

Kecanduan Internet dengan Fear Of Missing Out : Apakah Memiliki Keterikatan?

Eka Putri Marina Beige

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945

Andik Matulesy

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945

Suhadianto

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945

E-mail : putri6017@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the relationship between Fear Of Missing Out and Internet Addiction in college students. This research is a type of correlational quantitative research. The participants in this study were 350 students from 1490 student population of the Faculty of Psychology, University of 17 Agustus 1945 Surabaya, who were taken using incidental sampling. The data collection method was carried out by distributing questionnaires using the Google form using the internet addiction scale and the fear of missing out scale. This study uses non-parametric statistics using the Spearman's Rho correlation data analysis technique with a correlation score of 0.279 and a significance level of 0.000 (<0.05) which indicates that internet addiction and fear of missing out among students at the University of 17 Agustus 1945 Surabaya is quite high and has a strong relationship in the same direction. This means that if internet addiction among students is high, then the fear of missing out for these students is also high, and vice versa.

Keywords : *Fear Of Missing Out, Internet Addiction, Students, Quantitative, Correlational*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Fear Of Missing Out dengan Kecanduan Internet pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif korelasional. Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 350 mahasiswa dari 1490 populasi mahasiswa fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya diambil menggunakan insidental sampling. Metode pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner menggunakan google formulir dengan menggunakan skala kecanduan internet dan skala fear of missing out. Penelitian ini menggunakan statistik non parametrik dengan teknik analisis data korelasi Spearman's Rho dengan hasil skor korelasi 0,279 dan taraf signifikansi sebesar 0.000 (< 0.05) yang menunjukkan bahwa kecanduan internet dan fear of missing out pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya cukup tinggi dan memiliki hubungan yang searah. Artinya jika jika kecanduan internet pada mahasiswa tinggi maka fear of missing out pada mahasiswa tersebut juga tinggi, begitu pula sebaliknya.

Kata Kunci : *Fear Of Missing Out, Kecanduan Internet, Mahasiswa, Kuantitatif, Korelasional*

Pendahuluan

Sebagai pelajar di perguruan tinggi, mahasiswa diharapkan dapat fokus pada pendidikannya sehingga dapat menjadi *agent of change* atau menjadi pelopor untuk perubahan di daerahnya. Namun berdasarkan pengamatan yang terjadi di lapangan, masih banyak mahasiswa yang sehari-hari fokus bermain gadget. Dilansir dari Kompas.com penggunaan internet di Indonesia sendiri meningkat pada tahun 2021 dengan tingkat 15,5% dibandingkan di tahun 2020. Penggunaan internet diketahui bahwa berusia 15-64 tahun yang diketahui juga memiliki beberapa barang elektronik yang berbeda antara lain, *gadget* maupun *non-gadget*, tablet, *smartwatch* dan sebagainya. Dari beberapa jenis barang elektronik tersebut, *gadget* menjadi yang populer dengan rata-rata orang yang memiliki *gadget* 98,3%, mereka menghabiskan waktu bermain *gadget* selama 8 jam 52 menit untuk bermain internet.

Durasi waktu dalam mengakses internet yang lebih lama dapat berdampak tidak baik bagi penggunanya. Sjamsoedin, dkk (2015) menyatakan bahwa individu dalam penggunaan internet dengan jangka waktu yang lama dapat menyebabkan insomnia, hal ini dimulai dari insomnia ringan hingga insomnia berat. Efek negatif yang dialami oleh kecanduan internet adalah menjadikan pengguna mengalami push hingga depresi (Kircaburun, 2016). Selain itu menurut Young, dkk (2000) memiliki beberapa indikator kecanduan internet yang mana beranggapan bahwa internet merupakan jalan keluar dari masalah pribadi, tidak beradaptasi dengan kehidupan nyata, menarik diri dari kehidupan, insomnia, kenaikan berat badan, serta tidak dapat mencegah diri dalam mengakses internet walau telah mengetahui hal yang tidak diinginkan.

Ketergantungan pada internet dapat membuat perilaku impulsif ke arah yang negatif. Subathra, dkk (2013) menyebutkan bahwa ketergantungan ataupun kecanduan dapat menjadikan seseorang melakukan kegiatan tertentu secara berulang ulang serta dapat berakibat berbahaya dan mematikan. Selain itu, hasil penelitian lain menyatakan bahwa orang yang kecanduan internet akan mengalami penurunan konsentrasi dalam hal belajar dan bekerja (Zelfia, 2016). *Fear Of Missing Out* merupakan bagian dari *Social Anxiety* (Kecemasan Sosial) yang mana adanya telah maju serta segala informasi dapat diperoleh melalui internet. Dalam hal ini memperoleh segala informasi dengan internet tanpa harus berkomunikasi tatap muka, sehingga dengan adanya internet berkomunikasi jarak jauh lebih mudah dan terjangkau (Abel, dkk 2016).

Fenomena ini hangat dibicarakan setelah JWT atau Insights menerbitkan sebuah laporan penelitian mengenai *Fear Of Missing Out* ditahun 2011. Ia menyebutkan bahwa *Fear Of Missing Out* merupakan rasa ketakutan ketika tidak dapat memperoleh informasi dari teman maupun orang lain yang melakukan kegiatan yang lebih seru dibandingkan dirinya. Hal ini juga adanya kekhawatiran akan tertinggalnya tren atau gaya baru yang apa saja sedang terjadi di internet. Pada tahun 2012 sebuah study oleh MyLife.com menyatakan bahwa 56% individu merasa takut akan kehilangan momen, baik data penting maupun up to date ketika berada jauh dari jejaring internet (Aznil, 2013). Selain itu, penelitian di Amerika dan Inggris pada tahun 2012 menyatakan sekitar 65% bahwa remaja pernah takut akan kehilangan waktu (JWTIntelligence, 2013). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh antara penggunaan *gadget* terhadap *fear of missing out* setiap pengguna *gadget*, dengan harapan dapat memberikan sebuah pemahaman yang baru serta wawasan dan pengetahuan kepada pembaca, mahasiswa, serta mahasiswa dapat memperoleh banyak perkembangan ilmu psikologi, dan sosial mengenai *Fear Of Missing Out* (FoMO) dan kecanduan internet.

Young (2010) mendefinisikan kecanduan internet sebagai sebuah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat *online* sehingga menimbulkan dampak negatif pada kehidupan sehari-hari sehingga pengguna akan mengalami kecanduan, antara lain kurangnya berinteraksi dengan keluarga maupun teman ataupun di tempat kerja. Sedangkan *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan rasa ketakutan akan hilangnya sebuah momen yang berharga serta tidak dapat menggunakan internet secara terus menerus yang mana dapat menyebabkan ketergantungan atau kecanduan pada internet baik antara individu satu dengan individu lainnya (Przybylski dkk, 2013). Dengan adanya internet, seseorang dapat saling bertukar dan informasi dengan cepat dan tepat sesuai dengan kejadian (real-time) tentang aktivitas, fenomena, maupun informasi. Pada penjelasan yang telah dipaparkan di atas bahwa orang yang mengalami FoMO dapat menjadi penyebab ketergantungan atau kecanduan internet. Apabila keinginan secara psikologis akan

relatedness dan *self* menjadi suatu bagian penting FoMO dalam penggunaan internet agar dapat terpenuhi psikologisnya.

Metode

Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 350 mahasiswa dari 1490 populasi mahasiswa fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya diambil menggunakan insidental sampling. . Yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan/accidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data.

Metode pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner menggunakan google formulir dengan menggunakan skala kecanduan internet dan skala *fear of missing out*. Penelitian ini menggunakan statistik non parametrik dengan teknik analisis data korelasi *Spearman's Rho*. Peneliti melakukan sebar data angket atau kuesioner melalui link google form yang disebarakan melalui grup whatsapp.

Hasil Penelitian

1. Uji Normalitas

Uji Normalitas dilakukan untuk mengetahui dan memastikan bahwasanya data penelitian berasal dari populasi memiliki distribusi normal (Santoso, 2010). Uji Normalitas dalam penelitian ini menggunakan Kolmogorov-Smirnov dengan melihat nilai signifikansi data. Data yang digunakan dalam peneliti yaitu jika nilai ($\text{sig} > 0,05$) sedangkan data tidak berdistribusi normal dengan nilai ($\text{sig} < 0,05$) sehingga dapat dilakukan uji *non parametric*.

Tabel Uji Normalitas

Variabel	One-Sample Test N	Kolmogorov-Smirnov Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
Kecanduan Internet – <i>Fear Of Missing Out</i>	350	0,00	Tidak Normal

Sumber :

Output Statistic Program SPSS for Windows version 16

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test yang dilakukan dengan bantuan SPSS for windows versi 16.0, menunjukkan hasil signifikansi 0,00 ($< 0,05$) yang artinya sebaran data dinyatakan berdistribusi tidak normal.

2. Uji Linearitas

Uji linieritas dengan dengan jika nilai $p < 0,05$ maka terdapat hubungan yang linier begitu juga dengan sebaliknya apabila nilai $p > 0,05$ artinya tidak terdapat hubungan antara variabel terikat maupun bebas atau tidak linier.

Tabel Uji Linearitas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Kecanduan Internet – <i>Fear Of Missing Out</i>	29,21	0,00	Linear

Sumber : *Output Statistic Program SPSS for Windows version 16*

Berdasarkan hasil uji linearitas yang dilakukan dengan menggunakan SPSS for windows versi 16.0, kecanduan internet dan *fear of missing out* menunjukkan signifikansi 0,000 (<0,05) yang berarti kecanduan internet dan *fear of missing out* memiliki hubungan linear. Penggunaan teknik korelasi *Spearman's Rho* dikarenakan uji asumsi klasik yang tidak terpenuhi.

Correlation Coefficient	Sig.	Keterangan
0,279	0,000	Signifikan

Tabel Uji Hipotesis

Sumber : *Output Statistic Program SPSS for Windows version 16*

Berdasarkan hasil uji korelasi kecanduan internet dengan *fear of missing out*, uji spearman rho menggunakan program SPSS for windows version 16 diatas, didapatkan nilai koefisiensi korelasi sebesar 0.279 dengan taraf signifikansi sebesar 0.000 (< 0.05). Dan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan internet dan *fear of missing out*.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh antara penggunaan *gadget* terhadap *fear of missing out* setiap pengguna *gadget*. Penelitian ini dilakukan terhadap 350 mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Kuesioner yang di sebar untuk memperoleh informasi mengenai *fear of missing out* telah melalui uji validitas dan uji reabilitas dengan menggunakan skala *fear of missing out (FoMO)* yang disusun oleh Przybylski kemudian dimodifikasi dan telah di try out oleh Abdulloh (2021). Hasil uji validitas kuesioner *fear of missing out (FoMO)* mendapatkan 6 item gugur dari 16 item soal kuesioner, sehingga soal kuesioner yang digunakan adalah 11 item. Hasil uji mendapatkan koefisien alpha sebesar 0.812 yang artinya instrumen penelitian dikatakan reliable.

Kuesioner yang disebar untuk memperoleh informasi kecanduan internet telah melalui uji validitas, uji reabilitas dengan menggunakan skala kecanduan internet yaitu *Internet Addiction Scale* yang di kembangkan oleh Menayes. Hasil uji validitas mendapatkan 8 item gugur dari 24 item yang tersebar, sehingga soal kuesioner yang digunakan adalah 16 item. Hasil uji reliabilitas mendapatkan koefisien alpha sebesar 0.846 yang artinya instrumen penelitian dikatakan reliable. Peneliti menentukan ada atau tidaknya hubungan antara penggunaan *gadget* terhadap *fear of missing out* dengan menggunakan uji korelasi *Spearman's Rho*. Berdasarkan uji korelasi menggunakan teknik korelasi Spearman Rho yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecanduan internet dengan *fear of missing out* yang dapat diartikan bahwa tingginya kecanduan internet akan searah dengan tingkat *fear of missing out* individu. Hal ini berarti *fear of missing out* sangat

dipengaruhi oleh penggunaan *gadget*. Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan yaitu Ada Hubungan positif Antara *Fear of Missing Out* Dengan Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian mengenai hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan kecanduan internet di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya melalui metode penelitian korelasional kuantitatif pada 350 partisipan mahasiswa fakultas psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut. Terdapat hubungan yang positif antara *Fear of Missing Out* dengan Kecanduan internet di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dengan tingkat korelasi cukup dengan hasil sebesar 0,279. *Fear Of Missing Out* pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang cukup tinggi cenderung memiliki kecanduan Internet yang tinggi begitu juga sebaliknya. Melalui hasil kategorisasi dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kecanduan internet yang cenderung sedang yaitu sebanyak 224 mahasiswa.

Hasil dari pembahasan bab sebelumnya, *fear of missing out* menjadi salah satu penyebab kecanduan internet maka saran yang saya berikan adalah bagaimana cara menurunkan *fear of missing out* yaitu: individu harus memiliki hubungan yang kuat, hangat serta saling memperhatikan satu sama lain sehingga memiliki kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain dan berinteraksi dalam lingkungan untuk menjalin hubungan tanpa adanya kontrol dari orang lain. Agar kebutuhan akan *relatedness* dan *self* bisa terpenuhi.

Referensi

- Abel, J. P., Buff, C., & Burr, S. (2016). Social Media and Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*14(1),33-44. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>.
- Azmil, F. (2013). 56 Persen pengguna jejaring sosial terkena FOMO. Dari Merdeka.com: <http://www.merdeka.com/teknologi/56-persen-pengguna-jejaring-sosialterkena-fomo.html>.
- JWTIntelligence. (2013). *Fear of Missing Out (FOMO) : March 2012 Update*. New York: JWTIntelligence.
- Kircaburun, K. (2016). Self-Esteem, Daily Internet Use and Social Media Addiction as Predictors of Depression among Turkish Adolescents.*Journal of Education and Practice* Vol. 7, No.24.
- Przybylski, A., K., Murayama, K., Haan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computer in Human Behavior*, 29, 1841–1848. doi: 10.1016/j.chb.2013.02.014.
- Santoso, A. (2010). Studi Deskriptif Effect Size Penelitian-Penelitian Di Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma. *Jurnal Penelitian*. 14(I). 1-17.
- Sjamsoedin, J., Priscilla & Saerang, D., P., Elia. (2014). Analyzing Customer Perception On Product Attributes Of Smartphone (Oppo, Xiaomi, Zenfone) In Manado. *Jurnal EMBA* Vol 2. Nomor .4.
- Subathra, Nimisha dan Lukmanul Hakeem. (2013). A Study On The Level Of Internet Addiction Among College Student. *Social Scienci*. 355-357. Vol.3.
- Young, K.S. (2010). *Internet Addivtion: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. Canada.
- Zelfia. (2016). Dampak Kecanduan Internet)ada Hasil Belajar. *Ak-Munzir*. Vol. 9. Nomor 2.

Kecanduan Internet dengan Fear Of Missing Out : Apakah Memiliki Keterikatan?