

***JOY OF MISSING OUT (JoMO) DAN MINDFULNESS
TERHADAP KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA
MAHASISWA***

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam Bidang
Psikologi



Oleh

ADINDA SAPUTRI

41183507220034

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM 45
BEKASI
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : *Joy of Missing Out (JoMO)* dan *Mindfulness* terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa

Penyusun : Adinda Saputri

NPM : 41183507220034

Bekasi, 30 Juni 2026

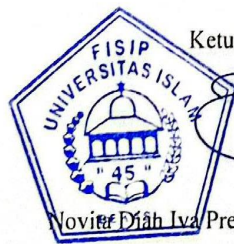
Menyetujui

Pembimbing,



Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Mengetahui



Ketua Program Studi

Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN

Joy of Missing Out (JoMO) dan *Mindfulness* terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa

Dipersiapkan dan disusun oleh:

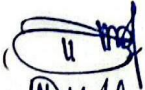
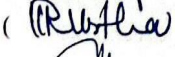
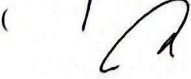
Adinda Saputri

41183507220034



Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji
pada tanggal 30 Juni 2026
dan telah dinyatakan lulus/disahkan
di Universitas Islam 45
pada tanggal 30 Juni 2026

Dewan Penguji:

Ketua	: Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog	()
Sekretaris	: Ratna Duhita Pramintari, S.K.M., M.Si.	()
Anggota	: 1. Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog	()
	: 2. Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog	()

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Adinda Saputri
NPM : 41183507220034
Judul Skripsi : *Joy of Missing Out (JoMO)* dan *Mindfulness* terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa



Menyatakan Bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau doktor), baik di Universitas Islam 45 maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. *Fabrikasi*, yaitu tindakan membuat data dari yang tidak menjadi seolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian;
 - b. *Falsifikasi*, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian;
 - c. *Plagiarisme*, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam 45.

Bekasi, 30 Juni 2026
Yang Membuat Pernyataan,



Adinda Saputri
41183507220034

JOY OF MISSING OUT (JoMO) DAN MINDFULNESS TERHADAP KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA MAHASISWA

Adinda Saputri¹, Agustina Ekasari²

Universitas Islam 45

ABSTRACT

College students are in a developmental stage that is expected to provide opportunities for self-development, academic achievement, and the attainment of life satisfaction throughout their higher education. However, various academic and non-academic demands, including organizational involvement, internships, and preparation for entering the workforce, often lead to stress, anxiety, and burnout, which may reduce students' subjective well-being. This study aimed to examine the contribution of Joy of Missing Out (JoMO) and mindfulness to subjective well-being among college students at Universitas Islam 45 Bekasi. This study employed a quantitative approach with a correlational design. The participants consisted of 354 college students selected using a proportionate stratified random sampling technique. Data were collected through interviews and psychological scales. The instruments used were the Satisfaction with Life Scale (SWLS), the Scale of Positive and Negative Experience (SPANE), a Joy of Missing Out (JoMO) scale developed by the researcher, and the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). Data were analyzed using Spearman's Rank Correlation and multiple linear regression. The results indicated a positive relationship between Joy of Missing Out (JoMO) and subjective well-being ($r = 0.417$, $p < .001$), as well as a positive relationship between mindfulness and subjective well-being ($r = 0.302$, $p < .001$). Furthermore, Joy of Missing Out (JoMO) and mindfulness jointly accounted for 18.1% of the variance in subjective well-being ($R^2 = .181$, $F = 38.758$, $p < .001$).

Keywords: Subjective Well Being, Joy Of Missing Out (JoMO), Mindfulness, College Students

ABSTRAK

Mahasiswa berada pada fase keemasan yang diharapkan mampu mengembangkan potensi diri, mencapai prestasi akademik, dan memperoleh kepuasan hidup selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Namun, berbagai tuntutan akademik, organisasi, magang, serta persiapan memasuki dunia kerja sering kali menimbulkan tekanan, kecemasan, dan kejenuhan yang dapat menurunkan kesejahteraan subjektif mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh joy of missing Out (JoMO) dan mindfulness terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa di Universitas Islam 45 Bekasi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 354 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik proportionate stratified random sampling. Metode pengumpulan data menggunakan wawancara dan skala psikologi. Instrumen penelitian yang digunakan ialah skala Satisfaction with Life Scale (SWLS) dan Scale of Positive and Negative Experience (SPANE), skala Joy of Missing Out (JoMO) yang disusun sendiri oleh peneliti, dan skala Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). Analisis data menggunakan uji korelasi Rank Spearman dan regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara joy of missing out (JoMO) dengan kesejahteraan subjektif ($r = 0,417$; $p < 0,05$) dan terdapat hubungan positif antara mindfulness dengan kesejahteraan subjektif ($r = 0,302$; $p < 0,05$). joy of missing out (JoMO) dan mindfulness secara bersama-sama menyumbang 18,1% terhadap kesejahteraan subjektif ($R^2 = 0,181$; $F = 38,758$; $p < 0,05$).

Kata kunci: Kesejahteraan Subjektif, Joy Of Missing Out (JoMO), Mindfulness, Mahasiswa

¹Email korespondensi: adindaspu3@gmail.com

²Email korespondensi: agustina.ekasari@gmail.com

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas segala rahmat, karunia, hidayah, serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "*Joy of Missing Out* (JoMO) dan *Mindfulness* terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa". Penyusunan skripsi ini dilakukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana (S1) pada Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Islam "45" Bekasi.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa keberhasilan penyelesaiannya tidak terlepas dari bantuan, dukungan, bimbingan, serta doa dari berbagai pihak, baik yang diberikan secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang senantiasa memberikan arahan, masukan, dukungan, serta bimbingan dengan penuh kesabaran selama proses penyusunan penelitian ini. Terima kasih atas waktu, perhatian, dan dedikasi yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Kepada dosen penguji yang telah memberikan kritik, saran, dan masukan yang berharga demi perbaikan dan penyempurnaan penelitian ini.
3. Ibu Dr. Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan arahan, perhatian, dan dukungan kepada penulis selama menjalani masa perkuliahan. Terima kasih karena telah menjadi salah satu sosok yang memberikan ruang bagi penulis untuk belajar, bertumbuh, dan mengembangkan potensi dalam bidang psikologi.
4. Ibu Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi yang telah memberikan perhatian, dukungan, serta berbagai upaya dalam menciptakan lingkungan akademik yang mendukung proses belajar dan pengembangan diri mahasiswa. Terima kasih atas dedikasi dan kontribusi yang diberikan selama penulis menempuh pendidikan di Program Studi Psikologi.
5. Bapak Drs. Yanto Supriyatno, M.Si selaku dekan Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Islam 45 Bekasi yang telah memberikan dukungan serta menciptakan

lingkungan akademik yang kondusif sehingga penulis dapat menjalani proses pendidikan dan menyelesaikan studi dengan baik.

6. Mahasiswa aktif Universitas Islam "45" Bekasi yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Terima kasih atas waktu, partisipasi, dan kesediaannya dalam mengisi kuesioner penelitian sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
7. Pihak Universitas Islam "45" Bekasi yang telah memberikan izin serta kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian, sehingga proses ini dapat berjalan dengan lancar.
8. Kepada ayah dan mama teristimewa serta berharga yang telah memberikan segala cinta, kasih sayang, doa, dukungan, pengorbanan, dan perjuangan yang telah diberikan kepada penulis selama ini. Terima kasih karena selalu menjadi sumber kekuatan, tempat bersandar, dan penyemangat terbesar dalam setiap proses kehidupan penulis. Setiap doa yang tidak pernah putus dipanjatkan, setiap nasihat yang diberikan dengan penuh ketulusan, serta setiap pengorbanan yang dilakukan demi mendukung pendidikan dan masa depan penulis. Dengan penuh rasa syukur dan cinta, gelar ini penulis persembahkan untuk Ayah dan Mama. Semoga pencapaian ini menjadi salah satu bentuk kebahagiaan dan kebanggaan atas segala perjuangan yang telah diberikan kepada penulis.
9. Kepada adikku tersayang yang telah memberikan doa, dukungan, perhatian, serta kebersamaan yang selalu diberikan kepada penulis. Salah satu sumber kebahagiaan dan semangat bagi penulis dalam menjalani masa perkuliahan hingga menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas segala canda, tawa, dan momen kebersamaan yang mampu mengurangi rasa lelah dan menjadi penghibur di tengah berbagai kesulitan yang dihadapi selama proses penyusunan skripsi.
10. Kepada almarhumah nenekku tercinta, meskipun ragamu tidak lagi hadir kebersamaan perjalanan ini, kenangan, kasih sayang, dan doa-doa yang pernah engkau panjatkan tetap hidup dalam setiap langkah yang penulis tempuh. Ada begitu banyak momen yang membuat penulis berharap dapat berbagi kabar bahagia ini secara langsung. Gelar yang berhasil diraih ini menjadi salah satu pencapaian yang diam-diam penulis persembahkan untukmu, sebagai bentuk rasa cinta, rindu, dan terima kasih atas setiap nasihat dan segala kebaikan yang pernah engkau berikan.
11. Kepada Eliyani Rambe, yang telah menjadi bagian dari perjalanan yang penulis lalui sejak masa SMA hingga kuliah. Bukan hanya sebagai teman sepayungan, tetapi juga sebagai teman bertumbuh, teman berproses, dan teman seperjuangan yang hadir dalam berbagai fase kehidupan. Banyak cerita, tantangan, kebahagiaan, dan pelajaran hidup yang telah

dilalui bersama. Terima kasih atas dukungan, motivasi, kesabaran, serta kesediaan untuk saling mendengarkan dan menguatkan di tengah berbagai kesulitan yang dihadapi.

12. Kepada Ernita Rahmawati, meskipun menjalani kehidupan perkuliahan di kampus yang berbeda, tetap dapat saling berbagi cerita, saling menguatkan, dan tumbuh bersama melalui proses yang kita jalani masing-masing. Terima kasih atas setiap dukungan, doa, motivasi, serta waktu yang diberikan selama penulis menyelesaikan skripsi ini. Kehadiranmu menjadi pengingat bahwa dukungan tidak selalu harus datang dari orang yang berada di tempat yang sama, tetapi dari mereka yang tetap memilih untuk hadir dan peduli.
13. Kepada Shalista Septia Nanda, teman rumah yang juga sedang berjuang dalam menyusun tugas akhir ini. Terima kasih atas kebersamaan, cerita, serta dukungan yang secara tidak langsung turut mewarnai proses panjang ini. Semoga setiap usaha, lelah, dan perjuangan yang sedang dijalani dapat membuahkan hasil terbaik, serta sama-sama dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik dan membanggakan.
14. Kepada kopi kenangan, yang telah menjadi saksi bisu dari berbagai proses yang penulis lalui dalam perjalanan ini. Di antara rasa lelah, keraguan, dan tekanan yang datang silih berganti, selalu ada waktu sejenak yang terasa lebih tenang ditemani segelas Raspberry Hibiscus. Mungkin terlihat sederhana, tetapi kehadiranmu menjadi bagian kecil yang turut menemani perjalanan panjang hingga sampai pada titik ini.
15. Kepada teman-teman seperjuangan Psikologi Angkatan 2022, yang telah menjadi bagian dari perjalanan yang penuh cerita, pembelajaran, dan pengalaman berharga selama masa perkuliahan. Terima kasih atas kebersamaan yang terjalin, dukungan yang diberikan, serta semangat ketika perjalanan terasa melelahkan. Bersama kalian, penulis belajar bahwa setiap orang memiliki perjuangannya masing-masing, namun tetap dapat saling menguatkan untuk mencapai tujuan yang sama. Semoga segala proses, usaha, dan perjuangan yang telah kita lalui menjadi langkah awal menuju masa depan yang penuh keberhasilan.
16. Kepada anggota treasure yang terdiri dari Choi Hyunsuk, Park Jihoon, Yoshi, Junkyu, Yoon Jaehyuk, Asahi, Doyoung, Haruto, Park Jeongwoo, dan So Junghwan yang telah menjadi bagian dari perjalanan penulis sebagai sumber semangat di tengah proses yang penuh tantangan, tekanan, dan kelelahan melalui karya, musik, memberikan warna tersendiri dalam masa-masa penyusunan tugas akhir ini.
17. Kepada banyak pihak yang tidak mampu penulis sebutkan satu per satu, terima kasih atas segala jejak kebaikan yang telah ditinggalkan dalam perjalanan hidup penulis. Setiap dukungan, bantuan, nasihat, maupun doa yang diberikan telah menjadi bagian dari cerita

yang membantu penulis bertahan dan bertumbuh hingga mampu menyelesaikan skripsi ini. Semoga segala kebaikan tersebut kembali kepada kalian dalam bentuk keberkahan dan kebahagiaan yang berlipat ganda.

18. Terakhir, teruntuk diri sendiri yang tidak pernah benar-benar menyerah, bahkan ketika keadaan terasa begitu berat. Terima kasih karena tetap berusaha berjalan meskipun sering kali merasa lelah, takut, dan tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki. Tidak ada yang lebih memahami seluruh perjuangan ini selain dirimu sendiri. Oleh karena itu, penulis ingin memberikan satu hal yang mungkin selama ini jarang diberikan kepada diri sendiri, yaitu penghargaan. Penulis sangat bangga pada diri sendiri karena telah berhasil melewati berbagai proses yang tidak mudah, menghadapi berbagai tantangan yang tidak sederhana, dan tetap memilih untuk bangkit setiap kali merasa ingin menyerah.

Bekasi, 30 Juni 2026

A handwritten signature in dark ink, appearing to be 'Adinda', with a long horizontal stroke extending to the right.

Adinda Saputri

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	14
C. Tujuan Penelitian	14
D. Manfaat Penelitian.....	15
1. Manfaat Teoritis	15
2. Manfaat Praktis	15
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	17
A. Kajian Pustaka	17
1. Kesejahteraan Subjektif	17
2. <i>Joy of Missing Out</i> (JoMO)	28
3. <i>Mindfulness</i>	32
4. Mahasiswa	38
B. Kerangka Berpikir	39
C. Hipotesis	44
D. Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya	46
BAB III.....	49
METODE PENELITIAN	49
A. Desain Penelitian	49
B. Identifikasi dan Operasional Variabel.....	50
1. Identifikasi Variabel	50
2. Definisi Konseptual	51
3. Definisi Operasional	53
C. Subjek, Tempat & Waktu Penelitian.....	54
1. Subjek Penelitian	54
2. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	55
3. Tempat dan Waktu Penelitian	59
D. Teknik Pengumpulan Data.....	60
1. Wawancara	60
2. Skala Psikologi	61
E. Teknik Analisis Data.....	81
1. Teknik Deskriptif	81
2. Teknik Pengujian Asumsi	82
3. Teknik Pengujian Hipotesis	85
F. Etika Penelitian.....	87
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI.....	91
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	91
B. Deskripsi Demografis Subjek Penelitian.....	92
1. Deskripsi Jenis Kelamin	92
2. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Rentang Usia	94

3. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Semester	95
5. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Kegiatan Di Luar Akademik.....	98
C. Deskripsi Variabel Penelitian.....	102
1. Kesejahteraan Subjektif	103
2. <i>Joy Of Missing Out</i> (JoMO)	103
3. <i>Mindfulness</i>	103
D. Hasil Penelitian.....	104
1. Hasil Uji Korelasi <i>Rank Spearman Joy Of Missing Out</i> (JoMO) dengan Kesejahteraan Subjektif.....	104
2. Hasil Uji Korelasi <i>Rank Spearman Mindfulness</i> dengan Kesejahteraan Subjektif	105
3. Hasil Uji Regresi Linier Berganda <i>Joy Of Missing Out</i> dan <i>Mindfulness</i> terhadap Kesejahteraan Subjektif	106
E. Diskusi.....	107
BAB V PENUTUP.....	133
A. Simpulan.....	133
B. Saran	134
DAFTAR PUSTAKA	137

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Orisinalitas Dan Perbedaan Dengan Penelitian Sebelumnya	46
Tabel 2. Data Populasi	56
Tabel 3. Sampel Penelitian	58
Tabel 4. Tempat dan Waktu Penelitian	59
Tabel 5. Kriteria Penilaian Skala Kesejahteraan Subjektif Komponen Kognitif	64
Tabel 6. Kriteria Penilaian Skala Kesejahteraan Subjektif Komponen Afektif	64
Tabel 7. Kriteria Penilaian Skala <i>Joy Of Missing Out</i> (JoMO).....	65
Tabel 8. Kriteria Penilaian Skala <i>Mindfulness</i>	65
Tabel 9. <i>Blue Print</i> Skala Kesejahteraan Subjektif	67
Tabel 10. <i>Blue Print</i> Skala <i>Joy Of Missing Out</i> (JoMO)	67
Tabel 11. <i>Blue Print</i> Skala <i>Mindfulness</i>	68
Tabel 12. Skor Nilai <i>Expert Judgement</i>	71
Tabel 13. <i>Expert Judgement</i>	71
Tabel 14. Interpretasi Indeks Diskriminasi Aitem	72
Tabel 15. Indeks Diskriminasi Aitem Skala Kesejahteraan Subjektif	73
Tabel 16. Indeks Diskriminasi Aitem Skala <i>Joy Of Missing Out</i> (JoMO).....	74
Tabel 17. Indeks Diskriminasi Aitem Skala <i>Mindfulness</i>	74
Tabel 18. Hasil Validitas Konstruk Skala Kesejahteraan Subjektif	76
Tabel 19. Hasil Validitas Konstruk Skala <i>Joy Of Missing Out</i> (JoMO).....	77
Tabel 20. Hasil Validitas Konstruk Skala <i>Mindfulness</i>	77
Tabel 21. Kategori Koefisien Reliabilitas <i>Cronbach Alpha</i>	79
Tabel 22. Hasil Uji Reliabilitas	80
Tabel 23. Panduan Rumus Kategorisasi Analisis Deskriptif	82
Tabel 24. Hasil Uji Teknik Deskriptif	82
Tabel 25. Hasil Uji Normalitas	83
Tabel 26. Hasil Uji Linearitas	84
Tabel 27. Interpretasi Koefisien Korelasi	85
Tabel 28. Jenis Kelamin Subjek Penelitian	93
Tabel 29. Hasil Uji <i>Mann-Whitney</i> Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	93
Tabel 30. Usia Subjek Penelitian	94
Tabel 31. Hasil Uji <i>Kruskal-Wallis</i> Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	95
Tabel 32. Semester Subjek Penelitian	96
Tabel 33. Hasil Uji <i>Kruskal-Wallis</i> Subjek Penelitian Berdasarkan Semester.....	96
Tabel 34. Fakultas Subjek Penelitian	97
Tabel 35 Hasil Uji <i>Kruskal-Wallis</i> Subjek Penelitian Berdasarkan Fakultas	98
Tabel 36. Mengikuti Kegiatan Di luar Akademik	99
Tabel 37 Hasil Uji <i>Mann-Whitney</i> Subjek Penelitian Berdasarkan Mengikuti Kegiatan Di Luar Akademik.....	99
Tabel 38. Kegiatan Di Luar Akademik	100
Tabel 39. Hasil Uji <i>Mann-Whitney</i> Berdasarkan Kegiatan Di Luar Akademik	101
Tabel 40. Deskripsi Variabel Penelitian	102
Tabel 41. Hasil Uji Korelasi <i>Rank Spearman Joy Of Missing Out</i> (JoMO) dengan Kesejahteraan Subjektif	104
Tabel 42. Hasil Uji Korelasi <i>Rank Spearman Mindfulness</i> dengan Kesejahteraan Subjektif	105
Tabel 43. Hasil Uji Regresi Linier Berganda	106

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	44
Gambar 2. Rumus Slovin	57
Gambar 3. Jumlah Keseluruhan Sampel Penelitian	58
Gambar 4. Rumus <i>Proportionate Stratified Random Sampling</i>	58
Gambar 5. Rumus Aiken'S V	70

Skripsi Bab I-V_Adinda Saputri_2_sc_mr7x8i49_jg7t

ORIGINALITY REPORT

13%

SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	ojs.bakrie.ac.id Internet	389 words — 1%
2	journal.appisi.or.id Internet	191 words — 1%
3	journal.yp3a.org Internet	191 words — 1%
4	etheses.uin-malang.ac.id Internet	153 words — 1%
5	repository.uin-suska.ac.id Internet	137 words — < 1%
6	Farsya Meyrasah, Ninawati Ninawati. "Hubungan antara Self Control dan Fear of Missing Out (FoMO) pada Pengguna TikTok Generasi Z", YASIN, 2026 Crossref	133 words — < 1%
7	Sri Adinda Maharani Putri. "Pengaruh Mindfulness terhadap Subjective Well-Being pada Mahasiswa di Kota Padang", TSAQOFAH, 2025 Crossref	133 words — < 1%
8	buku.btp.ac.id Internet	118 words — < 1%