

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* PADA SISWA SMK-SMAK PADANG

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan *fear of missing out* pada siswa SMK-SMAK Padang. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *mindfulness* sedangkan variabel terikat adalah *fear of missing out*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *mindfulness* dan skala *fear of missing out*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 1022 dengan sampel dalam penelitian ini berjumlah 217 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Teknik *stratified random sampling*. Uji validitas dan reliabilitas pada penelitian ini menggunakan Teknik *Alpha Crombach*. Hasil koefisien validitas pada skala *mindfulness* bergerak dari $r_{ix} = 0,317$ sampai dengan $r_{ix} = 0,750$ dengan koefisien reliabilitas sebesar $\alpha = 0,922$, sedangkan hasil koefisien validitas pada skala *fear of missing out* bergerak dari $r_{ix} = 0,322$ sampai dengan $r_{ix} = 0,762$ dengan koefisien reliabilitas sebesar $\alpha = 0,946$. Berdasarkan analisis data, diperoleh nilai korelasi sebesar $-0,580$ dengan taraf signifikansi $0,000$ yang berarti hipotesis diterima dengan korelasi berarah negatif. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dengan *fear of missing out* pada siswa SMK-SMAK Padang. Adapun sumbangan efektif dari variabel *mindfulness* dengan *fear of missing out* pada siswa sebesar 34%.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out*, *Mindfulness*, Siswa

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN MINDFULNESS AND FEAR OF MISSING OUT IN STUDENT AT SMK-SMAK PADANG

This study aims to see whether there is a relationship between mindfulness and fear of missing out in students SMK-SMAK Padang. The independent variable in this research is mindfulness while the dependent variable is fear of missing out. The measuring instruments used in this research were the mindfulness scale and the fear of missing out scale. The population in this study was 1022 with a sample in this study totaling 217 students. The sampling technique in this research used stratified random sampling technique. Validity and reliability testing in this research used the Crombach Alpha Technique. The validity coefficient results on the mindfulness scale move from $r_{ix} = 0.317$ to $r_{ix} = 0.750$ with a reliability coefficient of $\alpha = 0.922$, while the validity coefficient results on the fear of missing out scale move from $r_{ix} = 0.322$ to $r_{ix} = 0.762$ with a reliability coefficient of $\alpha = 0.946$. Based on data analysis, a correlation value of -0.580 was obtained with a significance level of 0.000 , which means the hypothesis was accepted with a negative correlation. This shows that there is a significant relationship between mindfulness and fear of missing out in student at SMK-SMAK Padang. The effective contribution of the mindfulness variable to the fear of missing out among students is 34% .

Keywords: Fear of Missing Out, Mindfulness, Students