Selain itu, disini penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat, sekaligus membantu dalam perjalanan penyusunan proposal penelitian ini, khususnya kepada:

1. Ibu Anisia Kumala, Lc, M.Psi, selaku Dekan Fakultas Psikologi UHAMKA.
2. Bapak Fahrul Rozi, S.Pd, M.Si, selaku Wakil Dekan 1 Fakultas Psikologi UHAMKA.
3. Bapak Ilham Munzir M. Ag, selaku Wakil Dekan 2 Fakultas Psikologi UHAMKA.
4. Ibu Puti Archianti, M.Psi, selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi UHAMKA.
5. Ibu Anisia Kumala, Lc, M.Psi, selaku dosen pembimbing yang membantu dalam membimbing dan mengarahkan penulis dalam melakukan penelitian.
6. Para dosen, staff sekretariat dan semua jajaran yang tidak bisa disebutkan satu persatu.
7. Keluarga (Bapak, Mama, Kaka Qori, Mba Lia, Abang Rizqy) terimakasih atas do'a dan dukungannya yang tiada henti untukku.
8. Teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan semangat dalam bentuk apapun.

Semoga Allah SWT menjadikanya sebagai amal jariyah yang tidak terputus sampai yaumul akhir. Aamiin...

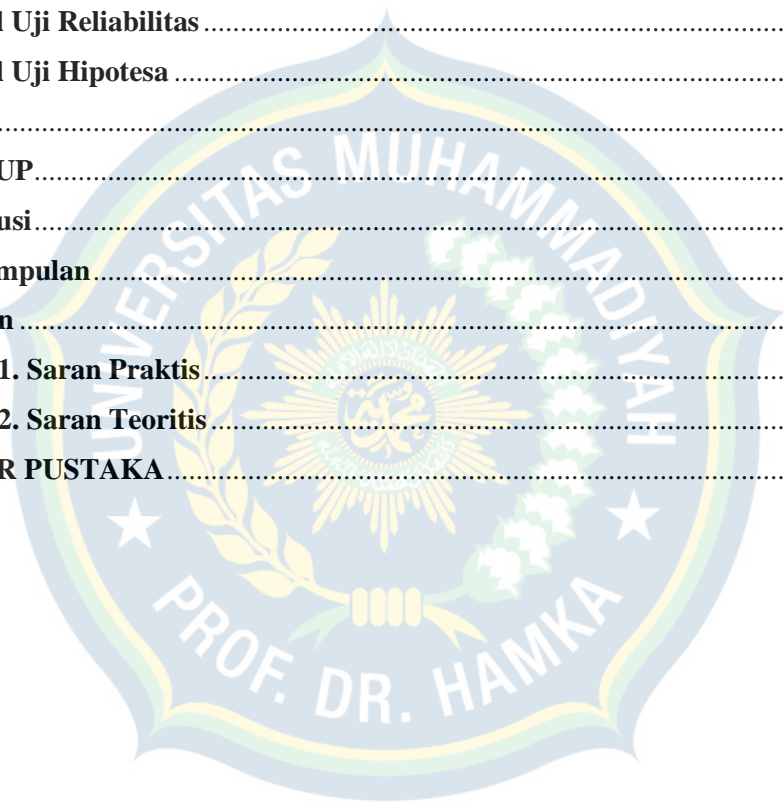
Jakarta, 29 Oktober 2020

Penulis Jihan Nur Islamiah

DAFTAR ISI

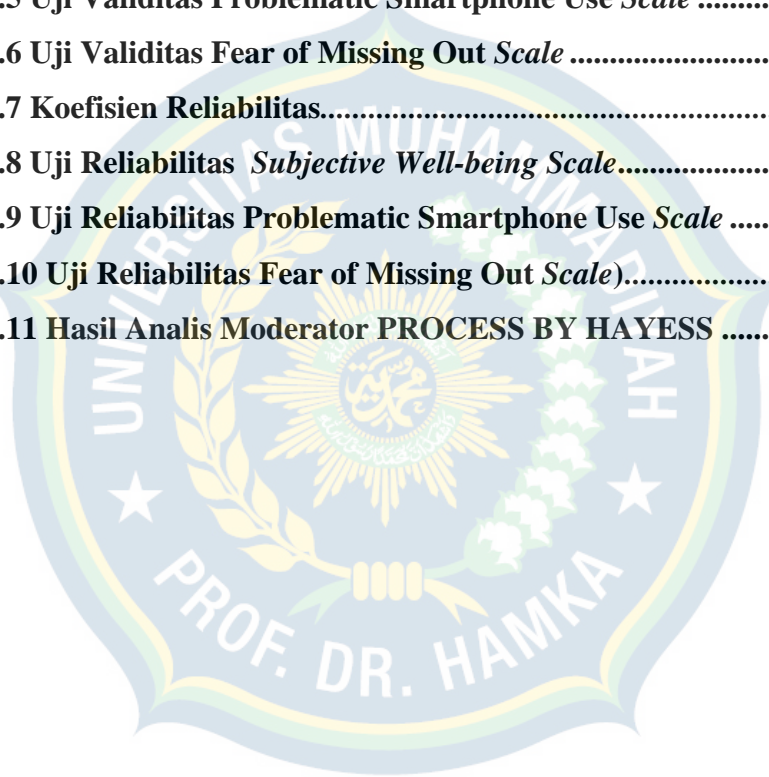
LEMBAR PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	vi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian	10
1.4 Manfaat Penelitian	10
BAB II	11
KAJIAN TEORI	11
2.1 Subjective Well-being	11
2.1.1. Pengertian Subjective Well-being	11
2.1.2. Dimensi Subjective Well-being	12
2.1.3. Faktor subjective well-being	14
2.2 Problematic Smartphone Use	15
2.2.1. Pengertian Problematic Smartphone Use	15
2.2.2. Dimensi Problematic Smartphone Use	17
2.2.3. Faktor Problematic Smartphone Use	18
2.3 Fear of Missing Out	19
2.3.1. Pengertian Fear of Missing Out	19
2.3.2. Dimensi Fear of Missing Out	20
2.3.3. Aspek Fear of Missing Out	20
2.3.4. Faktor yang mempengaruhi <i>Fear of Missing Out</i>	21
2.4 Hipotesa	22
BAB III	23
METODE PENELITIAN	23
3.1 Pendekatan Penelitian	23
3.2 Identifikasi Variabel	23
3.3 Definisi Operasional	24
3.4 Pengambilan Sampel	25
3.4.1. Populasi	25
3.4.2. Sampel	26

3.5 Pengumpulan Data	26
3.5.1. Instrumen Penelitian	26
3.6 Teknik Analisa Data	28
BAB IV	29
HASIL PENELITIAN	29
4.1 Deskripsi Responden	29
4.1.1. Responden berdasarkan usia	29
4.1.2. Responden berdasarkan jenis kelamin	29
4.1.3. Responden berdasarkan durasi menggunakan smartphone	30
4.2 Hasil Uji Validitas	31
4.3 Hasil Uji Reliabilitas	33
4.4 Hasil Uji Hipotesa	35
BAB V	37
PENUTUP	37
5.1 Diskusi	37
5.2 Kesimpulan	39
5.3 Saran	39
5.3.1. Saran Praktis	39
5.3.2. Saran Teoritis	40
DAFTAR PUSTAKA	41



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blue Print <i>Subjective Well-being</i>	27
Tabel 3.2 Blue Print Problematic Smartphone Use	28
Tabel 3.3 Blue Print Fear of Missing Out	28
Tabel 4.1 Jumlah Responden Berdasarkan Usia	30
Tabel 4.2 Jumlah Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	31
Tabel 4.3 Jumlah Responden durasi menggunakan smartphone	31
Tabel 4.4 Uji Validitas <i>Subjective Well-being Scale</i>	32
Tabel 4.5 Uji Validitas Problematic Smartphone Use Scale	33
Tabel 4.6 Uji Validitas Fear of Missing Out Scale	34
Tabel 4.7 Koefisien Reliabilitas	35
Tabel 4.8 Uji Reliabilitas <i>Subjective Well-being Scale</i>	35
Tabel 4.9 Uji Reliabilitas Problematic Smartphone Use Scale	36
Tabel 4.10 Uji Reliabilitas Fear of Missing Out Scale)	36
Tabel 4.11 Hasil Analisis Moderator PROCESS BY HAYESS	37



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner	51
Lampiran 2 Hasil Uji Analisa Moderator.....	63
Lampiran 3 Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas	66
Lampiran 4 Riwayat Hidup	71



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan merupakan salah satu faktor penting bagi kesejahteraan seseorang (Brand, R, et al., 2020). Bagaimana tidak, ketika individu memiliki kesehatan jasmani dan rohani yang baik, maka individu dapat melakukan kegiatan sehari – hari dengan baik. Secara umum, sehat (*health*) dapat dipahami sebagai kesejahteraan secara penuh (keadaan yang sempurna), baik secara fisik, mental, maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau keadaan lemah (Dewi, 2012). World Health Organization menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari oleh individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stress kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan di komunitasnya (World Health Organization, 2003).

Istilah kesehatan mental sebelumnya digunakan untuk menggambarkan seseorang yang tidak memiliki gangguan mental, di mana gangguan mental sendiri merujuk pada bentuk kegagalan dalam mengembangkan sumber daya psikologis dan sosial serta masalah perilaku (Peters, 1988). Hingga kemudian, Keyes memperkenalkan konsep kesehatan mental positif. Kesehatan mental positif didefinisikan sebagai gejala hedonia (perasaan positif individu terhadap kehidupannya) dan keberfungsian yang positif, yang dioperasionisasikan dengan pengukuran kesejahteraan subjektif, yaitu persepsi dan evaluasi individu mengenai kehidupan dan kualitas keberfungsian mereka dalam

kehidupan (Keyes, 2007). Namun, pada saat ini hal itu tidak dapat dilakukan dengan baik karena kita semua sedang mengalami wabah yang disebut dengan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19). Covid-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis coronavirus yang baru ditemukan. Virus ini merupakan virus baru dan penyakit yang sebelumnya tidak dikenal sebelum terjadi wabah di Wuhan, Tiongkok, pada bulan Desember 2019.

Covid-19 mulai terdeteksi di Indonesia pertanggal 1 Maret 2020. Setelah kasus pertama pasien Covid-19 dikabarkan, angka pasien yang positif Covid-19 terus mengalami peningkatan. Terhitung sebulan Covid-19 masuk ke Indonesia sudah tercatat kasus positif Covid-19 dengan angka mencapai 1.677 kasus positif yang bisa dinilai cukup tinggi. Pada akhirnya, dalam upaya memperkecil penyebaran Covid-19, Presiden Joko Widodo membuat kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). PSBB yang dijelaskan oleh Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan Republik Indonesia (KEMENKO PMK) adalah pembatasan aktivitas tertentu warga atau penduduk di wilayah yang diduga terpapar virus Covid-19 dengan tujuan mencegah penyebaran Covid-19. Ruang lingkup dalam PSBB meliputi, yang pertama adalah meliburkan sekolah dan kantor atau tempat kerja. Kedua, membatasi aktivitas keagamaan. Ketiga, pembatasan aktivitas di tempat umum. Disebutkan juga dalam penjelasan tentang PSBB bahwa pembatasan kegiatan dan aktivitas harus tetap memikirkan kebutuhan dasar penduduk, produktivitas kerja, kebutuhan pendidikan, serta ibadah penduduk.

Fenomena Covid-19 ini, menyebabkan banyak orang mengalami hambatan dalam melaksanakan kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Hal ini dikarenakan

keadaan pandemi Covid-19 yang menjadikan individu harus menyesuaikan diri di keadaan yang baru. Keadaan tersebut membuat tingkat kepuasan hidup individu dan kesenangan ataupun keceriaan yang awalnya tinggi menjadi rendah. Kesehatan mental yang positif selama pandemi merupakan faktor pelindung terhadap penyakit kesehatan mental di masa depan. *Subjective Well-being* yang berarti tingginya kepuasan hidup, pengaruh positif yang tinggi dan pengaruh negatif yang rendah, dianggap menjadi indikator kesehatan mental. Faktanya, penelitian tersebut melaporkan pandemi Covid-19 berkontribusi pada mood negatif dan menurunkan *Subjective Well-being* pada individu.

Subjective Well-being merupakan salah satu kualitas kehidupan seseorang atau pribadi individu dan masyarakat. Seligman (2013) mendefinisikan *Subjective Well-being* sebagai penilaian pribadi atau penilaian emosi individu terhadap kehidupan berdasarkan perasaan positif dan negatif yang dirasakan, serta penilaian kognitif berdasarkan kepuasan individu terhadap kehidupan. *Subjective Well-being* mengarah pada semua jenis penilaian dalam kehidupan, baik yang positif maupun negatif dalam aktivitas seseorang, contohnya seperti kepuasan hidup dan kepuasan kerja, minat, partisipasi dan reaksi afektif emosional terhadap peristiwa kehidupan, seperti kegembiraan dan kesedihan (Diener, 2006). Menurut Dush & Amato (2005), kesejahteraan merupakan atribut yang relatif stabil, yang mencerminkan sejauh mana individu dipengaruhi afek positif dan pandangannya terhadap kehidupan yang menyenangkan. Ada berbagai faktor yang mempengaruhi *Subjective Well-being* contohnya seperti kepribadian (Stead, H., & Bibby, P. A. 2017), tujuan hidup (Ariati, J. 2017), status sosial (Li & Tsai, 2014), religiusitas (Utami, M., S.,

2015), usia dan jenis kelamin (Pillai & Asalatha, 2013). Pavot W dan Diener E (dalam Linely & Joseph, 2004) juga menyebutkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *Subjective Well-being* yakni watak, sifat, kepribadian, hubungan sosial, pendapatan, tingkat pengangguran dan budaya.

Hubungan sosial disebutkan menjadi salah satu faktor yang pengaruhnya erat dengan *Subjective Well-being*. Dalam membangun hubungan sosial selain kita bisa berinteraksi secara langsung, zaman yang semakin modern ini kita mengenal teknologi yang kita sebut *smartphone*. Konsisten dengan penelitian oleh Diener dan Seligman (2002) yang menyatakan bahwa hubungan sosial yang baik diperlukan untuk kesejahteraan subjektif yang tinggi (Biswas-Diener, R., & Diener, E. D. 2006). Himpunan Psikologi Indonesia menyatakan bahwa dalam konteks ini (pandemi Covid-19), psikologi memandang *social distancing* sebagai *physical distancing* atau berjarak secara fisik ketika berinteraksi sosial. Koneksi atau kontak sosial dapat terjalin dengan baik dan efektif sekalipun dalam berjarak fisik melalui berbagai media (HIMPSI, 2020). *Smartphone* yang dikenal semua orang sebagai media cepat, mudah dan praktis memungkinkan penggunaannya tidak hanya untuk berkomunikasi dan memenuhi kebutuhan hidup, tetapi juga digunakan untuk aplikasi yang berbeda seperti kamera, internet, pemutar musik, game, media sosial dan lain-lain (Isiklar A et al., 2013). Meskipun banyak manfaat yang ditawarkan oleh *smartphone*, termasuk keterhubungan sosial, keamanan, efisiensi tugas, dan hiburan, banyak individu melaporkan bahwa penggunaannya telah menjadi berlebihan sampai-sampai menyebabkan konsekuensi negatif dalam kehidupan sehari-hari mereka (Horwood, S., & Anglim, J., (2019).

Ada penjelasan potensial tentang bagaimana *Problematic Smartphone Use* dapat memengaruhi kesejahteraan. Horwood, S., & Anglim, J., (2019) mengatakan *Problematic Smartphone Use* dapat berdampak negatif pada hubungan sosial pengguna. Salah satu elemen dari *Problematic Smartphone Use* dikenal sebagai 'phubbing', kependekan dari 'phone snubbing', tindakan mengabaikan orang lain secara sosial demi menggunakan *smartphone*. Horwood, S., & Anglim, J., (2018) mendefinisikan *Problematic Smartphone Use* sebagai penggunaan kompulsif yang menyebabkan gangguan fungsi sehari-hari dalam hal produktivitas, hubungan sosial, kesehatan fisik atau kesejahteraan emosional. Meskipun arah penyebabnya tidak jelas, *Problematic Smartphone Use* telah menunjukkan hubungan dengan berbagai hasil termasuk suasana hati yang negatif. Konsep *Problematic Smartphone Use* relatif baru dan karena itu, definisi masih dibuat (Horwood, S., & Anglim, J., 2018).

Beberapa penelitian mendefinisikan *Problematic Smartphone Use* secara luas dalam hal perilaku terkait telepon yang berdampak negatif pada fungsi sehari-hari (Elhai et al., 2017). Sementara peneliti lain memberikan contoh spesifik dari perilaku bermasalah misalnya tidak dapat pergi lebih dari 1 jam tanpa memeriksa telepon (Hussain et al., 2017). Banyaknya jumlah waktu yang dihabiskan oleh individu dalam menggunakan *smartphone* akan mengindikasikan individu tersebut pada *Problematic Smartphone Use*. Fernandez, Honrubia Serrano, Freixa-Blanxart dan Gibson (2014) menyatakan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* dengan jumlah waktu yang dihabiskan oleh individu merupakan prediktor penting dari *Problematic Smartphone Use*. Menurut dr.Siste dari Biro Komunikasi dan Pelayanan

Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI (2018) dari segi kesehatan penggunaan *smartphone* sebaiknya tidak lebih dari tiga jam sehari dengan menjaga jarak yang baik antara mata dengan *smartphone* adalah sekitar 30-40 cm (Fathadhika, S. 2018).

Beberapa tahun terakhir, penelitian terhadap *Problematic Smartphone Use* mulai merebak. Sebuah penelitian di Korea Selatan mengatakan bahwa pengguna *smartphone* yang bermasalah lebih banyak menunjukkan gejala depresi, kesulitan dalam mengekspresikan emosi, memiliki kecemasan yang lebih tinggi dan harga diri yang lebih rendah (Roser K et al., 2016). Dalam banyak fenomena, meskipun individu sedang mengikuti suatu kegiatan atau bersosialisasi dengan orang-orang disekitarnya, individu tersebut tetap suka memainkan atau menggunakan ponselnya. Survey Siemens Mobile Lifestyle III, menyebutkan bahwa 60% respondennya lebih senang membaca dan mengirim SMS serta bermain games seluler saat sedang berada dalam acara keluarga yang dianggap tidak menarik (Nurudin, 2005).

Dalam penelitian yang dilakukan (Mokalu, et al., 2016) disebutkan *smartphone* memiliki dampak negatif seperti terjadinya gangguan kesehatan akibat menggunakan *smartphone* dalam waktu yang lama, yang seringkali terjadi hal ini menyebabkan gangguan seperti gangguan pada tangan, leher, mata, kepala dan beberapa organ tubuh lainnya. Adapun gangguan kesehatan yang di rasakan seperti sulit tidur, kelelahan, emosi meningkat, sakit kepala. Hal ini serupa juga dengan yang diungkapkan oleh Elhai, Hall, Levine, dan Dvorak (2017) yang mengatakan terlalu sering menggunakan *smartphone* akan memunculkan dampak-dampak negatif seperti masalah kesehatan, sakit pada

bahu, sakit leher dan gangguan tidur. Individu dengan penggunaan *smartphone* lebih tinggi memiliki masalah tidur yang lebih besar jika dibandingkan dengan individu yang menggunakan *smartphone* lebih rendah (Demirci et al, 2015).

Berkenaan dengan itu, secara khusus, banyak aspek penggunaan *smartphone* yang berfungsi dan memfasilitasi jalur humanistik menuju kesejahteraan seperti keterhubungan sosial, pencapaian tujuan produktif, dan keamanan (Horwood, S., & Anglim, J. 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Sarwar & Soomro (2013) juga menjelaskan bahwa *smartphone* memiliki dampak positif dan negatif dalam aspek pendidikan, bisnis, kesehatan, psikologi manusia dan kehidupan sosial. Misalnya, pada saat ini dimana keadaan Indonesia yang sedang menghadapi pandemi virus Covid-19. Fenomena Covid-19 ini, membuat penggunaan *smartphone* semakin meningkat karena digunakan untuk memenuhi kebutuhan dan memudahkan aktivitas selama pandemi Covid-19, yang mana pada bidang pendidikan dan ketenagakerjaan menjalankan program Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) dan Work From Home (WFH).

Fenomena PJJ dan WFH pada masa pandemi ini, mengharuskan setiap orang yang mengikutinya menggunakan *smartphone*. Seperti yang dikatakan diatas, bahwa ada aspek penggunaan *smartphone* yang berfungsi dan memfasilitasi jalur humanistic menuju kesejahteraan seperti keterhubungan sosial dan pencapaian produktivitas. Dengan adanya fenomena ini maka keberadaan variabel *Problematic Smartphone Use* menjadi kurang jelas perannya, sebab akan memunculkan pertanyaan apakah dapat mempengaruhi *Subjective Well-being*. Akhirnya, penulis mengasumsikan bahwa terdapat variabel lain yang bisa menjadi moderator hubungan variabel *Problematic*

Smartphone Use dan *Subjective Well-being* yaitu variabel *Fear of Missing Out*. Hubungan antara gangguan mood, kinerja akademis yang berkurang dan *Problematic Smartphone Use* dapat dikaitkan dengan konstruksi yang muncul yang disebut sebagai *Fear Of Missing Out* (Elhai et al., 2016).

Fear of Missing Out digambarkan sebagai ketakutan dan kecemasan yang dirasakan oleh individu karena individu tersebut tidak terlibat dalam peristiwa yang menyenangkan dengan orang terdekat disekitarnya sehingga menyebabkan individu tersebut merasakan ketakutan dan cemas akan diabaikan oleh mereka karena individu tidak terlibat dalam pengalaman tersebut (Przybylski, et al., 2013). Definisi lain menyebutkan *Fear of Missing Out* sebagai kecemasan yang konsisten tentang perasaan tertinggal dan kehilangan sesuatu yang berharga. Individu yang memiliki *Fear of Missing Out* tidak akan mengetahui secara spesifik perihal apa yang hilang, tetapi Ketika ada orang lain yang memiliki momen berharga, individu dengan *Fear of Missing Out* akan merasakan kehilangan (Vaughn et al., 2012). Terdapat hubungan antara mood dan kecemasan dengan *Problematic Smartphone Use* yang mana individu cenderung mencari hubungan melalui daring. *Problematic Smartphone Use* juga dapat menurunkan kepuasan hidup, kecenderungan memiliki harga diri yang rendah, dan mudah depresi (Stead & Bibby, 2017).

Turkle (2011) mengemukakan bahwa komunikasi yang bermediasi teknologi membawa pengaruh positif dan negatif. Turkle mempelajari sejumlah studi kasus dan menguraikan kondisi umum di mana komunikasi digital pada media dapat merusak refleksi diri dan pada akhirnya menurunkan kesejahteraan (Przybylski, et al., 2013). Turkle (2011) menjelaskan bahwa keinginan kuat

untuk tetap terhubung secara terus-menerus berpotensi sangat berbahaya karena mendorong orang untuk memeriksa *smartphone* mereka bahkan saat beraktivitas dan berkendara (Przybylski, et al., 2013). Sejalan dengan ini, Wortham (2011) mengatakan bahwa *Fear of Missing Out* dapat menjadi sumber suasana hati negatif atau perasaan tertekan dan terkait dengan ketidakbahagiaan atau kesejahteraan (Przybylski, et al., 2013). Akibatnya individu dengan *Fear of Missing Out* tinggi seringkali mengalami perasaan cemas, rendah diri dan ketidak cukupan (Przybylski, et al, 2013). Keterkaitan antara ketiga variabel dalam penelitian, disebutkan dalam penelitian yang dilakukan Stead, H., & Bibby, P. A. (2017) bahwa *Fear of Missing Out* dan *Problematic Smartphone Use* memberikan kontribusi negatif untuk *Subjective Well-being* secara keseluruhan. *Fear of Missing Out* dan *Problematic Smartphone Use* sama-sama berkorelasi negatif dengan *Subjective Well-being*.

Penelitian terkait *Subjective Well-being*, *Problematic Smartphone Use* dan *Fear of Missing Out* telah banyak diteliti, namun dengan adanya fenomena yang diuraikan diatas, maka penulis tertarik untuk meneliti bagaimana hubungan *Problematic Smartphone Use* terhadap *Subjective Well-being* dengan *Fear of Missing Out* sebagai moderator.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada peran *Fear of Missing Out* sebagai moderator hubungan *Problematic Smartphone Use* dan *Subjective Well-being*?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui adakah peran *Fear of Missing Out* sebagai moderator hubungan *Problematic Smartphone Use* dan *Subjective Well-being*?

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu proses pengembangan teori dan memperluas wawasan/pengetahuan mengenai *Fear of Missing Out*, *Problematic Smartphone Use* dan *Subjective Well-being* serta dapat menambah asset penelitian khususnya dalam bidang psikologi terkait tentang *Fear of Missing Out*, *Problematic Smartphone Use* dan *Subjective Well-being*.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran lebih luas mengenai *Fear of Missing Out*, *Problematic Smartphone Use* dan *Subjective Well-being*.
2. Dapat memberikan kontribusi ilmiah sebagai upaya memperdalam pengetahuan tentang *Fear of Missing Out*, *Problematic Smartphone Use* dan *Subjective Well-being*.
3. Dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Barashdi, H., Bouazza, A. and Jabur, N. (2015) 'Smartphone Addiction among University Undergraduates: A Literature Review', *Journal of Scientific Research and Reports*, 4(3), pp. 210–225.
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and FoMO. *Computers in Human Behaviour*, 0747-5632.
- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Ariati, J. (2017). Subjective Well-Being (Kesejahteraan Subjektive) Dan Kepuasan Kerja Pada Staf Pengajar (Dosen) Di Lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Asmadi Alsa., 2003. *Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif serta Kombinasinya dalam Penelitian Psikologi*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. (2007). *Metode penelitian*. Yogyakarta. Pustaka Belajar.
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 39-51.
- Biswas-Diener, R., & Diener, E. D. (2006). The subjective well-being of the homeless, and lessons for happiness. *Social Indicators Research*, 76(2), 185-205.
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3).
- Brand, R., Timme, S., & Nosrat, S. (2020). When pandemi hits: Exercise frequency and subjective well-being during COVID-19 pandemi. *Frontiers in psychology*, 11, 2391.
- Ching, S. M., Yee, A., Ramachandran, V., Lim, S. M. S., Sulaiman, W. A. W., Foo, Y. L., & Kee Hoo, F. (2015). Validation of a Malay version of the smartphone addiction scale among medical students in Malaysia. *PloS one*, 10(10), e0139337. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0139337>.
- Compton, W. C. (2000). Meaningfulness as a mediator of subjective well-being. *Psychological reports*, 87(1), 156-160.
- Compton, W. C. (2001). Toward a tripartite faktor structure of mental health: Subjective well-being, personal growth, and religiosity. *The Journal of psychology*, 135(5), 486-500.
- Compton, W.C. 2005. *Introduction to Positive Psychology*. New York: Thomson Wodsworth

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: a macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182–185.
- Dewi, K. S. (2012). *BUKU AJAR KESEHATAN MENTAL*. Semarang: UPT UNDIP Press.
- Demirci, K., Akgönül, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of behavioral addictions*, 4(2), 85-92.
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Journal of happiness studies*, 7(4), 397-404
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. In *The science of well-being* (pp. 11-58). Springer, Dordrecht.
- Diener, E. et al., 1999. Subjective Well Being : Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 2: 276-302.
- Diener, E., & Scollon, C. (2003, October). Subjective well-being is desirable, but not the summum bonum. article présenté à la conférence University of Minnesota Interdisciplinary Workshop on Well-Being, Minneapolis.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological science*, 13(1), 81-84.
- Diener, E., & Suh, E. M. (Eds.). (2000). *Culture and subjective well-being*. Cambridge, MA:MIT.
- Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 10(2), 69-73.
- Dush, C. M. K., & Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 607-627.
- Eid, M., & Diener, E. (2004). Global judgments of subjective well-being: Situational variability and long-term stability. *Social indicators research*, 65(3), 245-277.
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of affective disorders*, 207, 251-259.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516.
- Fathadhika, S. (2018). SOCIAL MEDIA ENGAGEMENT SEBAGAI MEDIATOR ANTARA FEAR OF MISSING OUT DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA. *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(3), 208-215.

- Feist, J. dan Feist, J.G. 2010. Teori Kepribadian Edisi 7. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hayes, A. (2013). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis. New York, NY: Guilford.
- HIMPSI. (2020). Panduan Layanan Psikologi dalam Masa Tanggap Darurat COVID-19 (Edisi 1). Jakarta: Himpunan Psikologi Indonesia
- Horwood, S., & Anglim, J. (2018). Personality and problematic smartphone use: A facet-level analysis using the Five Faktor Model and HEXACO frameworks. *Computers in Human Behavior*, 85, 349-359.
- Horwood, S., & Anglim, J. (2019). Problematic smartphone usage and subjective and psychological well-being. *Computers in Human Behavior*, 97, 44-50.
- Hurlock, E. B. (1996). Psikologi Perkembangan. Jakarta: Erlangga
- Hussain, Z., Griffiths, M. D., & Sheffield, D. (2017). An investigation into problematic smartphone use: The role of narcissism, anxiety, and personality factors. *Journal of behavioral addictions*, 6(3), 378-386.
- JWT (2012). *Fear of Missing Out (FoMO)*, March 2012. http://www.jwtintelligence.com/wpcontent/uploads/2012/03/F_JWT_FOMO-update_3.21.12.pdf. Diakses pada tanggal 19 Oktober 2020 pukul 11:02
- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and Protecting Mental Health as Flourishing: A Complementary Strategy for Improving National Mental Health. *American Psychologist*, 62, 95–108
- Kronologi munculnya Covid-19 di Indonesia hingga terbit Keppres darurat (02 April 2020). Merdeka (online). Diakses pada tanggal 05 Oktober 2020 dari <https://www.merdeka.com/trending/kronologi-munculnya-covid-19-di-indonesia-hingga-terbit-keppres-darurat-kesehatan-klh.html>
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PloS one*, 8(12), e83558.
- Linley, P.A & Joseph S. (2004). Positive Psychology in Practice. New Jersey: John Wiley & Sons. Inc.
- Lopez-Fernandez, O., Honrubia-Serrano, L., Freixa-Blanxart, M., & Gibson, W. (2014). Prevalence of problematic mobile phone use in British adolescents. *CyberPsychology, Behavior, and social networking*, 17(2), 91-98.
- Mokalu, J. V., Mewengkang, N. N., & Tangkudung, J. P. (2016). Dampak Teknologi Smartphone Terhadap Perilaku Orang Tua Di Desa Toure Kecamatan Tompasu. *ACTA DIURNA KOMUNIKASI*, 5(1).
- Nurudin. Sistem-Sistem Komunikasi di Indonesia. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada, 2005.

- OECD. (2013). *OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being*. Publishing. Carrigenda.
- Panova, T., & Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction?. *Journal of behavioral addictions*, 7(2), 252-259.
- Peters, R. D. (1988). *Mental Health Promotion in Children and Adolescents: an Emerging Role for Psychology*. Kingston: Queen's University & Beechgrove Children's Centre
- Pembatasan social bersekala besar. KEMENKO PMK. Diakses pada tanggal 05 Oktober 2020 dari <https://www.kemenkopmk.go.id/pembatasan-sosial-berskala-besar>
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of happiness studies*, 6(1), 25-41.
- 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.
- Ridha, N. (2017). Proses Penelitian, Masalah, Variabel dan Paradigma Penelitian. *Hikmah*, 14(1), 62-70.
- Sarwar, M., & Soomro, T. R. (2013). Impact of smartphone's on society. *European journal of scientific research*, 98(2), 216-226.
- Seligman, M. 2013. *Beyond authentic happiness: Menciptakan kebahagiaan sempurna dengan psikologi positif*. Bandung: Kaifa
- Setiati, S., & Azwar, M. K. (2020). COVID-19 and Indonesia. *Acta Medica Indonesiana*, 52(1), 84-89.
- Song, X., Zhang, X., Zhao, Y., & Song, S. (2017). Fearing of missing out (FoMO) in mobile social media environment: conceptual development and measurement scale. *iConference 2017 Proceedings*, 733-738. doi: 10.9776/17330.
- Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 76, 534-540.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. 2018. *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: Alfabeta
- Sujianto, Agus Ek. 2009. *Aplikasi statistik*. Jakarta: Prestasi Pustaka Publisher
- Utami, M. S. (2015). Keterlibatan dalam kegiatan dan kesejahteraan subjektif mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 36(2), 144-163.

- Wiesner, L. (2017). *Fighting FoMO: a study on implications for solving the phenomenon of the Fear of Missing Out* (Master's thesis, University of Twente).
- World Health Organization. (2003). Kesehatan Mental dalam Kedaruratan. Retrieved from Aspek Mental dan Sosial Kesehatan Masyarakat yang Terpapar Stresor yang Ekstrem. Diakses pada tanggal 22 November 2020 dari https://www.who.int/mental_health/resources/mental_health_in_emergencies_bahasa.pdf?ua=1
- Yuwanto, L. (2010). Causes of Mobile Phone Addiction. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 25(3), 225-229.



Lampiran 1

KUESIONER

BUKU SKALA PENELITIAN

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh

Dengan hormat, perkenalkan, saya Jihan Nur Islamiah, mahasiswi Psikologi program strata 1 Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka Jakarta Selatan. Saya sedang melakukan penelitian untuk penulisan skripsi, mengenai hubungan penggunaan smartphone dan media sosial yang aktif terhadap kesejahteraan/kebahagiaan hidup. Berdasarkan tujuan tersebut, saya memohon ketersediaan anda untuk mengisi kuesioner ini.

Pada kuesioner ini, anda akan menjumpai sejumlah pernyataan yang biasa digunakan untuk menggambarkan diri seseorang. Pada kuesioner ini, tidak ada pernyataan benar/salah, maka dimohon kesediaan anda untuk menjawab semua pernyataan dengan keadaan diri anda yang sesungguhnya. Data yang diberikan akan sangat dijaga kerahasiaannya. Atas kesediaan dan partisipasi anda untuk mengisi kuesioner ini, saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh

IDENTITAS RESPONDEN

Isilah data diri berikut dan lingkari pilihan yang tersedia.

Nama :

Umur saat ini :

Jenis Kelamin : L / P

Apakah anda

Memiliki media sosial : 1. Ya 2. Tidak

Media sosial yang sering

dipakai/diakses : 1. Whatsapp 4. Facebook 7. Path

2. Line 5. Twitter 8. DLL

3. Youtube 6. Instagram (*boleh dipilih lebih dari

satu)

Berapa lama intensitas : 1. 2-3 jam/hari 4. 8-10 jam/hari

waktu untuk mengakses 2. 4-5 jam/hari 5. 11-13 jam/hari

Media Sosial? 3. 6-7 jam/hari 6. _____ jam/hari (*sebutkan)

Berapa lama intensitas : 1. 2-3 jam/hari 4. 8-10 jam/hari

waktu untuk penggunaan 2. 4-5 jam/hari 5. 11-13 jam/hari

Smartphone? 3. 6-7 jam/hari 6. _____ jam/hari (*sebutkan)

PETUNJUK PENGISIAN I

Di bawah ini terdapat sejumlah pernyataan yang digunakan untuk menggambarkan diri seseorang. Pilihlah salah satu alternatif jawaban ini disebelah kanan berdasarkan penilaian anda. Berikan tanda ceklis (✓) dalam kotak yang tersedia.

Adapun pilihan jawabannya sebagai berikut:

STB	TB	CB	B	SB
-----	----	----	---	----

Keterangan :

STB : Sangat tidak benar

TB : Tidak benar

CB : Cukup benar

B : Benar

SB : Sangat benar

Contoh:

PERNYATAAN	STB	TB	CB	B	SB
Saya tahu persis kelebihan yang saya miliki					✓

PENGISIAN I**Kuesioner *Fear of Missing Out***

NO	PERNYATAAN	STB	TB	CB	B	SB
1.	Saya takut orang lain memiliki pengalaman lebih berharga dari saya.					
2.	Saya takut teman-teman saya memiliki pengalaman lebih berharga dari saya.					
3.	Saya khawatir ketika saya mencari tahu teman-teman saya sedang bersenang-senang tanpa saya. Sehingga membuat saya selalu mengecek status teman saya di media sosial.					
4.	Saya merasa cemas ketika saya tidak tahu apa yang teman-teman saya lakukan atau yang teman-teman saya capai.					
5.	Suatu hal yang penting bagi saya ketika saya bisa mengerti lelucon yang dilontarkan teman saya.					
6.	Terkadang saya bertanya-tanya apakah saya terlalu sering menghabiskan waktu dengan apa yang terjadi (aktivitas online) di media sosial.					
7.	Saya merasa terganggu ketika saya melewatkan pertemuan dengan teman-teman saya. Sehingga ketika saya berhalangan hadir, saya tetap melihat aktivitas yang dilakukan oleh teman-teman saya di media sosial.					
8.	Ketika saya mendapatkan waktu yang baik, itu adalah hal terpenting untuk berbagi di media sosial (ex: update status, snapgram, dsb)					

9.	Ketika saya melewatkan rencana berkumpul yang sudah direncanakan, hal itu mengganggu saya.					
10.	Ketika saya pergi berlibur, saya tetap mengetahui apa yang teman-teman saya lakukan dengan cara selalu melihat update atau aktivitas mereka di media sosial.					



PETUNJUK PENGISIAN II

Anda akan kembali melihat pernyataan yang digunakan untuk menggambarkan diri seseorang. Pada pengisian bagian II, pilihan jawaban sebagai berikut:

STS	TS	SDTS	SDS	S	SS
-----	----	------	-----	---	----

KETERANGAN :

STS : Sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

SDTS : Sedikit Tidak Setuju

SDS : Sedikit Setuju

S : Setuju

SS : Sangat Setuju

Contoh:

PERNYATAAN	STS	TS	SDTS	SDS	S	SS
Saya tahu persis kelebihan yang saya miliki			✓			

PENGISIAN II**Kuesioner**

NO	PERNYATAAN	STS	TS	SDTS	SDS	S	SS
1	Saya sulit melakukan pekerjaan yang sudah saya rencanakan karena penggunaan smartphone						
2	Saya mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi saat melakukan tugas atau saat bekerja karena penggunaan smartphone						
3	Saya mengalami sakit kepala ringan atau pandangan kabur karena penggunaan smartphone yang berlebihan						
4	Saya merasakan sakit di pergelangan tangan atau di leher bagian belakang saat menggunakan smartphone						
5	Saya merasa lelah dan kurang tidur karena penggunaan smartphone yang berlebihan						
6	Saya merasa tenang atau nyaman saat menggunakan smartphone						
7	Saya merasa senang atau bersemangat saat menggunakan smartphone						
8	Saya merasa percaya diri saat menggunakan smartphone						
9	Saya mampu menghilangkan stres dengan smartphone						
10	Tidak ada yang lebih menyenangkan untuk dilakukan bagi saya disbanding saya menggunakan smartphone						
11	Hidup saya akan tenang tanpa saya menggunakan smartphone						

12	Saya akan merasa paling berpandangan luas saat saya menggunakan smartphone						
13	Menggunakan smartphone adalah hal yang paling menyenangkan untuk dilakukan						
14	Saya tidak akan tahan jika saya tidak memiliki smartphone						
15	Saya akan merasa tidak sabaran dan gelisah ketika saya tidak menggunakan smartphone						
16	Saya akan memikirkan smartphone saya didalam benak saya, meskipun saya sedang tidak menggunakannya						
17	Saya tidak akan pernah berhenti untuk menggunakan smartphone saya meskipun saya mengetahui bahwa kehidupan sehari-hari saya sudah sangat terpengaruh olehnya						
18	Saya akan menjadi jengkel ketika terganggu saat saya sedang menggunakan smartphone saya						
19	Saya akan membawa smartphone saya ke toilet meskipun saya sedang terburu-buru untuk kesana						
20	Saya merasa senang bertemu lebih banyak orang melalui penggunaan smartphone						
21	Saya merasa bahwa hubungan saya dengan teman-teman melalui smartphone lebih intim daripada hubungan saya dengan teman-teman kehidupan nyata						
22	Saya akan merasakan sakit seperti kehilangan teman ketika saya tidak bisa menggunakan smartphone saya						
23	Saya merasa bahwa teman-teman saya yang dismartphone, memahami saya lebih baik						

	daripada teman-teman dikehidupan nyata saya						
24	Saya akan terus-menerus memeriksa smartphone saya agar tidak ketinggalan informasi yang sedang trending diberbagai situs jejaring sosial						
25	Saya akan segera memeriksa situs jejaring sosial saya setelah saya bangun tidur						
26	Saya lebih suka berbicara dan bergaul dengan teman-teman dan keluarga saya yang lain melalui smartphone dibanding dikehidupan nyata						
27	Saya lebih suka mencari informasi yang ingin saya ketahui melalui smartphone dibanding bertanya kepada orang lain						
28	Baterai smartphone saya akan terisi penuh dan tidak akan tahan selama satu hari penuh karena penggunaan saya secara terus-menerus						
29	Saya menggunakan smartphone lebih lama dari yang saya butuhkan						
30	Saya merasakan keinginan untuk menggunakan smartphone saya lagi tepat setelah saya berhenti menggunakannya						
31	Setelah mencoba berulang kali untuk mempersingkat waktu penggunaan smartphone, saya tetap tidak berhasil						
32	Saya selalu berpikir bahwa saya harus mempersingkat waktu penggunaan smartphone						
33	Orang-orang di sekitar saya memberi tahu saya bahwa saya menggunakan smartphone secara berlebihan						

15	Seberapa sering anda dapat menangani tanggung jawab yang berhubungan dengan diri anda atau yang anda jalani?											
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Lampiran 2

HASIL UJI MODERATOR P[ROCESS BY HAYES

```

Run MATRIX procedure:

***** PROCESS Procedure for SPSS Version 3.5
*****

Written by Andrew F. Hayes, Ph.D. www.afhayes.com
Documentation available in Hayes (2018). www.guilford.com/p/hayes3

*****
*****
Model: 1
Y: SWB
X: PSU
W: FOMO

Sample
Size: 235

*****
*****
OUTCOME VARIABLE:
SWB

Model Summary
R      R-sq    MSE      F      df1    df2      p
.4444  .1975    81.2933  18.9489  3.0000  231.0000  .0000

Model
      coeff    se      t      p    LLCI    ULCI
constant  42.8194  12.7044  3.3704 .0009  17.7880  67.8508
PSU        .0864   .2438   .3544 .7234  -.3940   .5668
FOMO       .5898   .2582   2.2847 .0232  .0812   1.0985
Int_1      -.0104   .0046  -2.2645 .0245  -.0195  -.0014

Product terms key:
Int_1 :    PSU    x    FOMO

Test(s) of highest order unconditional interaction(s):
      R2-chng    F      df1    df2      p
X*W    .0178    5.1278  1.0000  231.0000  .0245

-----
Focal predict: PSU (X)
Mod var: FOMO (W)
    
```

Conditional effects of the focal predictor at values of the moderator(s):

FOMO	Effect	se	t	p	LLCI	ULCI
40.0000	-.3299	.0878	-3.7581	.0002	-.5029	-.1569
50.0000	-.4340	.0730	-5.9418	.0000	-.5779	-.2901
60.0000	-.5381	.0848	-6.3465	.0000	-.7051	-.3710

Data for visualizing the conditional effect of the focal predictor:

Paste text below into a SPSS syntax window and execute to produce plot.

DATA LIST FREE/

PSU FOMO SWB

BEGIN DATA.

40.0000 40.0000 53.2158
 50.0000 40.0000 49.9168
 60.0000 40.0000 46.6177
 40.0000 50.0000 54.9510
 50.0000 50.0000 50.6112
 60.0000 50.0000 46.2714
 40.0000 60.0000 56.6861
 50.0000 60.0000 51.3055
 60.0000 60.0000 45.9250

END DATA.

GRAPH/SCATTERPLOT=

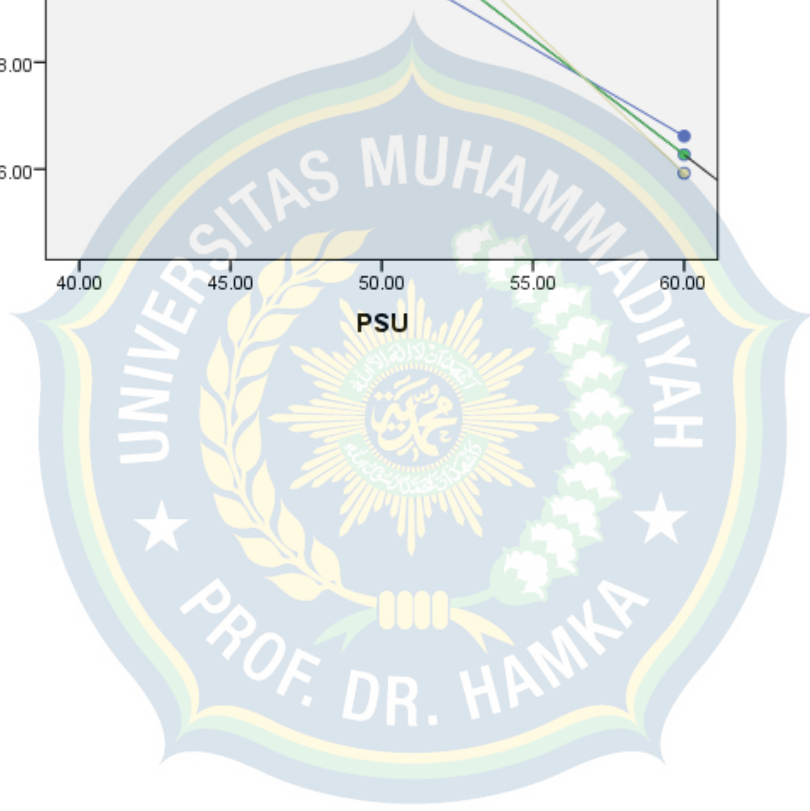
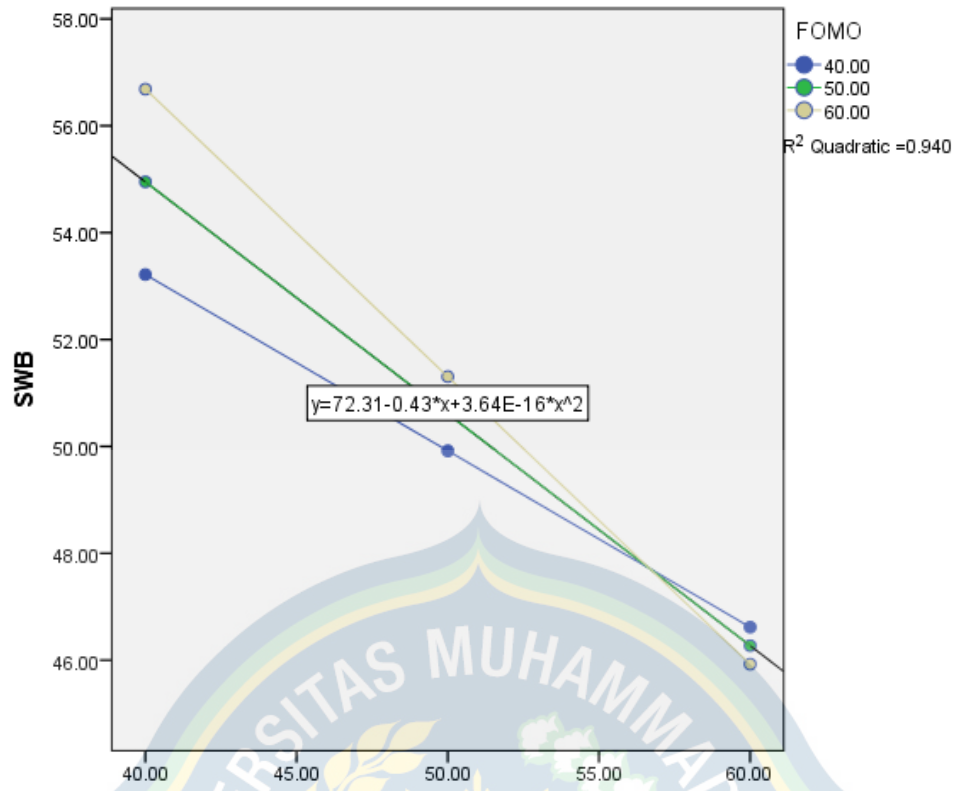
PSU WITH SWB BY FOMO

***** ANALYSIS NOTES AND ERRORS *****

Level of confidence for all confidence intervals in output:
 95.0000

W values in conditional labels are the mean and +/- SD from the mean.

----- END MATRIX -----



*Lampiran 3***HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS****Fear of Missing Out****Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.813	.810	10

Validitas item**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	24.9447	33.608	.558	.748	.788
VAR00002	24.8681	33.807	.534	.751	.791
VAR00003	25.0596	33.860	.594	.440	.785
VAR00004	24.9574	33.323	.655	.508	.778
VAR00005	24.1404	35.890	.455	.296	.800
VAR00006	23.8936	36.369	.376	.192	.808
VAR00007	24.3745	33.090	.629	.487	.780
VAR00008	24.4128	36.534	.377	.187	.808
VAR00009	23.9532	37.617	.329	.234	.812

VAR00010	24.3872	36.452	.402	.228	.805
----------	---------	--------	------	------	------

Problematic Smartphone Use

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.949	.950	33

Validitas item

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	109.4340	773.666	.552	.596	.948
VAR00002	108.9660	779.939	.494	.506	.949
VAR00003	108.7830	778.769	.509	.589	.949
VAR00004	108.9277	777.939	.490	.606	.949
VAR00005	108.9234	781.541	.467	.537	.949
VAR00006	108.9532	783.720	.559	.672	.948
VAR00007	108.9149	781.087	.604	.726	.948
VAR00008	109.1915	775.762	.616	.652	.948
VAR00009	108.6340	780.566	.573	.562	.948

VAR00010	109.9277	766.213	.713	.624	.947
VAR00011	109.2851	808.299	.185	.375	.951
VAR00012	109.3745	785.261	.509	.459	.949
VAR00013	109.2553	776.302	.636	.581	.948
VAR00014	108.7787	775.558	.585	.577	.948
VAR00015	109.3489	765.194	.730	.725	.947
VAR00016	109.7021	765.090	.726	.683	.947
VAR00017	109.5319	762.865	.730	.631	.947
VAR00018	109.5872	774.919	.623	.489	.948
VAR00019	110.1404	784.010	.430	.290	.949
VAR00020	109.2511	777.095	.527	.528	.948
VAR00021	109.9447	767.386	.663	.669	.947
VAR00022	110.1447	768.509	.679	.651	.947
VAR00023	110.1277	767.684	.644	.677	.947
VAR00024	109.4809	771.122	.647	.531	.947
VAR00025	109.2340	770.488	.617	.511	.948
VAR00026	110.0894	775.577	.598	.577	.948
VAR00027	109.0553	776.958	.613	.559	.948
VAR00028	109.0936	765.889	.634	.574	.947
VAR00029	109.0043	766.192	.678	.680	.947

VAR00030	109.1660	769.541	.683	.626	.947
VAR00031	109.2638	765.503	.707	.676	.947
VAR00032	108.1617	797.187	.361	.442	.950
VAR00033	109.6085	773.453	.603	.519	.948

Subjective Well-being

Reliability Statistics

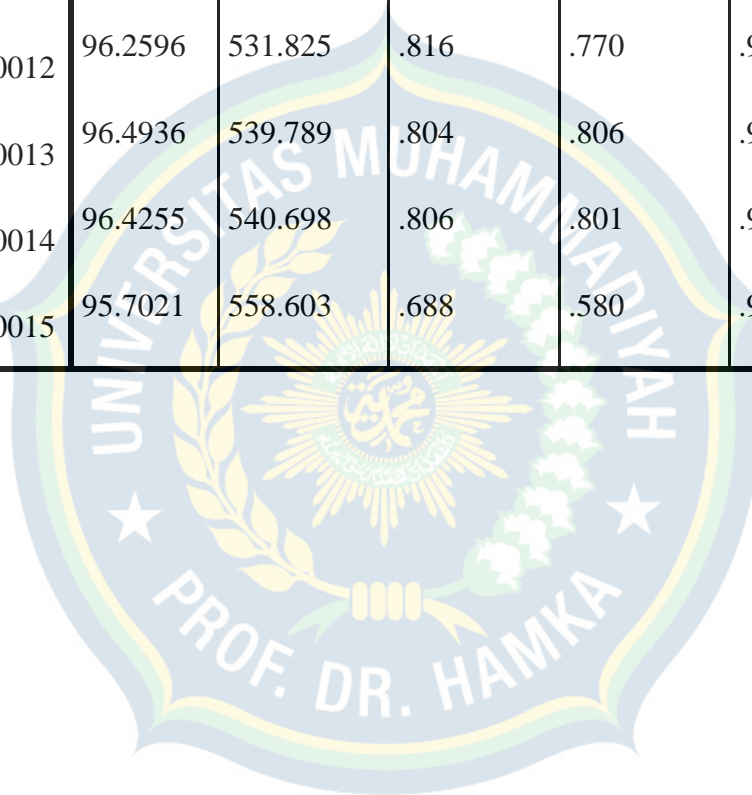
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.952	.952	15

Validitas item

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	96.2638	562.776	.631	.609	.951
VAR00002	96.3915	556.880	.678	.615	.950
VAR00003	96.5617	541.803	.770	.729	.948
VAR00004	96.2085	536.798	.824	.788	.947
VAR00005	95.7149	554.265	.730	.623	.949

VAR00006	95.8894	579.082	.376	.276	.956
VAR00007	96.4255	549.485	.680	.542	.950
VAR00008	96.3447	528.911	.770	.779	.948
VAR00009	96.4894	530.875	.759	.755	.948
VAR00010	96.2936	529.807	.877	.836	.945
VAR00011	96.3234	531.835	.843	.800	.946
VAR00012	96.2596	531.825	.816	.770	.947
VAR00013	96.4936	539.789	.804	.806	.947
VAR00014	96.4255	540.698	.806	.801	.947
VAR00015	95.7021	558.603	.688	.580	.950



Lampiran 4

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Jihan Nur Islamiah

Tempat lahir : Jakarta

Tanggal Lahir : 08 Oktober 1998

Agama : Islam

Alamat : Jln. Bangka 3 rt15 rw03 no.3 Pela Mampang, Jakarta

No. Telepon : 087779105366

Email : jihanurislamiah@gmail.com

