

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* DENGAN PERILAKU
PENGUNAAN INTERNET BERMASALAH PADA REMAJA**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program
Strata Satu (S1) Psikologi (S.Psi)



Brigitta Anastasya Indri Pratiwi

J71217115

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2023

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan antara *Fear Of Missing Out* dengan Perilaku Penggunaan Internet Bermasalah pada Remaja” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dijadikan acuan dalam naskah ini dan disebutkan di dalam daftar pustaka.

Surabaya, 18 Januari 2023



Brigitta Anastasya Indri Pratiwi

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**Hubungan Antara *Fear Of Missing Out* dengan Penggunaan Internet Bermasalah
Pada Remaja**

Oleh :

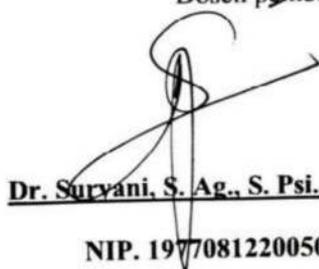
Brigitta Anastasya Indri Pratiwi

J71217115

Telah disetujui dan diajukan pada Skripsi

Surabaya, November 2022

Dosen pembimbing


Dr. Suryani, S. Ag., S. Psi., M. Si

NIP. 197708122005012004

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI
Hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan Perilaku Penggunaan Internet Bermasalah pada Remaja

Yang disusun oleh:
Brigitta Anastasya Indri Pratiwi
J71217115

Telah dipertahankan di depan tim penguji
Pada tanggal 16 Januari 2023



Mengetahui:
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Dr. Phil. Khoirun Niam
NIP. 197007251996031004

Susunan Tim Penguji
Penguji I (Pembimbing)

Dr. Suryani, S. Ag., S. Psi., M. Si
NIP. 197708122005012004

Penguji II

Nova Lusiana, M. Keb
NIP. 198111022014032001

Penguji III

Esti Novi Andyarini, M. Kes
NIP. 198411172014032003

Penguji IV

Estri Kusumawati, M. Kes
NIP. 198708042014032003



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Brigitta Anastasya Indri Pratiwi
NIM : J71217115
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan/Psikologi
E-mail address : brigitta326@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan Perilaku Penggunaan Internet Bermasalah pada Remaja

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 25 Januari 2023

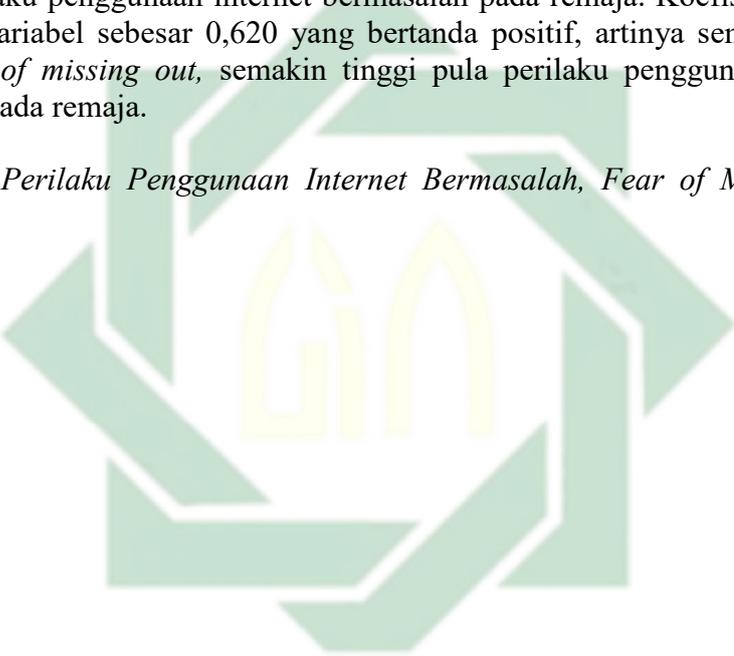
Penulis

(Brigitta Anastasya Indri P.)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *fear of missing out* dengan perilaku penggunaan internet bermasalah pada remaja. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Alat pengumpulan data menggunakan skala adaptasi yaitu skala *The Generalized Problematic Internet Use Scale 2* (GPIUS-2) dan skala *Fear of Missing out*. Subyek penelitian berjumlah 180 remaja di Kota Madiun. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. Analisis data yang digunakan adalah *Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan nilai korelasi $p=0,001 < 0,05$, artinya terdapat hubungan antara *fear of missing out* dengan perilaku penggunaan internet bermasalah pada remaja. Koefisien korelasi antara dua variabel sebesar 0,620 yang bertanda positif, artinya semakin tinggi tingkat *fear of missing out*, semakin tinggi pula perilaku penggunaan internet bermasalah pada remaja.

Kata kunci: *Perilaku Penggunaan Internet Bermasalah, Fear of Missing Out, Remaja.*



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the relationship between fear of missing out and problematic internet use in adolescents. The research method used is correlational quantitative. The data collection tool uses an adaptation scale, namely the Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (GPIUS-2) and the Fear of Missing out scale. The research subjects were 180 teenagers in Madiun City. The sampling technique used in this study was a purposive sampling technique. The data analysis used is Product Moment. The results showed a correlation value of $p = 0.001 < 0.05$, meaning that there is a relationship between fear of missing out and problematic internet use behavior in adolescents. The correlation coefficient between the two variables is 0.620 which is positive, meaning that the higher the level of fear of missing out, the higher the problematic internet usage behavior in adolescents.

Keywords: Problematic Internet Use, Fear of Missing Out, Adolescents.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Keaslian Penelitian.....	10
F. Sistematika Pembahasan.....	13
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	16
A. Perilaku Penggunaan Internet Bermasalah.....	16
1. Pengertian Perilaku Penggunaan Internet Bermasalah.....	16
2. Aspek-Aspek Perilaku Penggunaan Internet Bermasalah.....	18
3. Karakteristik Perilaku Penggunaan Internet Bermasalah.....	19
4. Faktor-faktor Perilaku Penggunaan Internet Bermasalah.....	20
B. Fear of Missing Out (FoMO).....	21
1. Pengertian <i>Fear Of Missing Out</i>	21
2. Aspek-Aspek tentang <i>Fear of Missing Out</i>	22
3. Faktor-faktor Fear of Missing Out.....	23
C. Remaja.....	25
1. Pengertian Remaja.....	25
2. Ciri-ciri Remaja.....	27
3. Tugas Perkembangan Remaja.....	27

D. Hubungan antara <i>Fear of Missing Out</i> dengan Perilaku Penggunaan Internet Bermasalah pada Remaja.....	28
E. Kerangka Teoritis.....	30
F. Hipotesis.....	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
A. Rancangan Penelitian.....	34
B. Identifikasi Variabel.....	34
C. Definisi Operasional.....	35
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	35
E. Instrumen Penelitian.....	37
F. Validitas dan Realibilitas	39
G. Analisis Data	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	34
A. Hasil Penelitian	34
1. Deskripsi Subjek.....	34
2. Deskripsi Data Penelitian	47
3. Pengujian Hipotesis	49
B. Pembahasan.....	53
BAB V PENUTUP.....	59
A. Kesimpulan	59
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	61

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint GPIUS-2	38
Table 3.2 Blueprint <i>Fear Of Missing Out</i>	39
Table 3.3 Hasil Uji Validitas Terpakai Skala Penggunaan Internet Bermasalah..	40
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Terpakai Skala Fear Of Missing Out	40
Table 3.5 Hasil Uji Reliabilitas.....	41
Table 4.1 Distribusi Subjek Berdasarkan Usia	44
Table 4.2 Distribusi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	45
Table 4.3 Distribusi Subjek Berdasarkan Pekerjaan	46
Table 4.4 Distribusi Subjek Berdasarkan Lama Penggunaan Internet	46
Table 4.5 Deskripsi Statistik	47
Table 4.6 Hasil Data Pengelompokan Kategorisasi Penggunaan Internet Bermasalah.....	48
Table 4.7 Hasil Data Pengelompokan Kategorisasi <i>Fear of Missing Out</i>	49
Table 4.8 Hasil Uji Normalitas	50
Table 4.9 Hasil Uji Linieritas.....	51
Table 4.10 Hasil Uji Korelasi.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Teoritik	32
--	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian

Lampiran 2 Hasil Skoring Skala Penelitian

Lampiran 3 *Output* Uji Validitas

Lampiran 4 *Output* Uji Reliabilitas

Lampiran 5 *Output* Distribusi Frekuensi Usia, Jenis Kelamin, Pekerjaan, dan Lama Penggunaan Internet

Lampiran 6 *Output* Deskripsi Statistik & Pengkategorian Variabel

Lampiran 7 *Output* Uji Normalitas

Lampiran 8 *Output* Linieritas & Uji Korelasi *Product Moment*



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap tahun terjadi kenaikan pengguna internet di Indonesia. Internet telah menjadi bagian yang melekat dan tidak bisa lepas dalam kehidupan manusia karena memudahkan manusia dalam mengerjakan aktivitas dengan cepat dan efisien. Internet telah membawa hal positif, salah satunya adalah internet menyediakan platform komunikasi yang bertujuan untuk memperkuat ikatan kekeluargaan dan memberikan informasi real-time (Lenhart 2015). Berdasarkan laporan APJII (Asosiasi Pengguna Jaringan Internet Indonesia) pada tahun 2021-2022 ada sekitar 210,02 juta jiwa yang merupakan pengguna internet dari jumlah total populasi Indonesia yang sebanyak 272,68 juta jiwa pada tahun 2021. Hal ini menunjukkan 77,02% penduduk di Indonesia sudah menggunakan internet. Penetrasi pengguna internet di Indonesia menurut survei APJII pada rentang tahun 2021-2022, didominasi oleh kelompok usia remaja 13-18 tahun sebanyak 99,16% (APJII 2022).

Lembaga riset GFK Asia mengungkapkan bahwa pengguna internet mengakses berbagai macam topik dan bervariasi menurut kelompok umur. Kelompok umur 13 sampai 22 tahun cenderung mengikuti berita yang sifatnya hiburan, hobi, kecantikan, dan mode (Kompas.com 2016). Menurut Kementerian Komunikasi dan Informatika

bahwa remaja usia 10 hingga 19 mengakses internet dengan tujuan untuk mendapatkan informasi, hiburan, dan bermedia social (Kominfo 2014). Dengan begitu, remaja menggunakan internet untuk menyalurkan hobi serta mencari hiburan.

Menurut Santrock (2016) remaja memiliki keingintahuan tinggi, sehingga mereka mencari jati diri dengan cara mencari tahu segala hal yang belum diketahui. Dengan internet mereka mudah mencari informasi tanpa harus khawatir diketahui orang lain (Suler 2004). Remaja dapat memenuhi rasa keingintahuan mereka melalui internet yang tanpa batas. Selain itu, remaja juga memanfaatkan internet sebagai pelampiasan ketika mereka tidak mampu menyelesaikan permasalahannya dengan baik (Aldao, Nolen-Hoeksema, and Schweizer 2010).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada beberapa remaja di Kota Madiun, didapatkan bahwa hampir seluruhnya mengakses internet dengan jangka waktu lebih dari 5 jam dalam sehari, namun ada pula yang mengakses internet selama 2 jam dalam sehari. Mereka lebih banyak mengakses internet dengan tujuan hiburan melalui platform youtube dan social media lainnya. Saat tidak dapat mengakses internet dalam satu hari saja, mereka merasakan perasaan jenuh, hampa, galau, dan merasa akan ketinggalan berita yang sedang trending. Beberapa remaja juga mengatakan bahwa mereka terkadang bermain hp dan mengakses social media saat pelajaran berlangsung dalam kelas.

Kondisi pandemi Covid-19 secara tidak langsung mengakibatkan penggunaan internet semakin meningkat dengan pesat. Pada Januari tahun 2021 sebanyak 202.6 juta warga di Indonesia tercatat menjadi pengguna aktif internet dari keseluruhan populasi sebanyak 274.9 juta jiwa, hal ini terdapat peningkatan pengguna internet sebesar 15.5%. Sebelumnya sebanyak 175.4 juta jiwa dari masyarakat Indonesia tercatat sebagai pengguna internet pada tahun 2020 (Hootsuite 2020). Rata-rata lama penggunaan yang digunakan untuk terhubung dengan internet sebanyak 8 jam 52 menit (Alwi and Hijrianti 2022). Tingginya durasi dalam penggunaan internet dapat menyebabkan terjadinya perilaku penggunaan internet bermasalah.

Perilaku penggunaan internet bermasalah yang terjadi pada remaja merupakan hal yang umum (Mei et al. 2016). Stoncience et al. (2021) menemukan bahwa 45% dari total 619 siswa dilaporkan mengalami perilaku dan frekuensi penggunaan internet yang dapat dikategorikan bermasalah selama pandemi Covid-19. Menurut hasil penelitian oleh Cheng dan Li, individu dengan kondisi penggunaan internet yang bermasalah ada sekitar 182 juta jiwa. Lama durasi waktu penggunaan internet yang begitu tinggi hingga membuat para pengguna internet mengabaikan makan dan minum serta aspek lain dalam kehidupan pribadi (Cheng and Li 2014).

Perilaku penggunaan internet bermasalah di kalangan remaja telah menjadi permasalahan kesehatan masyarakat dan diakui seluruh dunia (Lai

and Kwan 2017). Serupa dengan penelitian yang dilakukan pada 423 remaja di Korea oleh Chun (2016) menunjukkan bahwa 44% dari jumlah responden beresiko tinggi terhadap penggunaan internet bermasalah. Diakui oleh pemerintah Korea bahwa perilaku penggunaan internet bermasalah merupakan permasalahan kesehatan masyarakat yang memerlukan upaya tindakan preventif serta perhatian dari profesional (Chun 2016).

Salgado et al. (2014) kemudian membagi remaja pengguna internet dalam dua kelompok, yaitu kelompok normal (*normal group*) dan kelompok berisiko penggunaan internet bermasalah (*risk group*). Kelompok yang berisiko dalam hal ini yaitu individu yang mengakses internet di luar penggunaan untuk pembelajaran selama lebih dari 5 jam setiap hari. Berdasarkan data APJJI (2022) sebanyak 53,74% pengguna internet menggunakan internet selama 1-5 jam per hari dan 33,11% menggunakan internet selama 6-10 jam dalam sehari. Dengan data tersebut tidak sedikit individu yang berisiko mengalami penggunaan internet bermasalah.

Penggunaan internet bermasalah menurut Davis (2001) adalah sebuah sindrom multidimensional yang melibatkan simtom-simtom kognitif, perilaku, serta emosi sehingga menimbulkan masalah dalam pengelolaan hidup individu di dunia nyata. Shapira et al. (2003) mengungkapkan bahwa penggunaan internet yang bermasalah dapat diidentifikasi sebagai keasyikan yang maladaptif dengan penggunaan

internet lebih lama dari yang seharusnya dianjurkan. Penggunaan internet yang bermasalah biasanya ditandai dengan adanya aktivitas *online* dengan jangka waktu yang lama hingga menimbulkan efek buruk bagi kondisi fisik dan psikologis, kemampuan akademik, lingkungan social dan relasi dengan individu lain, serta diberbagai bidang kehidupan (K. Young 1997).

Shapira et al. (2003) mengatakan bahwa perilaku penggunaan internet bermasalah (*probmelatic internet use*) dan adiksi internet (*internet addiction*) saling berkaitan erat. Namun, dari kesimpulan beberapa penelitian terlihat adanya perbedaan penting antara penggunaan internet bermasalah dan *Internet Addiction*. Dalam penggunaan internet bermasalah, yaitu penggunaan internet berlebih yang menyangkut pada permasalahan kognitif-perilaku dan psikosial, sedangkan dalam *internet addiction*, bisa dibarengi dengan asumsi yang sifatnya patologis. Individu yang mengalami sindrom ini akan merasa cemas dan hampa ketika tidak dapat *online*.

Caplan (2010) telah memisahkan istilah adiksi internet dengan perilaku penggunaan internet bermasalah. Menurutnya, adiksi internet mengacu pada suatu keadaan patologis, sedangkan perilaku penggunaan internet bermasalah bukan termasuk patologis, namun sebuah konstelasi pikir dan perilaku yang menyangkut permasalahan psikosial.

Terdapat sejumlah factor yang menyebabkan terjadinya perilaku penggunaan internet bermasalah, diantaranya adalah adanya konflik interpersonal, perasaan senang ketika mengakses internet, *self-esteem* yang

rendah, merasa bergantung pada teknologi (Tam and Walter 2013), kesepian, dan depresi (Caplan, 2009). Menurut Stead and Bibby (2017) *fear of missing out* (FoMO) dapat menjadi factor penyebab perilaku penggunaan internet bermasalah. Alt (2015) mengungkapkan bahwa adanya ketakutan akan ketinggalan suatu momen serta kehilangan informasi yang ada di internet atau yang bisa disebut sebagai *fear of missing out* bisa menjadi satu diantara banyak penyebab seseorang mengalami perilaku penggunaan internet bermasalah.

Dalam penelitian Franchina et al. (2018) juga mengungkapkan salah satu dari sejumlah penyebab yang membuat individu mengalami perilaku penggunaan internet yang bermasalah adalah *fear of missing out*. Individu yang merasakan FoMO akan relatif menanggukhan kecemasannya dengan cara memperhatikan kehidupan orang lain melalui sosial mediana dan secara terus menerus mengakses internet. Data yang diungkapkan dalam penelitian Alwi & Hijrianti (2022) bahwasanya dari 200 responden 98 orang mengalami FoMO kategori sedang dan 45 orang dalam kategori tinggi. Dengan hasil tersebut sebanyak 71% sampel beresiko mengalami penggunaan internet bermasalah.

Fear of missing out adalah suatu kondisi munculnya rasa cemas pada diri individu ketika orang lain mempunyai pengalaman yang menyenangkan sehingga mengakibatkan individu merasa takut kehilangan momen berharga sebab tidak dapat terlibat dalam aktivitas orang lain lewat internet (Przybylski et al. 2013). Individu dengan *fear of missing out*

mempunyai karakteristik selalu ingin mengetahui dan memonitor kegiatan orang lain melalui media socialnya. Individu tersebut berusaha untuk selalu sejalan dengan keadaan disekitarnya (Angesti and Oriza 2018).

Dalam Deci dan Ryan (1985) teori *self-determination* adalah teori yang mendasari *Fear of missing out*. Dikatakan bahwa kesehatan psikologis dan regulasi diri suatu individu dapat berjalan efektif apabila tiga kebutuhan dasar psikologis, yakni yang meliputi kompetensi (*competence*), otonom (*autonomy*), dan keterikatan (*relatedness*) dapat terpenuhi. Fenomena *fear of missing out* timbul akibat kebutuhan psikologis suatu individu dalam aspek *self* dan aspek *relatedness* tidak terpenuhi. Dua kebutuhan yang tidak terpenuhi tersebut dapat mengakibatkan seseorang cenderung menggunakan internet untuk menyalurkan keinginannya agar terus terhubung dengan orang lain sehingga mengakibatkan seseorang mencari tahu aktivitas atau kegiatan orang lain lewat internet dan media sosial. Perilaku ini diindikasikan dengan menghabiskan banyak waktu saat memakai internet serta ingin memberitahukan kabar diri sendiri ke media sosialnya (Przybylski et al. 2013).

Dari penelitian Aygar et al. (2019) mengungkapkan terdapat hubungan antara *fear of missing out* dengan penggunaan internet yang bermasalah. Dari penelitian tersebut terlihat bahwa rata-rata remaja mengakses internet lebih dari 4 jam dalam sehari. Timbulnya perasaan *fear of missing out* dan penggunaan internet secara berlebih saling berkaitan.

Semakin individu memiliki *fear of missing out* yang tinggi, maka penggunaan internet bermasalahnya juga semakin tinggi (Alwi and Hijrianti 2022).

Perasaan *Fear of missing out* dapat menjadi penyebab individu mengidap perilaku penggunaan internet yang bermasalah. Seseorang dengan rasa *fear of missing out* tinggi akan merasakan takut dikeluarkan dari kelompok pertemanan apabila apabila kurang *uptodate* atau tidak mengetahui hal yang sedang *trend* dalam media sosial ataupun media *online* lainnya. Hal tersebut akan membuat individu terus-menerus mengakses internet sehingga berisiko mengalami perilaku penggunaan internet yang bermasalah, begitu pula sebaliknya.

Di Indonesia sendiri penelitian tentang hubungan *fear of missing out* dengan perilaku penggunaan internet bermasalah pada remaja masih terbilang sedikit. Sedangkan, sebagian besar penduduk Indonesia telah menjadi pengguna internet aktif. Hal tersebut menjadi isu penting karena ketika tingkat *fear of missing out* tinggi pada remaja, mereka akan berminat membuka internet saat bangun tidur, makan, bahkan ketika berkendara (Przybylski et al. 2013). Hal tersebut akan membuat remaja cenderung melalaikan tugas-tugasnya dan tentunya berbahaya bagi keselamatan mereka.

Dari berbagai fenomena yang terjadi dan berbagai penelitian yang sehubungan dengan pemaparan di atas, peneliti tertarik dan memandang

perlu dilakukan penelitian mendalam terkait hubungan antara *fear of missing out* dengan perilaku penggunaan internet bermasalah pada remaja.

B. Rumusan Masalah

“Apakah terdapat hubungan antara *fear of missing out* dengan penggunaan internet bermasalah pada remaja?”.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui hubungan antara *fear of missing out* dengan perilaku penggunaan internet bermasalah pada remaja.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak, diantaranya:

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat menambahkan hasil penelitian mengenai *fear of missing out* dan penggunaan internet bermasalah. Diharapkan juga dapat menambah kekayaan ilmu pengetahuan dari teori psikologi.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi remaja, diharapkan dari penelitian ini dapat dijadikan materi pembelajaran agar mengakses internet secara bijaksana,

sehingga tidak menyebabkan rasa cemas serta khawatir dalam berinternet juga tidak memunculkan perilaku penggunaan internet yang bermasalah.

- b. Bagi jurusan psikologi, diharapkan mampu berkontribusi ilmiah berupa pengetahuan mengenai variabel *fear of missing out* dan penggunaan internet bermasalah.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan mampu memberikan sumbangsih literatur yang ilmiah dan dijadikan bahan referensi bagi peneliti berikutnya dengan topik sejenis dengan penelitian terdahulu serta dapat mengembangkannya dari segi variabel, metode, maupun subjek penelitian.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian Andangsari & Fitri (2014) membahas tentang persoalan remaja pengguna *facebook* di Jakarta Barat terhadap penggunaan internet bermasalah. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa penggunaan internet bermasalah pada remaja di Jakarta Barat mayoritas rendah, khususnya *facebook*. Hal tersebut terjadi karena mereka kurang aktif dalam menggunakan media social *facebook*.

Sokang (2016) melakukan penelitian mengenai gambaran penggunaan internet bermasalah pada mahasiswa di Jakarta. Penelitian tersebut mengungkapkan hasil bahwa gejala penggunaan penggunaan

internet bermasalah pada mahasiswa di Jakarta berada dalam kategori sedang.

Penelitian Utami (2013) menyebutkan bahwa penggunaan internet yang bermasalah berpengaruh pada tingkat prokrastinasi seseorang. Hal tersebut dapat terjadi ketika seseorang merasa tugasnya tidak menyenangkan dan membosankan, mereka akan cenderung memikirkan hal-hal yang menyenangkan seperti mengakses internet karena mereka menganggap bahwa lebih mendapat kenyamanan social di dunia maya dibanding dunia nyata.

Penelitian Rini, Abdullah, dan Rinaldi (2020) mengenai kesepian dan penggunaan internet bermasalah pada mahasiswa menunjukkan adanya hubungan yang positif. Dijelaskan juga bahwa kesepian berkontribusi sebesar 52% dalam penggunaan internet bermasalah.

Penelitian Lesmana & Loe (2022) tentang nomophobia dan hubungannya dengan *problematic internet use* yang terjadi pada mahasiswa. Diungkapkan bahwa semakin besar kecenderungan nomofobia, semakin besar kecenderungan penggunaan internet mahasiswa yang bermasalah, begitu pula sebaliknya.

Risdyanti et al. (2019) melakukan penelitian tentang *fear of missing out* dan peranannya terhadap *problematic social media use*. Hasil menunjukkan signifikansi yang positif ($0,00 > 0,05$), artinya semakin besar kecemasan, ketakutan, dan kekhawatiran seseorang ketika tidak terlibat dalam aktivitas sosial dengan orang-orang di sekitarnya akan cenderung

terobsesi dengan media social dan berdampak negatif pada mereka. *Fear of missing out* berperan sebesar 35,8% terhadap *problematic social media use*, sisanya dipengaruhi faktor lain.

Penelitian Alwi & Hijrianti (2022) menunjukkan hasil antara *fear of missing out* dan *problematic internet use* terdapat hubungan yang positif. Semakin tinggi *fear of missing out* seseorang, maka akan semakin tinggi kecenderungan perilaku *problematic internet use*, begitupula sebaliknya.

Penelitian Angesti & Oriza (2018) menunjukkan bahwa berhasil mewujudkan *fear of missing out* mampu memediator antara kepribadian (*trait neuroticism* dan *conscientiousness*) dan penggunaan internet bermasalah. Kepribadian melalui FoMO dapat memengaruhi penggunaan internet bermasalah. Semakin individu merasakan FoMO akan semakin berisiko penggunaan internet bermasalahnya.

Reyes et al. (2018) melakukan penelitian tentang *fear of missing out* dan hubungannya dengan media social dan penggunaan internet bermasalah pada masyarakat Filipina. Studi ini menemukan bahwa penggunaan internet bermasalah terkait dan diprediksi secara signifikan oleh FoMO.

Penelitian yang dilakukan Aygar et al. (2019) menemukan adanya hubungan yang positif antara *fear of missing out* dengan penggunaan internet yang bermasalah.

Berdasarkan beberapa tinjauan literatur sebelumnya, terdapat variabel *fear of missing out* serta perilaku penggunaan internet bermasalah yang telah digunakan oleh peneliti sebelumnya. Meskipun begitu, pada penelitian ini tetap ada perbedaan dengan penelitian sebelumnya yang meliputi perbedaan subjek yang mana pada penelitian ini menggunakan subyek remaja usia 15-19 tahun, sedangkan pada penelitian sebelumnya menggunakan subyek mahasiswa atau rentang *emerging adulthood* yaitu usia 18-29 tahun.

F. Sistematika Pembahasan

Penelitian ini dibagi menjadi 5 bab terdiri dari pendahuluan, kajian pustaka, metode penelitian, hasil dan pembahasan, dan penutup. Pada bab pertama berisi sub bab latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, keaslian penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab kedua berisi sub bahasan dari masing-masing variabel mulai dari definisi perilaku penggunaan internet bermasalah dan *fear of missing out* hingga factor-faktor yang mempengaruhinya, lalu hubungan antar kedua variabel yakni *fear of missing out* dan penggunaan internet bermasalah, kerangka teoritik, serta hipotesis.

Bab ketiga berisi sub bab dari metode penelitian, yaitu rancangan penelitian, identifikasi masing-masing variabel, definisi operasional, populasi, sampel, dan teknik sampling, instrument penelitian, validitas dan

reliabilitas, serta analisis data. Bab keempat berisi hasil-hasil penelitian dan pembahasan dari hasil penelitian.

Bab kelima berisi kesimpulan dari penelitian dan saran-saran yang dapat diberikan pada remaja, orang tua, dan bagi peneliti selanjutnya.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Perilaku Penggunaan Internet Bermasalah

1. Pengertian Perilaku Penggunaan Internet Bermasalah

Young (2004) mengemukakan bahwa perilaku penggunaan internet bermasalah adalah perilaku penggunaan internet yang melampaui batas hingga memberikan efek buruk pada kondisi fisik dan psikologis, keterampilan akademik, lingkungan social dan hubungan dengan individu lain, serta bidang kehidupan lainnya. Penggunaan internet bermasalah (*Problematic internet use*) yaitu sebuah sindrom multidimensional termasuk simtom-simtom kognitif, perilaku, dan emosi sehingga menimbulkan masalah dalam mengelola hidup di dunia nyata (Davis 2001).

Caplan et al. (2009) menjelaskan bahwa perilaku penggunaan internet bermasalah adalah sindrom multidimensi yang melibatkan kognitif, emosi, dan perilaku sehingga menyebabkan individu sulit mengorganisir kegiatannya saat *offline*. Ia menyetujui perilaku penggunaan internet bermasalah merupakan permasalahan kognitif-perilaku dan bukan sebagai gangguan patologis.

Konsep penggunaan internet bermasalah dalam Shapira, dkk (2003) dimasukkan dalam DSM-IVTR sebagai gangguan kendali impuls (*Impulse Control Disorder*)/(ICD). Perilaku penggunaan

internet yang bermasalah disebut sebagai hilangnya kendali atas penggunaan Internet individu, yang menyebabkan kesusahan dan/atau ketidaknyamanan, merusak fungsi penting sosial, pendidikan, pekerjaan, dan psikologis dalam aktivitas sehari-hari (Shapira et al. 2003).

Davis pada tahun 2001 (dalam Debernardi 2013) menjadi pencetus yang tidak memandang perilaku penggunaan internet sebagai suatu kondisi patologi (non-klinis). Berdasarkan pendapat tersebut, ciri-ciri individu yang mengalami masalah penggunaan internet antara lain: individu dengan masalah psikososial, seperti kesepian; individu banyak melakukan interaksi sosial secara *online*; keinginan berlebihan; dan obsesif yang konstan untuk berinteraksi secara online sehingga memengaruhi hidupnya.

Dalam kasus lain, perilaku penggunaan internet bermasalah mampu menyebabkan individu menghabiskan waktu untuk *online*, hingga menyebabkan pola makan tidak teratur, penarikan social dan pengabaian diri, serta masalah keluarga (Cao et al. 2011).

Berdasarkan deskripsi di atas, bisa ditarik kesimpulan bahwa perilaku penggunaan internet bermasalah adalah ketidakmampuan individu dalam mengendalikan penggunaan internet sehingga menyebabkan masalah dalam kehidupan termasuk social, akademik, dan pekerjaan.

2. Aspek-Aspek Perilaku Penggunaan Internet Bermasalah

Dalam penelitian Caplan (2010), menjabarkan aspek-aspek dari perilaku penggunaan internet yang bermasalah, yaitu:

- a. *Preference for Social Interaction* (POSI) adalah perbedaan karakter kognitif individu yang ditimbulkan oleh keyakinan akan keadaan dimana individu percaya, aman, dan lebih nyaman ketika berkomunikasi dengan orang lain melalui internet daripada berinteraksi secara langsung.
- b. Regulasi emosi (*Mood Regulation*) adalah sebuah pembentukan emosi dari individu dan cara mengekspresikannya, dalam hal ini hasil negatif yang diasosiasikan pada penggunaan internet. Internet dapat meminimalisir kecemasan individu dengan cara interaksi social secara daring.
- c. *Cognitive Preoccupation* yaitu pola pikir individu yang bersifat obsesif atau keinginan kuat dalam menggunakan internet, seperti ketika *offline*, individu akan memikirkan sesuatu yang dapat terjadi di internet atau takut ketinggalan informasi terbaru.
- d. *Compulsive Internet Use* yaitu hasrat seseorang untuk mengakses internet secara terus menerus walaupun tidak memerlukannya. Seperti, remaja yang mengakses internet selama berjam-jam. Individu mengalami kesulitan dalam mengontrol durasi yang digunakan untuk berselancar di internet dalam sehari.

- e. *Negative Outcome* adalah efek buruk yang diperoleh pengguna internet seperti kesulitan dalam mengelola hidup, permasalahan dalam berbagai aspek kehidupan, serta membandingkan dirinya dengan orang lain di media social.

3. Karakteristik Perilaku Penggunaan Internet Bermasalah

Menurut Caplan (2009) mengungkapkan bahwa individu dengan perilaku penggunaan internet bermasalah akan mengalami:

- a. *Introversion and Loneliness*

Individu lebih merasa aman dan nyaman ketika diam dan memikirkan sendiri masalahnya atau lebih tertutup.

- b. *Depression, Substantial Addiction, and Behavioral Addiction*

Suatu kondisi di mana seseorang mengalami gangguan mental, seperti kurang bersemangat dan berperilaku terus menggunakan internet hingga mengalami kecanduan.

- c. *Physical dan Verbal Aggression*

Ketika terus menggunakan internet kondisi fisik dan bicaranya cenderung agresif.

- d. *Deriving a sense of community from classmate and co-workers*

Keadaan di mana seseorang termotivasi menggunakan internet secara terus menerus akibat pengaruh faktor teman sekelas maupun rekan kerja.

4. Faktor-faktor Perilaku Penggunaan Internet Bermasalah

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi perilaku penggunaan internet bermasalah menurut (Tam and Walter 2013), yaitu:

a. Rasa ketertarikan yang tinggi dengan teknologi

Internet menjadi salah satu teknologi yang dekat dengan kehidupan manusia di era modern ini. Apabila individu tidak mampu mengontrol serta mengelola penggunaan internet, maka kemungkinan akan mengalami penggunaan internet bermasalah.

b. Konflik interpersonal

Berhubungan bersama teman sepanjar serta menjalankan peran yang berbeda-beda ketika di lingkungan luar maupun dalam rumah membuat remaja lelah dan mengalihkannya dengan mencari hiburan di internet.

c. Adanya penghargaan dari penggunaan internet

Individu merasa bahwa terdapat keuntungan dan penghargaan ketika menggunakan internet. Seperti, di Instagram ketika mendapat ratusan *like* ataupun bertambahnya *followers*, informasi yang aktual, serta mampu berekspresi dengan bebas di media sosial.

d. *Self-esteem* yang rendah

Apabila seseorang mempunyai *self-esteem* rendah nantinya mengarah seperti memiliki kepribadian yang berbeda antara kehidupan nyata dan ketika di dunia maya.

B. Fear of Missing Out (FoMO)

1. Pengertian *Fear Of Missing Out*

Fear of missing out adalah perasaan takut atau kekhawatiran individu akan ketinggalan informasi dan momen berharga dari individu lain di mana individu tersebut tidak terlibat di dalamnya, biasanya dapat dikenali dari keinginan agar selalu terhubung dengan kegiatan individu lain lewat dunia maya (Przybylski et al. 2013).

Abel, Buff, and Burr (2016) mendeskripsikan *Fear of missing out* sebagai ketakutan akan kehilangan informasi dari orang lain disertai adanya desakan untuk berada dalam dua tempat secara bersamaan agar dapat turut mengikuti setiap momen yang didapat orang lain, sehingga media sosial menjadi sumber kebahagiaan seseorang.

Przybylski et al. (2013) mengacu pada *self-determinant theory* (SDT) untuk mendefinisikan *fear of missing out*. Kejadian *fear of missing out* digambarkan dapat terjadi akibat kurangnya pemenuhan pada kebutuhan dasar psikologis yakni, kompetensi, otonomi, dan keterhubungan.

Menurut Przybylski et al. (2013) mengemukakan tentang *fear of missing out* menjadi pemicu penggunaan internet yang bermasalah, *fear of missing out* kebanyakan terjadi pada remaja dan dewasa awal, kepuasan hidup yang rendah dapat menimbulkan perasaan *fear of missing out*.

Dari pemaparan di atas, diambil kesimpulan bahwa *fear of missing out* adalah perasaan takut atau kekhawatiran individu akan ketinggalan informasi dan momen berharga dari individu lain di mana individu tersebut tidak terlibat di dalamnya.

2. Aspek-Aspek tentang *Fear of Missing Out*

Przybylski et al. (2013) mengemukakan aspek-aspek *fear of missing out*, diantaranya:

- a. Kebutuhan psikologis pada *relatedness* tidak terpenuhi.

Relatedness yaitu perasaan kebersamaan dan tersambung dengan orang lain yang dibutuhkan oleh suatu individu. Jalinan yang kuat dan hangat membuat individu ingin mendapat kesempatan lebih ketika berinteraksi dengan orang disekitar, sehingga individu bisa meningkatkan kemampuan sosialnya. Bila kebutuhan ini tidak terwujud dapat mengakibatkan individu mudah cemas dan mengakses internet atau media sosialnya untuk mengetahui pengalaman apa saja yang orang lain lakukan.

- b. Kebutuhan psikologis akan *self* tidak terpenuhi.

Kebutuhan psikologis ini berhubungan dengan kompetensi dan otonom. Kompetensi adalah keinginan yang ada pada individu untuk berkomunikasi dengan lingkungan sosial guna melatih keterampilan secara optimal dan efektif. Termasuk kemampuan individu dalam menyelesaikan perbuatan tertentu dengan efisien dan efektif.

Otonom (*Autonomy*) yaitu individu sebagai motor penggerak perilaku, artinya individu tanpa terikat dan bebas dari control orang lain dalam melakukan tindakan apapun. Apabila tidak terwujud, maka individu akan mengakses internet untuk berhubungan dengan orang lain demi mendapat beragam informasi.

3. Faktor-faktor Fear of Missing Out

Menurut JWTIntelligence (2011) terdapat 6 faktor pendorong

fear of missing out, yakni:

- a. Keterbukaan informasi di media social

Saat ini kehidupan semakin tanpa batas atau terbuka orang-orang dengan mudahnya memamerkan aktivitas-aktivitasnya melalui *Gadget*, media social, dan fitur-fitur tentang pemberitahuan mengenai lokasi. Hal tersebut mengubah kebiasaan masyarakat yang sebelumnya bersifat tertutup menjadi lebih terbuka tentang kehidupannya.

b. Usia

Berdasarkan survey JWT intelligence level *fear of missing out* tertinggi terjadi pada umur 13-33 tahun. Salah satu ciri kelompok umur 13-33 tahun ialah mereka termasuk masyarakat *digital natives*, yakni masyarakat yang pandai dalam mengoperasikan internet.

c. *Social one-upmanship*

Social one-upmanship adalah perilaku individu baik dari perbuatan maupun perkataan berusaha menunjukkan bahwa dirinya lebih baik dibanding orang lain. Berhasrat menjadi paling hebat dan superior dibanding orang lain bisa menjadi penyebab terjadinya *fear of missing out*. Memamerkan segala aktivitas secara *online* di media sosial bisa menjadi pemicu terbentuknya *fear of missing out* pada orang lain.

d. Topik melalui *hashtag*

Beberapa media sosial terdapat fitur *hashtag* (#), sehingga seseorang mendapat berbagai macam informasi sesuai *hashtag* yang tertera. Begitu pula, pengguna dapat ikut menyebarkan informasi sesuai *hashtag*.

e. Kondisi deprivasi relatif

Kondisi deprivasi relatif adalah perasaan ketidakpuasan individu saat membandingkan kondisi

dirinya dengan orang lain. Individu biasanya menilai diri dengan cara membandingkan orang lain. Kondisi tersebut akan memunculkan perasaan *fear of missing out*.

- f. Banyak stimulus untuk mengetahui informasi.

Di era yang serba digital, individu tanpa berusaha keras akan dengan sendirinya dipenuhi topik-topik menarik. Di sisi lain, munculnya stimulus-stimulus menyebabkan individu memiliki keingintahuan mengenai perkembangan berita atau informasi terbaru. Keinginan terus mengikuti perkembangan berita atau informasi inilah yang dapat memunculkan perasaan *fear of missing out* (FoMO).

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Secara umum masa perkembangan remaja diawali semenjak anak matang secara seksual dan selesai saat usia anak matang secara hukum. Pada masa remaja terdapat perilaku dan nilai-nilai yang dapat dibedakan kedalam tiga kelompok, yakni remaja awal (12-15 tahun), remaja tengah (15-18 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun) (Monks, Knoers, A. M. P., and Haditono 2002).

Secara psikologis Piaget (dalam Hurlock, 1990) mengungkapkan, fase remaja adalah usia individu di mana sudah tidak berada di masa kanak-kanak setidaknya bisa dikatakan sejajar dengan

orang dewasa, namun belum memasuki usia dewasa sehingga dapat bergaul dengan masyarakat dewasa. Sementara itu, Jhon W. Santrock (2002) menyatakan bahwa masa remaja merupakan tahap peralihan yang meliputi perubahan kognitif, biologis, dan sosio-emosional dari masa kanak-kanak menuju dewasa.

Menurut Hurlock (2003) remaja dapat dikelompokkan tiga kategori usia tahap perkembangan, diantaranya:

- a. Remaja awal yaitu usia 12 sampai 15 tahun, masa ini disebut masa negatif karena munculnya perilaku dan karakteristik negatif yang tidak terlihat pada masa kanak-kanak sehingga individu merasakan kebingungan, takut, cemas dan gelisah.
- b. Remaja tengah yaitu usia 15 sampai 18 tahun, individu membutuhkan sesuatu namun merasa tidak ada orang yang mengerti dirinya.
- c. Remaja akhir yaitu usia 18 sampai 21 tahun. Individu mulai mapan dan bisa memahami arah tujuan hidupnya.

Dari beberapa definisi remaja di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa remaja adalah fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa awal, dimulai sekitar usia 12-21 tahun, dan ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan dalam ranah kognitif, biologis, dan sosial emosional.

2. Ciri-ciri Remaja

Menurut Zulkifli (2008) ciri-ciri remaja yaitu mengalami pertumbuhan fisik dan perkembangan seksual, berpikir kausalitas (sebab-akibat), emosi yang meletup-letup, tertarik pada lawan jenis, menarik perhatian lingkungan, dan terikat pada kelompok.

Remaja memiliki ciri utama yaitu pertumbuhan fisik yang cepat, memiliki rasa percaya diri, dan selalu tertarik untuk mencoba pengalaman baru. Pembentukan kepribadian tidak berakhir di masa remaja, namun salah satu tahapan penting kepribadian ada pada masa ini dan akan terus berkembang. Remaja akan menghabiskan banyak waktu dengan teman sebaya. Selain itu, remaja banyak memperoleh informasi dari media massa, sehingga remaja menjadi individu yang terbuka terhadap hal-hal baru (Santrock 2002).

3. Tugas Perkembangan Remaja

Hurlock (2003) mengungkapkan beberapa tugas perkembangan remaja, antara lain:

- a. Menggapai hubungan baru dan lebih dewasa dengan teman pria dan wanita yang sebaya.
- b. Realisasi fungsi sosial pria dan wanita.
- c. Menerima kondisi fisik dan menggunakannya dengan baik.

- d. Menggapai kebebasan secara emosi dari orang tua dan mulai menjadi “diri sendiri”.
- e. Mengharapkan dan menggapai perilaku social yang bertanggungjawab.
- f. Mempersiapkan karir dalam bidang ekonomi.
- g. Menyiapkan perkawinan dan berkeluarga.

D. Hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan Perilaku Penggunaan Internet Bermasalah pada Remaja

Internet merupakan jaringan komputer yang saling terhubung. Beberapa komputer saling terhubung dalam jaringan ini yang bertujuan untuk mengakses dan menyimpan beberapa file, seperti halaman web dan data lainnya (Strauss, El-Ansary, and Frost 2003). Internet memiliki beberapa manfaat khususnya bagi remaja yakni sebagai sarana konektivitas dan komunikasi, akses informasi, pengetahuan, media pembelajaran jarak jauh, serta hiburan. Namun, mengakses internet secara berlebih dengan durasi yang lama dapat menyebabkan terjadinya perilaku penggunaan internet bermasalah. Durasi waktu yang digunakan oleh pengguna internet yang begitu tinggi hingga membuat pengguna tersebut mengabaikan makan dan minum serta aspek lain dalam kehidupan pribadi (Cheng and Li 2014).

Perilaku penggunaan internet bermasalah adalah penggunaan internet yang melampaui batas hingga memberikan efek buruk pada

kondisi fisik dan psikologis, keterampilan akademik, lingkungan social dan hubungan dengan individu lain, serta bidang kehidupan lain (Young, 2004). Dalam penelitian yang dilakukan Caplan (2010) penggunaan internet yang berisensitas tinggi dapat menimbulkan masalah ketika individu menganggap internet telah memberi kenyamanan dan kepercayaan diri dalam berinteraksi social secara daring (*online*) daripada harus interaksi langsung dengan orang lain, contoh ketika individu mengakses internet untuk mengelola emosi negatif yang dirasakan. Internet digunakan individu untuk mengubah perasaan yang semula negatif seperti, murung dan kesal menjadi lebih baik.

Gámez-Guadix (2014) dalam penelitiannya menyatakan bahwa individu cenderung lebih memilih untuk berinteraksi secara daring (*online*), sehingga hasil penelitian tersebut menunjukkan antara *mood*, kecemasan, dan penggunaan internet bermasalah saling berhubungan. Perilaku penggunaan internet bermasalah juga dapat menyebabkan kepuasan hidup menurun, harga diri rendah, depresi ringan, dan kecenderungan untuk takut ketinggalan yaitu *fear of missing out* (Laconi et al. 2017). Menurut Stead & Bibby (2017) penggunaan internet bermasalah juga dapat disebabkan oleh *fear of missing out*.

Przybylski et al. (2013) menjelaskan *fear of missing out* sebagai perasaan takut atau kekhawatiran individu akan ketinggalan informasi dan momen berharga dari individu lain di mana individu tersebut tidak terlibat di dalamnya, biasanya dapat dikenali dari kemauan agar selalu

berhubungan dengan individu lain melalui internet. Penelitian ini mengenai *fear of missing out* berkaitan dengan internet, sehingga karakteristik individu yang merasakan FoMO selalu ingin mengetahui dan memonitor kegiatan orang lain di sekelilingnya dengan cara mengakses internet melalui media sosialnya. Mereka berusaha agar selaras dengan keadaan di sekitarnya dengan selalu terhubung internet. Hal ini selaras dengan penelitian Dossey (2014) yang mengungkapkan bahwa individu menjelajahi internet ketika sebelum tidur, bangun tidur, makan, bahkan ketika mengendarai sepeda motor atau mobil dengan tujuan agar tidak merasa tertinggal informasi. Perilaku tersebut mengarah pada penggunaan internet bermasalah.

Berdasarkan penjabaran di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa perilaku penggunaan internet yang bermasalah dapat disebabkan oleh *fear of missing out*. Pengguna internet yang menggunakan internet dengan intensitas tinggi disebabkan oleh ketakutan akan ketinggalan informasi *ter-update* dari orang lain atau di sekitarnya.

E. Kerangka Teoritis

Caplan et al. (2009) mendefinisikan bahwa perilaku penggunaan internet bermasalah adalah sindrom multidimensional yang melibatkan kognitif, emosi, dan perilaku yang menghasilkan individu sulit dalam mengorganisir kehidupannya saat *offline*. Ia juga menjabarkan aspek-aspek perilaku penggunaan internet bermasalah yakni, *Preference for Sosial*

Interaction (POSI), regulasi emosi, *cognitive preoccupation*, *compulsive internet use*, dan *negative outcome*.

Berdasarkan aspek-aspek di atas, pemikiran seseorang yang ingin terus terhubung oleh internet dan perasaan tidak nyaman ketika *offline* merupakan simptom yang berkaitan dengan aspek perilaku penggunaan internet bermasalah. Keinginan untuk terus terhubung dengan internet kemungkinan disebabkan oleh perasaan gelisah, cemas, dan takut akan ketinggalan informasi/momen karena dianggap kurang *up to date*. Perasaan yang seperti itu biasa disebut *fear of missing out*.

Menurut Yu et al. (2020) pemakaian internet yang berlebihan dipicu oleh perasaan *fear of missing out*. Alt (2015) menambahkan bahwa salah satu penyebab individu mengalami penggunaan internet bermasalah, yaitu karena adanya ketakutan akan ketinggalan momen atau kehilangan informasi yang ada di media social. Menurut Przybylski et al. (2013) *fear of missing out* adalah perasaan takut atau kekhawatiran individu akan ketinggalan informasi dan momen berharga dari individu lain di mana individu tersebut tidak terlibat di dalamnya, biasanya dapat dikenali dari keinginan untuk keinginan agar selalu berhubungan dengan individu lain lewat internet.

Dorit Alt & Boniel-Nissim (2018) mengatakan bahwa penggunaan media social atau internet kemungkinan terbentuk oleh ketakutan seseorang akan kehilangan kesempatan untuk berinteraksi melalui internet. Serupa dengan Franchina et al. (2018) yang juga menyatakan bahwa

FoMO sebagai satu dari sejumlah faktor yang membentuk individu dapat mengalami perilaku internet dan media sosial yang bermasalah. Seseorang yang merasakan FoMO akan relatif menanggukkan kecemasannya dengan cara memperhatikan kehidupan orang lain melalui sosial medianya dan dirinya secara terus menerus mengakses serta terhubung melalui internet. Dengan begitu, dapat dikatakan bahwa *fear of missing out* menjadi penyebab terjadinya perilaku penggunaan internet bermasalah.

Berdasarkan pemaparan kerangka teoritis di atas, berikut terdapat bagan yang digunakan untuk memperlihatkan hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan perilaku penggunaan internet bermasalah.

Gambar 2.1
Bagan Kerangka Teori



F. Hipotesis

Dari pemaparan di atas, hipotesis dari penelitian ini yaitu:

Terdapat hubungan antara *fear of missing out* dengan perilaku penggunaan internet bermasalah pada remaja. Semakin tinggi tingkat *fear*

of missing out remaja, maka semakin tinggi tingkat perilaku penggunaan internet bermasalah pada remaja.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian memanfaatkan penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang mengedepankan pada numerik (angka) kemudian diolah menggunakan metode statistik (Azwar 2007). Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan korelasional. Tujuan dari pendekatan korelatif adalah untuk menunjukkan hubungan atau korelasi antar dua variabel atau lebih (Fraenkel and Wallen 2008).

Bentuk penelitian kuantitatif serta pendekatan korelasional ini ditentukan penulis guna mengetahui hubungan mengenai *fear of missing out* dan perilaku penggunaan internet bermasalah ada atau tidak. Penelitian ini membutuhkan waktu seminggu untuk pengambilan data.

B. Identifikasi Variabel

Sesuatu yang berbentuk sifat, nilai, obyek, atau organisasi yang telah ditentukan peneliti untuk dikaji kemudian diperoleh informasi mengenai variabel tersebut lalu ditarik kesimpulannya disebut sebagai variabel penelitian (Sugiyono 2019). Dua variabel pada penelitian, yaitu satu variabel bebas (*independent*) dan satu variabel terikat (*dependent*).

Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu sebagai berikut:

- a. Variabel bebas/X: *fear of missing out*.
- b. Variabel terikat/Y: perilaku penggunaan internet bermasalah.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah sebuah pengertian tentang karakteristik dari variabel kemudian diamati dan diuji (Azwar 2007).

Dalam penelitian, menguraikan definisi operasional sebagai berikut:

- a. Definisi Operasional Perilaku Penggunaan Internet Bermasalah

Perilaku penggunaan internet bermasalah adalah sindrom multidimensi yang melibatkan kognitif, emosional, dan perilaku sehingga mengakibatkan individu sulit mengorganisir kehidupannya saat *offline*.

- b. Definisi Operasional *Fear of Missing Out* (FoMO)

Fear of missing out adalah perasaan takut ketinggalan informasi terbaru dan momen berharga dari orang lain yang muncul melalui internet.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Menurut Arikunto (1998) populasi merupakan seluruh objek penelitian. Lebih lanjut, populasi adalah subyek atau obyek dengan kuantitas dan karakteristik spesifik yang ditentukan oleh peneliti dari

generalisasi wilayah kemudian dianalisis dan diambil kesimpulan (Sugiyono 2013).

Penelitian ini mengambil populasi remaja yang berada di wilayah kota Madiun dengan usia 15-19 tahun. Hal tersebut didasarkan pada penelitian Chasanah dan Kilis (2018) yang menyebutkan bahwa pengguna internet aktif di Indonesia 55% diantaranya adalah remaja usia 15-19 tahun.

2. Sampel

Sampel penelitian yaitu sebagian dari besaran populasi dan mempunyai kekhasan tertentu (Sugiyono 2019). Ringkasnya, sampel adalah wakil dari populasi (Arikunto 2019). Dalam penelitian ini menetapkan kriteria subjek:

- a. Laki-laki/perempuan
- b. Usia 15-19 tahun
- c. Menggunakan internet lebih dari 2 jam dalam sehari diluar penggunaan sebagai pembelajaran
- d. Berdomisili di Kota Madiun

Berdasarkan kriteria diatas, didapatkan subjek yang memenuhi kriteria sebanyak 180 responden, yang kemudian akan dipakai pada penelitian ini.

3. Teknik Sampling

Metode yang dipergunakan untuk menetapkan jumlah sampel yang mengacu pada karakteristik dan persebaran populasi guna mendapatkan sampel yang representative disebut sebagai teknik sampling (Margono 2004). Teknik *non-probability sampling* dipergunakan untuk penelitian ini. Teknik *non-probability sampling* yakni teknik yang tidak memberikan kesempatan yang sama untuk menjadi sampel bagi setiap populasi (Sugiyono 2013). Dalam penelitian ini, memakai salah satu bentuk teknik *nonprobability sampling* yaitu *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah pengambilan sampel dimana menentukan ciri-ciri tertentu pada subjek yang akan diambil sebagai partisipan (Sugiyono 2013).

E. Instrumen Penelitian

Skala psikologi digunakan sebagai instrumen penelitian ini untuk mengukur atribut non-kognitif dalam bentuk aitem pernyataan atau pertanyaan yang tidak memerlukan penilaian seperti jawaban benar/salah (Azwar 2007).

Skala likert digunakan pada penelitian ini. Skala likert berguna untuk mengetahui tentang kejadian social dengan mengukur jejak pendapat, sikap, dan persepsi orang atau kelompok (Sugiyono 2019). Variabel yang akan diukur menggunakan skala likert kemudian diubah menjadi indikator tiap variabel. Kemudian, indikator tersebut menjadi acuan

untuk mengembangkan pernyataan atau pertanyaan. Tanggapan setiap aitem pada skala likert dapat dimulai dari sangat positif hingga sangat negatif.

Kuesioner dipilih sebagai teknik pengumpulan data yang akan dipakai dalam penelitian ini. Kuesioner adalah metode mengumpulkan data dengan memberikan pada responden rangkaian pernyataan atau pertanyaan (Sugiyono 2013).

Penelitian ini menggunakan dua skala pengukuran disesuaikan dengan variabel penelitian, yaitu:

a. Skala Perilaku Penggunaan Internet Bermasalah

Perilaku Penggunaan internet bermasalah menggunakan skala *The Generalized Problematic Internet Use Scale 2* (GPIUS-2) yang disusun oleh Caplan (2010). Berikut *blueprint* GPIUS-2.

Table 3.1

Blue print GPIUS-2 (Caplan 2010)

Aspek-aspek	No aitem	Jumlah
<i>Preference for online social interaction (POSI)</i>	1,3,8	3
Regulasi Mood	2,4,9	3
<i>Cognitive preoccupation</i>	11,12,15	3
<i>Compulsive internet use</i>	5,6,13	3
<i>Negative outcomes</i>	7,13,14	3
Total	15	15

b. Skala *Fear of Missing Out*

Fear of missing out menggunakan skala *Fear of missing out Scale* (FOMOs) yang disusun oleh Przybylski dkk. (2013). *Blueprint fear of missing out* sebagai berikut:

Table 3.2
Blue print fear of missing out (Przybylski et al. 2013)

Aspek-Aspek	Indikator	No Item	Jumlah
Kebutuhan psikologis akan relatedness tidak terpenuhi	Cemas ketika tidak terlibat dalam kegiatan atau pengalaman individu lain	3,4,5,7,9	5
	Cemas saat teman atau individu lain memiliki pengalaman atau kegiatan yang lebih baik	1,2	2
Kebutuhan psikologis akan self tidak terpenuhi	Sering ingin mengetahui apa yang terjadi dengan individu lain dalam dunia maya	6	1
	Seringkali <i>update</i> untuk mengabarkan diri sendiri ke dunia maya	8,10	2
Total		10	10

F. Validitas dan Realibilitas

Menurut Ghozali (2011) uji validitas yaitu pengujian untuk mengukur sebuah data yang digunakan valid atau tidak. Dasar penilaian yaitu bila r table lebih kecil dari r hitung, artinya aitem pernyataan dalam angket dinyatakan valid. Namun, apabila r table lebih besar dari r hitung, maka aitem pertanyaan atau pernyataan dalam kuesioner atau angket dapat dinyatakan tidak valid.

Dalam penelitian ini, peneliti mengadaptasi skala milik Caplan (2010) untuk perilaku penggunaan internet bermasalah dan skala *fear of*

missing out milik Przybylski dkk. (2013). Meskipun begitu, tetap perlu dilakukan uji coba pada remaja di Kota Madiun yang menjadi populasi.

Table 3.3
Hasil Uji Validitas Terpakai Skala Perilaku Penggunaan Internet Bermasalah

No. Aitem	Aitem Total Statistik	R Tabel	Keterangan
1	0,563	0,192	Valid
2	0,536	0,192	Valid
3	0,555	0,192	Valid
4	0,629	0,192	Valid
5	0,631	0,192	Valid
6	0,654	0,192	Valid
7	0,643	0,192	Valid
8	0,632	0,192	Valid
9	0,552	0,192	Valid
10	0,636	0,192	Valid
11	0,665	0,192	Valid
12	0,637	0,192	Valid
13	0,647	0,192	Valid
14	0,581	0,192	Valid
15	0,734	0,192	Valid

Berdasarkan table diatas, menunjukkan bahwa 15 aitem memiliki tingkat validitas yang baik. Sehingga 15 aitem tersebut layak digunakan.

Table 3.4
Hasil Uji Validitas Terpakai Skala *Fear of Missing Out*

No. Aitem	Aitem Total Statistik	R Tabel	Keterangan
1	0,654	0,192	Valid
2	0,732	0,192	Valid
3	0,661	0,192	Valid
4	0,661	0,192	Valid
5	0,654	0,192	Valid
6	0,407	0,192	Valid

7	0,508	0,192	Valid
8	0,531	0,192	Valid
9	0,304	0,192	Valid
10	0,612	0,192	Valid

Berdasarkan table diatas, menunjukkan bahwa skala *fear of missing out* yang berjumlah 10 aitem memiliki tingkat validitas baik. Sehingga 10 aitem tersebut layak digunakan untuk penelitian ini.

Uji reliabilitas yaitu pengujian untuk mengukur suatu data konsisten atau stabil terhadap situasi apapun (Sugiyono 2019). Menurut Priyatno (2014) koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* digunakan untuk menghitung reliabilitas. Bila nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0,6 ($>0,6$) maka skala yang digunakan dapat dipercaya atau reliable.

Tabel 3.5
Hasil Uji Reliabilitas

Skala	Koefisien Reliabilitas	Jumlah Aitem
Perilaku Penggunaan Internet Bermasalah	0,885	15
<i>Fear of Missing Out</i>	0,779	10

Berdasarkan yang ditunjukkan oleh table diatas, dapat diketahui bahwa nilai koefisien reliabilitas perilaku penggunaan internet bermasalah sebesar 0,885 yang berarti menunjukkan hasil yang sangat reliable. Kemudian, *fear of missing out* bernilai 0,779 yang berarti reliable. Berdasarkan hasil tersebut, nilai kedua skala

yang akan digunakan adalah lebih dari 0,600, artinya kedua skala menunjukkan sangat realibel.

G. Analisis Data

Uji *pearson product moment* dipakai pada penelitian ini untuk menguji korelasi antar dua variabel. Analisis korelasi *pearson* atau yang biasa dikenal sebagai korelasi *product moment* ialah teknik analisis untuk mengukur dua variabel yang mempunyai distribusi data normal terdapat suatu hubungan yang linier atau tidak (Priyatno 2014).

Adapun uji prasyarat yang harus digunakan untuk melihat data yang dipakai telah berdistribusi normal dan linier, meliputi:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas memakai uji *Kolmogorov-Smirnov*.

Kaidah uji signifikansi adalah $>0,05$ Digunakan untuk mengetahui data telah berdistribusi normal (Azwar 2012).

b. Uji Linieritas

Kaidah yang dipakai, kalau signifikansi $>0,05$ maka memiliki hubungan yang linier, jika kurang dari 0,05 maka tidak linier. Digunakan untuk melihat data yang dipakai mempunyai hubungan yang linier (Azwar 2012).

c. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan melalui uji korelasi *Product Moment*. Program IBM SPSS *Statistic* versi 29.00 digunakan untuk mempermudah dalam mengolah data.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Pada penelitian kali ini mengambil subjek remaja di Kota Madiun yang berusia 15-19 tahun. Dari teknik sampling yang dilakukan didapatkan sampel berjumlah 180 subjek. Berdasarkan subjek penelitian tersebut dapat diuraikan sebagaimana berikut:

a. Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

Pengelompokan subjek berdasarkan usia, di bawah ini merupakan tabel jumlah dan persentase subjek berdasarkan usia:

Tabel 4.1
Distribusi Subjek Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentase
15	8	4,4%
16	22	12,2%
17	36	20%
18	49	27,2%
19	65	36,1%
Total	180	100%

Pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa subjek remaja di Kota Madiun sebanyak 180 orang. Subjek yang berusia 15 tahun didapati 8 orang dengan persentase 4,4%, usia 16 tahun

22 orang (12,2%), usia 17 tahun 36 orang (20%), usia 18 tahun 49 orang (27,2%), dan usia 19 tahun 65 orang dengan presentase 36,1%. Berdasarkan data tersebut diketahui sebagian besar subjek berusia 16-19 tahun.

b. Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.

Pengelompokan subjek berdasarkan jenis kelamin, di bawah ini merupakan tabel jumlah dan persentase subjek berdasarkan jenis kelamin:

Tabel 4.2
Distribusi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-laki	39	21,7%
Perempuan	141	78,3%
Total	180	100%

Pada tabel 4.2 menunjukkan subjek laki-laki berjumlah 39 orang dengan presentase 21,7% dan subjek perempuan sebanyak 141 orang dengan presentase 78,3%. Dengan begitu, berdasarkan data yang diperoleh subjek penelitian ini didominasi oleh perempuan.

c. Subjek Penelitian Berdasarkan Pekerjaan

Pengelompokan subjek berdasarkan pekerjaan, di bawah ini merupakan table jumlah dan persentase subjek berdasarkan pekerjaan:

Tabel 4.3
Distribusi Subjek Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Jumlah	Presentase
Mahasiswa	91	50,6%
Pelajar	89	49,4%
Total	180	100%

Pada tabel 4.3 terlihat bahwa subjek penelitian yang merupakan pelajar sebanyak 81 orang dengan presentase 50,6%, dan subjek mahasiswa sebanyak 91 orang dengan presentase 49,4%.

d. Subjek Penelitian Berdasarkan Lama Penggunaan Internet

Pengelompokan subjek berdasarkan lama penggunaan internet, di bawah ini merupakan table jumlah dan persentase subjek berdasarkan lama penggunaan internet, sebagai berikut:

Tabel 4.4
Distribusi Subjek Berdasarkan Lama Penggunaan Internet

Lama Penggunaan Internet	Jumlah	Presentase
2 jam	12	6,7%
3 jam	15	8,3%
4 jam	21	11,7%
5 jam	22	12,2%
6 jam	22	12,2%
Lebih dari 6 jam	88	48,9%
Total	180	100%

Pada tabel 4.4 menunjukkan subjek yang menggunakan internet selama 2 jam sehari sejumlah 12 responden dengan presentase 6,7%, 3 jam sehari sejumlah 15 responden dengan presentase 8,3%, 4 jam sejumlah 21 responden dengan presentase 11,7%, 5 jam dan 6 jam sehari masing-masing

sebanyak 22 responden dengan presentase 12,2%, dan subjek yang mengakses internet selama lebih dari 6 jam dalam sehari sebanyak 88 responden dengan presentase 48,9%. Berdasarkan data tersebut, mayoritas responden mengakses internet dalam sehari menghabiskan waktu selama lebih dari 6 jam.

2. Deskripsi Data Penelitian

Pada table di bawah ini adalah hasil dari analisis deskriptif berguna untuk melihat deskripsi suatu data, misalnya jumlah sampel, rata-rata (*mean*), standard deviasi, varians, dan lain sebagainya.

Tabel 4.5
Deskripsi Statistik

	N	Range	Min	Max	Mean	Std. Deviation	Varian
Fomo	180	26	14	40	26,83	5,477	29,998
Penggunaan Internet Bermasalah	180	40	20	60	40,75	7,917	62,680
Valid N (listwise)	180						

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa jumlah subjek penelitian sebanyak 180 responden dari masing-masing variabel.

Terlihat bahwa rentang skor skala *fear of missing out* sebesar 26, skor terendahnya yaitu 14 dan skor tertinggi 40, nilai rata-rata sebesar 26,83, standar deviasi 5,477, serta nilai varian 29,998. Rentang skor pada skala penggunaan internet bermasalah sebesar 40, skor

terendahnya yaitu 20 dan skor tertinggi 60, nilai rata-rata sebesar 40,75, standar deviasi 7,917, serta nilai varian 62,680.

Berikut ini merupakan pengelompokan data kategorisasi dari variabel penggunaan internet bermasalah, yang berpedoman pada:

Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Sehingga didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.6
Hasil Data Pengelompokan Kategorisasi Perilaku Penggunaan Internet Bermasalah

Kategori	Jumlah	Presentase
Rendah	31	17,2%
Sedang	127	70,6%
Tinggi	22	12,2%
Total	180	100%

Pada tabel 4.6 menunjukkan pengelompokan kategori dari variabel perilaku penggunaan internet bermasalah, terdapat 31 responden berada dalam kategori rendah sebesar 17,2%, 127 responden dalam kategori sedang yakni sebesar 70,6%, dan kategori tinggi sebanyak 22 responden dengan persentase 12,2%. Dari hasil pengkategorian tersebut diketahui bahwa mayoritas responden berada dalam kategori sedang pada perilaku penggunaan internet bermasalah.

Selanjutnya, di bawah ini merupakan pengelompokan data kategorisasi dari variabel *fear of missing out*:

Tabel 4.7
Hasil Data Pengelompokan Kategorisasi *Fear of Missing Out*

Kategori	Jumlah	Presentase
Rendah	41	22,8%
Sedang	91	50,6%
Tinggi	48	26,7%
Total	180	100%

Dilihat dari table 4.7 menunjukkan bahwa pengelompokan kategori dari *fear of missing out*, terdapat 41 responden dalam kategori rendah yakni sebesar 22,8%, 91 responden dalam kategori sedang atau sebesar 50,6%, dan kategori tinggi sejumlah 48 responden dengan persentase 26,7%. Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa separuh dari responden berada pada kategori sedang pada *fear of missing out*.

3. Pengujian Hipotesis

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Kaidah pengujian normalitas dengan signifikansi sebesar $>0,05$ (Azwar 2012). Pengujian ini menggunakan bantuan *Statistical Package for the Social Science (SPSS)* versi 29.00.

Di bawah ini adalah hasil dari pengujian normalitas:

Tabel 4.8
Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			Perilaku penggunaan Internet Bermasalah	
		FoMO	Perilaku penggunaan Internet Bermasalah	
N		180	180	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	26,83	40,75	
	Std. Deviation	5,477	7,917	
Most Extreme Differences	Absolute	,065	,051	
	Positive	,065	,051	
	Negative	-,057	-,035	
Test Statistic		,065	,051	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		,059	,200 ^e	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.	,060	,296	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,054	,284
		Upper Bound	,066	,308

a. Test distribution is Normal.

Berdasarkan tabel di atas didapat signifikansi untuk skala perilaku penggunaan internet bermasalah sejumlah 0,200, maka $0,200 > 0,05$. Sedangkan, skala *fear of missing out* sejumlah 0,059, maka $0,059 > 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua skala memiliki signifikansi lebih dari 0,05, artinya data yang dipakai berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Kaidah yang dipakai bila signifikansi $> 0,05$ maka memiliki hubungan yang linier, jika kurang dari 0,05 maka

tidak linier (Azwar 2012). Di bawah ini adalah hasil dari uji linieritas:

Tabel 4.9
Hasil Uji Linieritas
ANOVA Table

			F	Sig.
Penggunaan Internet Bermasalah *	Between Groups	(Combined) Linearity	5,610	<,001
Fomo		Deviation from Linearity	109,701	<,001
			,879	,622
	Within Groups			
	Total			

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan hasil variabel *fear of missing out* dan penggunaan internet bermasalah dengan taraf signifikansi 0,622. Nilai 0,622 lebih dari 0,05 ($0,622 > 0,05$) sehingga kedua variabel bisa disebut memiliki hubungan yang linier.

Berdasarkan uji prasyarat yang telah dilakukan dengan pengujian normalitas dan linieritas, menunjukkan kedua variabel telah memenuhi syarat untuk selanjutnya dilakukan pengujian korelasi menggunakan *product moment*.

c. Uji Hipotesis

Kaidah yang digunakan, yakni kalau signifikansi kurang dari 0,05, maka memiliki korelasi (hubungan), apabila terjadi sebaliknya maka tidak ada korelasi. Berikut merupakan hasil dari uji korelasi:

Tabel 4.10
Hasil Uji Korelasi

Correlations			
		Perilaku penggunaan Internet Bermasalah	Fear of missing out
Penggunaan Internet Bermasalah	Pearson	1	,620**
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)		<,001
	N	180	180
Fear of missing out	Pearson	,620**	1
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)	<,001	
	N	180	180

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Dari table di atas, didapatkan hasil dari pengujian menggunakan *product moment* dengan signifikansi 0,001, artinya nilai tersebut kurang dari 0,05 ($0,001 < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan hipotesis diterima, artinya terdapat hubungan antara *fear of missing out* dengan perilaku penggunaan internet bermasalah pada remaja.

Nilai korelasi 0,00 – 0,20 = tidak ada korelasi

Nilai korelasi 0,21 – 0,40 = korelasi lemah

Nilai korelasi 0,41 – 0,60 = korelasi sedang

Nilai korelasi 0,61- 0,80 = korelasi kuat

Nilai korelasi 0,81 – 1,00 = korelasi sempurna

Apabila melihat dari pedoman di atas, dengan hasil nilai korelasi 0,620 diketahui bahwa ada hubungan yang kuat

antar kedua variabel. Selanjutnya, nilai korelasi 0,620 menunjukkan arah hubungan yang positif artinya semakin tinggi *fear of missing out* pada remaja maka akan semakin tinggi pula perilaku penggunaan internet bermasalahnya.

B. Pembahasan

Penelitian dilakukan untuk melihat antara *fear of missing out* dan perilaku penggunaan internet bermasalah pada remaja memiliki hubungan atau tidak melalui uji korelasi *product moment*. Untuk mendapatkan hasil penelitian yang baik perlu mengetahui data yang dipakai telah berdistribusi normal dan linier dengan pengujian prasyarat melalui uji normalitas dan linieritas.

Hasil dari uji normalitas menunjukkan signifikansi *fear of missing out* sejumlah 0,059 dan skala perilaku penggunaan internet bermasalah sejumlah 0,200. Artinya, kedua data telah berdistribusi normal sebab memiliki signifikansi lebih dari 0,05. Kemudian, hasil pengujian linieritas diperoleh signifikansi senilai $0,622 > 0,05$, berarti terjadi hubungan yang linier antar kedua variabel.

Dari uji korelasi melalui teknik analisis *product moment* diperoleh hasil korelasi sebesar 0,620 sementara signifikansi sebesar 0,001. Melihat taraf signifikansi kurang dari 0,05 ($0,001 < 0,05$) maka hipotesis diterima, artinya terdapat hubungan antara *fear of missing out* dengan perilaku penggunaan internet bermasalah pada remaja. Kemudian, nilai korelasi

yang sebesar 0,620 menunjukkan arah hubungan positif, artinya ada hubungan yang positif dan signifikan antara *fear of missing out* dengan perilaku penggunaan internet bermasalah pada remaja. Diketahui juga bahwa semakin tinggi *fear of missing out*, maka perilaku penggunaan internet bermasalah akan semakin tinggi pula. Sejalan dengan penelitian (Aygur et al. 2019) yang menyatakan bahwa ada hubungan positif antara *fear of missing out* dan penggunaan internet bermasalah.

Berdasarkan hasil penelitian remaja di Kota Madiun berisiko mengalami perilaku penggunaan internet bermasalah, dimana penggunaan internet bermasalah dipicu oleh banyak hal satu diantaranya adalah *fear of missing out*. Suatu individu ketika ketinggalan suatu momen atau tidak dapat mengetahui berita terkini dari orang terdekat maupun orang lain akan merasakan cemas, sehingga mereka terus mengakses internet untuk mengetahui berita ter-*update*. Individu yang mengalami kecenderungan perilaku penggunaan internet bermasalah, ketika tidak dapat mengakses internet dalam sehari akan merasa gelisah dan cemas.

Hal ini serupa dengan penelitian Alwi and Hijrianti (2022) bahwa seseorang yang mempunyai rasa cemas atau takut terhadap ketinggalan informasi penting dari orang terdekat, cenderung mengalami perilaku penggunaan internet bermasalah. Dengan begitu, individu akan secara terus menerus mengakses internet dan akan merasakan lega setelah terhubung oleh internet.

Serupa dengan Franchina et al. (2018) yang mengatakan *fear of missing out* sebagai satu dari sejumlah penyebab yang membuat individu mengalami perilaku internet yang bermasalah. Individu yang *fear of missing out* relatif menanggihkan kecemasannya dengan cara memperhatikan kehidupan individu lain melalui media sosial dan secara terus menerus mengakses serta terhubung oleh internet. Dengan begitu, dapat dikatakan bahwa *fear of missing out* dapat menjadi penyebab terjadinya perilaku penggunaan internet bermasalah.

Mayoritas pengguna internet di Indonesia adalah kalangan remaja, dimana pada tahap perkembangan tersebut remaja mempunyai rasa keingintahuan yang tinggi (Santrock 2016), akibatnya mereka akan mencari tahu segala hal yang belum diketahui sambil mencari jati diri. Remaja juga memanfaatkan internet sebagai pelampiasan ketika mereka tidak mampu menyelesaikan permasalahannya dengan baik (Aldao, Nolen-Hoeksema, and Schweizer 2010). Serupa dengan penelitian ini bahwa individu yang cenderung mengalami perilaku penggunaan internet bermasalah, ketika merasa terpuruk (*down*) mereka akan melampiaskan atau mengalihkannya dengan cara mengakses internet.

Penelitian oleh Spada (2014) alasan remaja menggunakan internet didasari oleh keinginan remaja untuk mencari kepuasan dari internet. Terlihat dari keinginan remaja untuk meningkatkan harga diri remaja yang mencari komentar positif dan jumlah *like* yang mereka terima di jejaring sosial. Hal ini wajar karena anak muda sedang dalam fase menemukan jati

diri, yang butuh pengakuan dan penerimaan dari lingkungan. Ketika remaja tidak mendapatkan kepuasan sosial dari orang-orang di sekitarnya, remaja cenderung mencari pengakuan di dunia maya, di mana menurutnya memberikan rasa nyaman dan bebas berekspresi, yang berujung pada pengabaian aktivitas sosial. Sesuai dengan penelitian ini, individu merasa lebih nyaman berinteraksi dengan orang lain secara *online*.

Berdasarkan aspek-aspek penggunaan internet bermasalah, yang pertama yaitu *Preference for Sosial Interaction* (POSI), dimana individu cenderung lebih nyaman berinteraksi melalui dunia maya daripada berinteraksi secara langsung. Sesuai dengan penelitian Abel, Buff, and Burr (2016) mengatakan bahwa individu yang mengalami perilaku penggunaan internet bermasalah akan lebih sering membuka media social seperti *twitter*, *facebook*, dan *instagram* agar tetap terhubung dengan orang lain. Kedua, aspek regulasi emosi, yang mana pada penelitian ini ketika individu merasa sedang kesal mereka akan mengalihkannya dengan cara mengakses internet. Hal ini serupa dengan penelitian Caplan (2003) individu akan menggunakan internet atau media sosial untuk meregulasi suasana hatinya.

Ketiga, *cognitive preoccupation* dimana individu senantiasa berpikiran tentang apa yang sedang terjadi di internet serta takut ketinggalan momen atau informasi terbaru yaitu *fear of missing out*. serupa dengan penelitian ini, individu merasa gelisah dan hampa ketika tidak dapat mengakses internet bahkan dalam satu hari saja. Keempat,

compulsive internet use, pada penelitian ini didapati individu yang cenderung mengalami perilaku penggunaan internet bermasalah akan kesulitan mengatur waktu ketika mengakses internet. Kelima, *negative outcome*, pada penelitian ini individu merasa kesulitan dalam mengatur jadwal sehari-sehari, seperti menunda-nunda mengerjakan tugas sekolah.

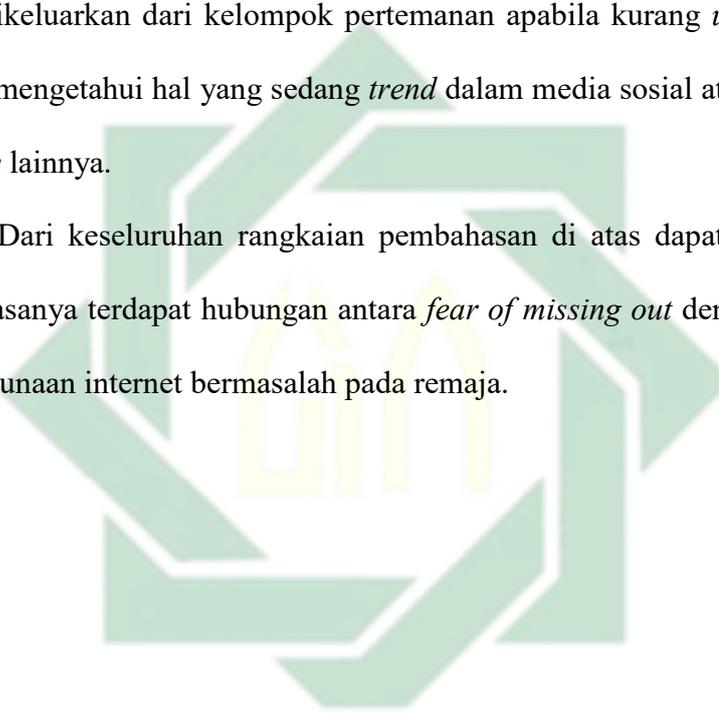
Hasil penelitian ini membuktikan *fear of missing out* sebagai salah satu penyebab terjadinya perilaku penggunaan internet bermasalah. Individu tidak bisa lepas dari internet yang disebabkan oleh rasa cemas akan ketinggalan suatu momen atau informasi terbaru dari orang terdekat maupun orang lain melalui media social. Individu bisa menghabiskan waktu berjam-jam mengakses internet untuk mengikuti perkembangan yang terjadi di media sosialnya. Individu akan melihat hal-hal apa saja yang sedang menjadi *trending* di twitter, membuat status di *WhatsApp* dan Instagram untuk membagikannya juga kepada orang lain.

Abel, Buff, and Burr (2016) mendeskripsikan *fear of missing out* sebagai ketakutan akan kehilangan informasi dari orang lain disertai adanya desakan untuk berada dalam dua tempat secara bersamaan agar dapat turut mengikuti setiap momen yang dialami orang lain, sehingga media sosial menjadi sumber kebahagiaan seseorang. Sesuai dengan penelitian ini bahwa individu akan turut mengikuti sesuatu yang sedang viral di media social.

Penelitian Przybylski et al. (2013) menerangkan bahwa individu yang *fear of missing out* akan cenderung membuka internet untuk

menyalurkan keinginannya agar selalu terhubung dengan orang lain serta mencari tahu kegiatan atau aktivitas orang lain melalui internet dan media sosial. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan bahwa individu akan memantau berita *ter-update* dan juga kegiatan teman-temannya melalui media social (*stalking*) agar tidak merasa tertinggal oleh teman-temannya dan dikeluarkan dari kelompok pertemanan apabila kurang *uptodate* atau tidak mengetahui hal yang sedang *trend* dalam media sosial ataupun media *online* lainnya.

Dari keseluruhan rangkaian pembahasan di atas dapat dirumuskan bahwasanya terdapat hubungan antara *fear of missing out* dengan perilaku penggunaan internet bermasalah pada remaja.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *fear of missing out* dengan perilaku penggunaan internet bermasalah pada remaja. Hubungan antar kedua variabel lurus atau searah, berarti semakin tinggi *fear of missing out* maka semakin tinggi pula perilaku penggunaan internet bermasalah pada remaja.

B. Saran

Dari hasil dan proses penelitian terdapat beberapa saran yang diberikan, diantaranya:

1. Bagi Remaja

Remaja diharapkan dapat memaksimalkan waktu sehari-sehari dengan kegiatan yang lebih produktif serta menjalin relasi dan bersosialisasi dengan lingkungan sekitar di kehidupan nyata, agar tidak terfokus pada internet dengan segala yang ada di dalamnya.

2. Bagi Orang tua

Orang tua diharapkan mampu menjaga dan mengontrol aktivitas anak dalam mengakses internet. Sebaiknya orangtua membuat aturan sendiri dan menyesuaikan kebutuhan anak dalam mengakses internet, seperti membatasi durasi penggunaan internet, dan membatasi konten-konten yang boleh diakses anak remaja.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan mencari fenomena-fenomena terkait *fear of missing out* dan penggunaan internet bermasalah yang lebih menarik lagi. Disarankan juga agar mengeksplor lebih dalam mengenai kemungkinan factor-lain yang dapat mengakibatkan penggunaan internet bermasalah serta agar data yang disajikan lebih representatif maka disarankan untuk memperluas populasi penelitian.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P., C. L. Buff, and S. A. Burr. 2016. "Social Media and the Fear of Missing out: Scale Development and Assessment." *Journal of Business & Economics Research* 14(1): 33.
- Aldao, A., S. Nolen-Hoeksema, and S. Schweizer. 2010. "Emotion-Regulation Strategies Across Psychopathology: A Meta-Analytic Review." *Clinical Psychology Review* 30(2): 217–37.
- Alt, D. 2015. "College Students' Academic Motivation, Media Engagement and Fear of Missing Out." *Computers in Human Behavior* 49.
- Alt, Dorit, and Meyran Boniel-Nissim. 2018. "Parent–Adolescent Communication and Problematic Internet Use: The Mediating Role of Fear of Missing Out (FoMO)." *Journal of Family Issues* 39(13): 3391–3409. <https://doi.org/10.1177/0192513X18783493>.
- Alwi, Sitti Hajar, and Udi Rosida Hijrianti. 2022. "Fear Of Missing Out Dengan Problematic Internet Use Pada Saat Pandemi Covid -19 Fear Of Missing Out and Problematic Internet Use During The Covid -19 Pandemic." 14(1): 45–56.
- Andangsari, Esther Widhi, and Rani Agias Fitri. 2014. "Problematic Internet Use Pada Remaja Pengguna Facebook Di Jakarta Barat." *Humaniora* 5(1): 306.
- Angesti, Ristia, and Imelda Dian Ika Oriza. 2018. "Peran Fear of Missing Out (FoMO) Sebagai Mediator Antara Kepribadian Dan Penggunaan Internet Bermasalah." 2(2): 790–800.
- APJJI. 2022. "Profil Internet Indonesia 2022." *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJJI)* (June). [http://apjii.or.id/v2/upload/Laporan/Profil Internet Indonesia 2022 %28INDONESIA%29.pdf](http://apjii.or.id/v2/upload/Laporan/Profil%20Internet%20Indonesia%202022%28INDONESIA%29.pdf).
- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- . 2019. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Aygar, Hatice et al. 2019. "Association between Fear of Missing out in Social Media and Problematic Internet Use in University Students." *Dusunen Adam - The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences* 32(4): 302–8.
- Azwar, Saifuddin. 2007. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- . 2012. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Cao, Hui et al. 2011. "Problematic Internet Use in Chinese Adolescents and Its Relation to Psychosomatic Symptoms and Life Satisfaction." *BMC Public Health* 11.
- Caplan, S. E. 2010. "Theory and Measurement of Generalized Problematic Internet Use: A Two_step Approach." *Computers in Human Behavior*: 1089–97.
- Caplan, S. E, D Williams, and N Yee. 2009. "Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being among MMO Players." *Computers in Human Behavior* 10: 10–16.
- Chasanah, Annisa Maulidya, and Grace Kilis. 2018. "Adolescents' Gadget Addiction and Family Functioning." 139(Uipsur 2017): 350–58.
- Cheng, Cecilia, and Angel Yee-lam Li. 2014. "Internet Addiction Prevalence and Quality of (Real) Life: A Meta-Analysis of 31 Nations across Seven World Regions." *Cyberpsychology, behavior and social networking* 17(12): 755–60.
- Chun, Jong Serl. 2016. "Effects of Psychological Problems, Emotional Dysregulation, and Self-Esteem on Problematic Internet Use among Korean Adolescents." *Children and Youth Services Review* 68: 187–92. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chilyouth.2016.07.005>.
- Davis, R. A. 2001. "A Cognitive–Behavioral Model of Pathological Internet Use." *Computers in Human Behavior*: 187–195.
- Debernardi. 2013. *Problematic Internet Use: Exploring the Roles of Attachment and Social Competency*. Missouri: ProQuest LLC.
- Deci, E. L., and R. M. Ryan. 1985. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum.
- Dossey, Larry. 2014. "FOMO, Digital Dementia, and Our Dangerous Experiment." *Explore (New York, N.Y.)* 10(2): 69–73.
- Fraenkel, J. R., and N. E Wallen. 2008. *How to Design and Evaluate Research in Education*. 7th ed. New York: McGraw-Hill.
- Franchina, V. et al. 2018. "Fear of Missing Out as a Predictor of Problematic Social Media Use and Phubbing Behavior among Flemish Adolescents." *International journal of environmental research and public health* 15(10): 2319.
- Gámez-Guadix, Manuel. 2014. "Depressive Symptoms and Problematic Internet Use Among Adolescents: Analysis of the Longitudinal Relationships from the Cognitive–Behavioral Model." *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 17(11): 714–19. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0226>.
- Ghozali, Imam. 2011. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS*.

Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

- Hootsuite. 2020. "Digital 2020 Indonesia." <https://datareportal.com/reports/digital-2020-indonesia>. (August 18, 2022).
- Hurlock, E. B. 1990. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Dalam Suatu Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- . 2003. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- JWTIntelligence. 2011. *Fear Of Missing Out (FoMO)*. New York: JWT Intelligence.
- Kominfo. 2014. "98 Persen Anak Dan Remaja Tahu Internet." *Kemkominfo*. https://www.kominfo.go.id/index.php/content/detail/3836/98+Persen+Anak+dan+Remaja+Tahu+Internet/0/berita_satker (September 5, 2022).
- Kompas.com. 2016. "Apa Yang Diakses Orang Indonesia Di Ponsel 5,5 Jam per Hari?" <https://tekno.kompas.com/read/2016/02/25/12161537/Apa.yang.Diakses.Orang.Indonesia.di.Ponsel.5.5.Jam.Sehari.?page=all> (September 5, 2022).
- Laconi, Stéphanie, Morgane Vigouroux, Cécile Lafuente, and Henri Chabrol. 2017. "Problematic Internet Use, Psychopathology, Personality, Defense and Coping." *Computers in Human Behavior* 73: 47–54. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563217301802>.
- Lai, Francisco Tsz Tsun, and Joyce Lok Yin Kwan. 2017. "The Presence of Heavy Internet Using Peers Is Protective of the Risk of Problematic Internet Use (PIU) in Adolescents When the Amount of Use Increases." *Children and Youth Services Review* 73: 74–78. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0190740916305230>.
- Lenhart, A. 2015. "Teens, Social Media & Technology Overview 2015."
- Lesmana, Teguh, and Steven Loe. 2022. "Hubungan Antara Nomophobia Dengan Problematic Internet Use Pada Mahasiswa Di Jakarta." *Proyeksi* 17(1): 1–13.
- Margono. 2004. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Mei, Songli et al. 2016. "Problematic Internet Use, Well-Being, Self-Esteem and Self-Control: Data from a High-School Survey in China." *Addictive behaviors* 61: 74–79.
- Monks, F. J., & Knoers, A. M. P., and S.R Haditono. 2002. *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Priyatno, Dwi. 2014. *Mandiri Belajar Analisis Data Dengan SPSS*. Yogyakarta: Mediakom.

- Przybylski, A. K., K. Murayama, C. R. DeHaan, and V. Gladwell. 2013. "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out." *Computers in Human Behavior* 29: 1841–48.
- Reyes, Marc Eric S. et al. 2018. "Fear of Missing out and Its Link with Social Media and Problematic Internet Use among Filipinos." *North American Journal of Psychology* 20(3): 503–18.
- Rini, E. S., M. Abdullah, and M. R. Rinaldi. 2020. "Keseharian Dan Penggunaan Internet Bermasalah Pada Mahasiswa." *Jurnal Psikologi* 11(2): 228–38. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/psikologi/>.
- Risdyanti, Keyda Sara, Andi Tenri Faradiba, and Aisyah Syihab. 2019. "Peranan Fear of Missing Out Terhadap Problematic Social Media Use." *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni* 3(1): 276.
- Salgado, P. G. et al. 2014. "Evaluation and Early Detection of Problematic Internet Use in Adolescents." *Psicothema* 26(1): 21–26.
- Santrock, J. W. 2016. *Life Span Development Perkembangan Masa Hidup*. 13th ed. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. 2002. *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Shapira, N. A. et al. 2003. "Problematic Internet Use: Proposed Classification and Diagnostic Criteria." *Depression and anxiety* 17: 207–16.
- Sokang, Yasinta Astin. 2016. "Mahasiswa Dan Internet : Dua Sisi Mata Uang ? Problematic Internet Use Pada Mahasiswa Dan Internet : Dua Sisi Mata Uang ? Problematic Internet Use Pada Mahasiswa." (June 2016).
- Spada, Marcantonio M. 2014. "An Overview of Problematic Internet Use." *Addictive Behaviors* 39(1): 3–6. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306460313002669>.
- Stead, H., and P. A. Bibby. 2017. "Personality, Fear of Missing out and Problematic Internet Use and Their Relationship to Subjective Well-Being." *Computers in Human Behavior* 76.
- Stoncience, G. J. et al. 2021. "Impulsivity Mediates Association between Problematic Internet Use, Anxiety, and Depressive Symptoms in Student: A Cross Sectional Covid-19 Study." *Frontiers in Psychiatry*: 1–8.
- Strauss, J., A. El-Ansary, and R. Frost. 2003. *E-Marketing International*. 3rd ed. New Jersey: Upper Saddle River.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- . 2019. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif,*

Dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Suler, J. 2004. "Computer and Cyberspace 'Addiction.'" *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies* 1.

Tam, Philip, and Garry Walter. 2013. "Problematic Internet Use in Childhood and Youth: Evolution of a 21 St Century Affliction." *Australasian Psychiatry* 21(6): 533–36.

Utami, Dessy Nur. 2013. "Prokrastinasi Dan Penggunaan Internet Bermasalah." *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* 2(1): 1–18.

Young, K. S. 2004. "Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences." *American Behavioral Scientist* 48(4): 402–15. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>.

Young, K. 1997. *What Makes the Internet Addictive: Potential Explanations for Pathological Internet Use*. Chicago.

Yu, Sen-Chi, Hong-Ren Chen, An-Chia Liu, and Hsin-Yu Lee. 2020. "Toward COVID-19 Information: Infodemic or Fear of Missing Out?" *Healthcare (Basel, Switzerland)* 8(4).

Zulkifli. 2008. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A