

**HUBUNGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) DAN
MINDFULNESS DENGAN PRESTASI AKADEMIK
MAHASISWA POLITEKNIK KEUANGAN NEGARA STAN**

SKRIPSI

**Di Ajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Program
Sarjana (S1) Pada Program Studi Psikologi**



Kevin Maulana Ibrahim

46115320027

UNIVERSITAS MERCU BUANA JAKARTA

FAKULTAS PSIKOLOGI

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

2021

***HUBUNGAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DAN MINDFULNESS
DENGAN PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA POLITEKNIK KEUANGAN
NEGARA STAN***

KEVIN MAULANA IBRAHIM

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *Fear of Missing Out* (FOMO) dan *Mindfulness* dengan Prestasi Akademik pada Mahasiswa PKN STAN. Data diambil dari sampel sebanyak 280 mahasiswa PKN STAN. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah FOMO yang terdiri dari 9 item dan *Five Facet Mindfulness* yang terdiri dari 13 item. Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling*. Analisis dilakukan dengan memanfaatkan SPSS 26 menggunakan uji korelasi pearson dan kanonik. Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan negatif antara FOMO dan Prestasi Akademik, hubungan positif antara *Mindfulness* dan Prestasi Akademik dan terdapat hubungan FOMO dan *Mindfulness* dengan Prestasi Akademik.

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

Kata Kunci : FOMO, Mindfulness, Prestasi Akademik dan PKN STAN

***RELATIONSHIP OF FEAR OF MISSING OUT (FOMO) AND MINDFULNESS
WITH ACADEMIC ACHIEVEMENTS OF POLYTECHNIC OF STATE
FINANCE STAN STUDENTS***

KEVIN MAULANA IBRAHIM

ABSTRAK

The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between Fear of Missing Out (FOMO) and Mindfulness with Academic Achievement in PKN STAN Students. Data were taken from a sample of 280 PKN STAN students. The measuring instrument used in this research is FOMO which consists of 9 items and Five Facet Mindfulness which consists of 13 items. The sampling technique used was simple random sampling. The analysis was carried out using SPSS 26 using the Pearson and canonical correlation test. The results of this study indicate that there is a negative relationship between FOMO and Academic Achievement, a positive relationship between Mindfulness and Academic Achievement and there is a relationship between FOMO and Mindfulness with Academic Achievement.

Kata Kunci : FOMO, Mindfulness, Academic achievement dan PKN STAN

MERCU BUANA

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Tugas akhir yang berjudul "Hubungan Fear of Missing Out (FOMO) dan Mindfulness dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Politeknik Keuangan Negara STAN", telah diajukan siding Tugas Akhir Fakultas Psikologi Universitas Mecu Buana Meruya pada tanggal 25 Januari 2021. Tugas akhir ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1) pada Prgram Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.

Pengaji I

Erna Risnawati, M.Si

Pengaji II

Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph. D

Pembimbing

UNIVERSITAS

MERCU *Aulia* BUANA

Dr. Irfan Aulia Syaiful M.Si

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Judul : Hubungan *Fear of Missing Out* (FOMO) dan *Mindfulness* dengan Prestasi Akademik Politeknik Keuangan Negara STAN

Nama : Kevin Maulana Ibrahim

NIM : 46115320027

Program : Program Studi Psikologi

Tanggal : 15 Februari 2021



Dekan Fakultas Psikologi

Ketua Program Studi

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Muhammad Iqbal, Ph.D

Dr. Setiawati Intan Savitri, S.P., M.Si

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa pernyataan dalam tugas akhir ini :

Judul : Hubungan Fear of Missing Out (FOMO) dan Mindfulness dengan Prestasi

Akademik Mahasiswa PKN STAN.

Nama : Kevin Maulana Ibrahim

NIM : 46115320027

Program : Program Studi Psikologi

Merupakan hasil studi pustaka, penelitian lapangan, dan karya sendiri dengan bimbingan dosen pembimbing yang ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi Universita Mercu Buana.

Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada program sejenis di perguruan tinggi lain. Semua informasi, data dan hasil pengolahan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Tangerung Selatan, 15 Januari 2021



Kevin Maulana Ibrahim

KATA PENGANTAR

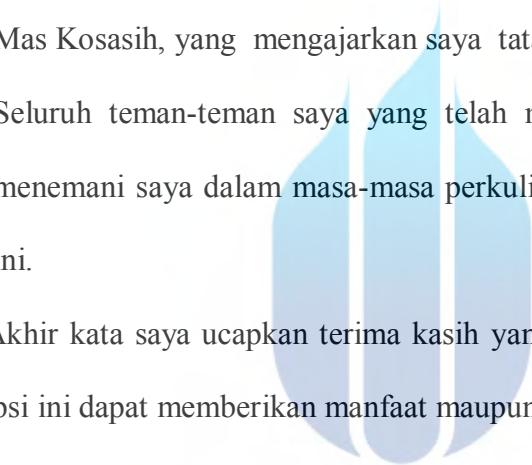
Puji syukur saya panjatkan kepada allah SWT, karena berkat rahmat serta nikmat yang telah diberikan kepada saya, sehingga saya akhirnya dapat menyelesaikan tugas akhir/skripsi dengan judul "**HUBUNGAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DAN MINDFULNESS DENGAN PRESTASI AKADEMIK PADA MAHASISWA PKN STAN**". Tugas akhir ini saya kerjakan untuk memenuhi persyaratan untuk lulus sebagai Sarjana Psikologi (S.Psi.) pada program studi Psikologi di Universitas Mercu Buana.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari bahwa terdapat banyak pihak yang terlibat sehingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan. Pihak-pihak tersebut banyak membantu penulis, mulai dari bimbingan, bantuan dan dukungan baik yang bersifat moril maupun materi. Pihak-pihak tersebut mempunyai dampak yang sangat besar bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu saya yang selalu mendoakan dan sebagai semangat saya untuk menyelesaikan skripsi ini
2. Istri saya yang telah memberikan dukungan serta semangat tanpa henti untuk saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Anak saya yang telah membuat saya semangat dan bahagia dikala saya sedang stress dalam mengerjakan skripsi ini.

4. Dekan, Kepala Prodi, Sekertaris Prodi, Dosen serta Staff TU yang telah membantu peneliti dari awal perkuliahan hingga akhir perkuliahan.
5. Bapak Dr. Irfan Aulia Syaiful, M.Psi selaku dosen pembimbing saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Alm. Syahroni Nugroho sahabat seperjuangan saya yang selalu berkenan membantu saya di saat saya sedang kesusahan.
7. Mas Kosasih, yang mengajarkan saya tata cara mengelola data SPSS.
8. Seluruh teman-teman saya yang telah mengajarkan saya banyak hal dan menemani saya dalam masa-masa perkuliahan hingga menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata saya ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya dan saya harap skripsi ini dapat memberikan manfaat maupun inspirasi bagi kita semua.



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Tangerang Selatan, 15 Januari 2021

Kevin Maulana Ibrahim

DAFTAR ISI

COVER.....	i
ABSTRAK.....	ii
PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	iv
PERNYATAAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	11
1.3 Tujuan Penelitian.....	12
1.4. Manfaat Penelitian.....	12
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	12
1.4.2 Manfaat Praktis.....	13
BAB II.....	15
KAJIAN PUSTAKA.....	15
2.1 Prestasi Akademik	15
2.1.1. Pengertian Prestasi Akademik	15
2.1.2. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Prestasi Akademik	20
2.2 Mindfulness	27
2.2.1. Definisi Mindfulness	27
2.2.2. Aspek-Aspek Mindfulness	30
2.2.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi mindfulness	34
2.3 Fear of Missing Out	35

2.3.1. Definisi Fear of Missing Out	35
2.3.2. Aspek-Aspek Fear OF Missing Out (FOMO)	38
2.3.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Fear OF Missing Out (FOMO)	39
2.4 Hubungan Fear of Missing Out, Mindfulness dan Prestasi Akademik.....	42
2.5 Kerangka Berpikir	45
2.6 Hipotesis Penelitian	46
BAB III.....	47
METODE PENELITIAN	47
3.1 Desain Penelitian	47
3.2 Variabel Penelitian.....	48
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	48
3.3.1. Populasi	48
3.3.2. Sampel	48
3.4 Definisi Operasional	49
3.5 Metode Pengumpulan Data	51
3.6 Alat Pengumpulan Data	52
3.6.1. Instrumen Penelitian	52
3.6.2. Validitas dan Reliabilitas	55
3.7 Tehnik Analisis Data	59
3.7.1. Uji Normalitas	59
3.6.2. Uji Hipotesis.....	59
BAB IV	61
HASIL PENELITIAN.....	61
4.1 Pelaksanaan Penelitian.....	61
4.2 Deskripsi Subjek Penelitian	61
4.2.1. Usia	62
4.2.2. Jenis Kelamin.....	62
4.2.3. Program Studi	63
4.2.4. Masa Kuliah.....	64

4.3	Analisis Deskriptif Statistik	65
4.2.1.	Uji Deskriptif.....	65
4.2.1.	Kategorisasi	66
4.2.2.	Uji Normalitas.....	67
4.4	Analisis Hipotesis	70
4.4.1.	Uji Korelasi Pearson	70
4.4.2.	Uji Korelasi Kanonik	71
4.5	Pembahasan.....	74
BAB V.....		81
PENUTUP		81
5.1	Kesimpulan.....	81
5.2	Keterbatasan Penelitian.....	81
5.3	Saran	82
DAFTAR PUSTAKA		84
LAMPIRAN		88
LAMPIRAN I		89
LAMPIRAN II.....		91
LAMPIRAN III		94
LAMPIRAN IV		96
CV PENULIS.....		100



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	45
------------------------------------	----



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tabel Indeks Prestasi Politeknik Keuangan Negara STAN	18
Tabel 3.1 Skor Item Kuesioner FOMO & Five Facet Mindfulness	52
Tabel 3.2 Blue Print Kuesioner Fear of Missing Out (FOMO)	53
Tabel 3.3 Blue Print Kuesioner Five Facet Mindfulness.....	54
Tabel 3.4 Blue Print Validitas Fear of Missing Out (FOMO)	56
Tabel 3.5 Blue Print Validitas Five Facet Mindfulness	57
Tabel 3.6 Distribusi Reliabilitas FOMO & Five Facet Mindfulness	59
Tabel 4.1 Distribrusi Frekuensi Usia.....	62
Tabel 4.2 Distribrusi Frekuensi Jenis Kelamin	62
Tabel 4.3 Distribrusi Frekuensi Program Studi	63
Tabel 4.4 Distribrusi Frekuensi Masa Kuliah Mahasiswa.....	64
Tabel 4.5 Uji Deskripsi	65
Tabel 4.6 Kategorisasi Fear Of Missing Out (FOMO).....	66
Tabel 4.7 Kategorisasi Mindfulness.....	67
Tabel 4.8 Uji Normalitas	67
Tabel 4.9 Uji Korelasi Antar Dimensi Fear of Missing Out (FOMO)	68
Tabel 4.10 Tabel Uji Korelasi Antar Dimensi <i>Mindfulness</i>	69
Tabel 4.11 Korelasi Pearson.....	70
Tabel 4.12 Korelasi Kanonik	72
Tabel 4.13 Tabel Uji Perbedaan.....	73