

Apakah Kecanduan Internet dan Fear Of Missing Out Mempunyai Keterkaitan?

Eka Putri Marina Beige

Program Studi, Universitas 17 Agustus 1945 SurabayaJl.
Semolowaru No.45, Surabaya

Andik Matulesy

Program Studi, Universitas 17 Agustus 1945 SurabayaJl.
Semolowaru No.45, Surabaya

Suhadianto

Program Studi, Universitas 17 Agustus 1945 SurabayaJl.
Semolowaru No.45, Surabaya

E-mail : putri6017@gmail.com

Abstract

The study was conducted with the aim of deepening the understanding of the relationship between Internet Addiction and Fear Of Missing Out in college students. This review includes a category of quantitative studies that are correlational. The study participants were determined using incidental sampling with the results of participants of 350 students from a total of 1490 student populations in the Psychology study program of the University of August 17, 1945 Surabaya. The technique used to collect data is to distribute questionnaires obtained through google formulas with the benchmark of fear of missing out and the benchmark of internet addiction. The study used the Spearman's Rho correlation data analysis method and the correlation results of 0.279 and a significant level of 0.000 (< 0.05) using non-parametric statistics which revealed that The results of the study of fear of missing out and internet addiction in university students of the University of August 17, 1945 Surabaya have a relationship in the same direction with high results. This means that if the fear of missing out in college students is high, then internet addiction in college students is also high, and vice versa.

Keywords: *Correlational, Quantitative, Students, FoMO, Internet Addiction*

Abstrak

Pengkajian dilakukan dengan tujuan mendalami pemahaman tentang hubungan antara Kecanduan Internet dan Fear Of Missing Out pada Pelajar perguruan tinggi. Pengkajian ini termasuk kategori pengkajian kuantitatif yang korelasional. Peserta pengkajian di tentukan menggunakan insidental sampling dengan hasil partisipan sejumlah 350 pelajar perguruan tinggi dari total 1490 populasi pelajar di perguruan tinggi program studi Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Teknik yang dipakai untuk megumpulkan data yaitu menyebarkan kuesioner yang didapatkan melalui formular google dengan patokan fear of missing out serta patokan kecanduan internet. Pengkajian menggunakan metode analisa data korelasi Spearman's Rho serta hasil korelasi 0,279 dan taraf yang signifikan sejumlah 0.000 (< 0.05) ini menggunakan statistik non parametrik yang mengungkapkan bahwa hasil pengkajian fear of missing out dan kecanduan internet pada pelajar perguruan tinggi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya mempunyai hubungan yang searah dengan hasil yang cukup tinggi. Artinya jika fear of missing out pada pelajar perguruan tinggi adalah tinggi maka kecanduan internet pada pelajar perguruan tinggi pun juga tinggi, begitu pun kebalikannya.

Kata Kunci : *Korelasional, Kuantitatif, Mahasiswa, FoMO, KecanduanInternet*

Pendahuluan

Ibarat mahasiswa pelajar perguruan tinggi yang diharapkan bisa fokus dengan pendidikannya agar tokoh yang membawa transformasi yang lebih baik di daerah tempat tinggalnya. Tetapi menurut hasil peninjauan, banyak sekali mahasiswa yang setiap harinya hanya fokus untuk bermain gadget. Di kutip dari Jurnal Kompas pengguna gadget di Indonesia bertambah dengan kenaikan sebanyak 15,5%. Pengguna gadget kebanyakan berkisar antara 15 sampai 64 tahun yang mempunyai beberapa barang elektronik seperti, tablet, *smartwatch*, *gadget* maupun *non-gadget* dan lain-lain. Berdasarkan jenis barang tersebut, *gadget* adalah barang paling umum yang dimiliki oleh semua kalangan dengan presentase 98,3%, mereka bisa menggunakan gadget sampai 8 jam sehari untuk bermain internet.

Lamanya waktu penggunaan internet berdampak kurang baik untuk penggunaannya. Sjamsoedin, dkk (2015) mengatakan seseorang yang menggunakan internet dalam jangka waktu lama bisa jadi salah satu faktor pemicu insomnia, sering kali diawali dari insomnia ringan sampai insomnia berat. Dampak tidak baik diderita individu yang ketagihan bermain internet membentuk pemakai terlalu bergantung pada internet sehingga menyebabkan depresi (Kucaburun, 2016). Young, dkk (2000) berpendapat bahwa ada sebagian pertanda munculnya ketagihan bermain internet yang memiliki pandangan jika internet termasuk salah satu jalan keluar dari masalah yang terjadi, menjadi jalan keluar ketika tidak bisa bersosialisasi dengan orang lain, membatasi diri dengan kegiatan sosial, insomnia, naiknya berat badan secara signifikan, dan tidak bisa mengendalikan diri dari penggunaan internet meskipun sudah menyadari yang kurang baik bagi diri sendiri.

Ketagihan internet bisa menjadikan kepribadian impulsif ke jal-hal yang kurang baik. Subathra, dkk (2013) beranggapan bila seseorang keterkaitan atau ketagihan bisa membentuk individu untuk menjalankan hal tersebut dengan terus menerus dan bisa berdampak fatal serta mematikan. Bersamaan dengan hasil pengkajian peneliti lainnya menemukan bahwa individu yang ketergantungan internet akan menderita penurunan daya konsentrasi dalam melakukan berbagai kegiatan (Zelfia, 2016). *FoMO* adalah sebagian dari *kegelisahan sosial* yang keberadaannya semakin banyak dan semua berita bisa di dapatkan lewat internet. Dalam hal ini semua informasi dikumpulkan melalui internet tanpa harus bertemu secara langsung, hingga kini dengan munculnya internet komunikasi jarak jauh jadi lebih efisien. (Abel, dkk 2016).

Hal ini sering dibahas sesudah JWT atau Insights merilis hasil pengkajian tentang *FoMO* pada tahun 2011. JWT berpendapat bahwa *FoMO* adalah perasaan takut saat seseorang tidak mendapatkan informasi dari teman atau orang yang menjalankan aktivitas lebih menarik dari dirinya. Masyarakat juga khawatir akan muncul tren atau gaya baru pada jaringan media sosial. Di tahun 2012, terdapat studi yang dilakukan oleh MyLife yang mengungkapkan sebanyak 56% orang yang risau jika tertinggal dan kehilangan sebuah kesempatan yang bermakna dan terkini ketika mereka tidak menggunakan jaringan sosial. (Azmil, 2013). Sebuah pengkajian dilakukan Inggris serta Amerika di tahun 2012 mengatahan sebanyak 65% anak muda pernah risau ketika tidak dapat melihat berita terbaru (JWTIntelligence, 2013). Pengkajian ini ada dengan tujuan agar

dapat mengetahui hal yang mempengaruhi *FoMO* terhadap pemakai *smartphone*, dan bertujuan bisa memberi pengetahuan serta wawasan bagi para pembaca, pelajar dan pelajar di perguruan tinggi bisa mendapatkan manfaat dari berkembangnya ilmu sosial dan psikologi terkait dengan kecanduan internet dan *FoMO* atau *Fear of Missing Out*.

Young (2010) menafsirkan ketagihan bermain jaringan sosial hal yang kurang baik dengan menghabiskan banyak waktu ketika menggunakan internet dan tidak dapat mengendalikan penggunaan internet saat *online* yang akhirnya berdampak negatif dalam kesibukan setiap hari yang berujung pada kecanduan, termasuk kurangnya interaksi dengan teman, di tempat kerja hingga keluarga. Sementara itu dan *FoMO* atau *Fear of Missing Out* merupakan anggapan saat seseorang merasa risau tertinggal waktu yang berguna dan tidak bisa memanfaatkan Internet secara berkelanjutan, yang dapat mengakibatkan kecanduan internet pada individu (Przybylski et al, 2013). Dengan internet, bertukar informasi bisa dilaksanakan dengan akurat dan cepat serta (*real time*) mengenai informasi, fenomena atau aktivitas. Berdasarkan uraian tersebut, pengidap *FoMO* bisa kecanduan atau kecanduan internet. Jika ambisi psikologis untuk mempunyai dan menjadi diri sendiri menjadi elemen *FoMO* ketika menggunakan internet agar merasa puas secara psikologis.

Metode

Pelajar perguruan tinggi Fakultas Psikologi Universitas Swasta 17 Agustus 1945 di Surabaya dikumpulkan sampelnya menggunakan teknik *random sampling*. Proses pengambilan sampel ini berdasarkan pengacakan, artinya siapapun yang kebetulan bertemu pengkaji bisa menjadi partisipan, apabila orang acak itu didapati sebagai sumber data yang cocok. Dengan hasil sampel pengkajian ini sekitar 350 pelajar dari 1490 pelajar perguruan tinggi.

Pengambilan data dilaksanakan dengan menyebarkan kuesioner memakai *Google form* dengan memanfaatkan skala kecanduan internet dan takut ketinggalan. Metode analisis data korelasi *Spearman's Rho* dan statistik non parametrik digunakan dalam pengkajian ini. Pengkaji menyebarkan kuisisioner atau kuisisionermenggunakan formulir *google* yang dipublikasi lewat *WhatsApp Grub*.

Hasil Penelitian

1. Uji Normalitas

Pengujian digunakan agar pemahaman dan kepastian informasi pengkaji diambil melalui total pelajar perguruan tinggi yang berdistribusi secara ideal (Santoso, 2010). Pengujian normalitas pengkajian ini memakai uji *KolmogorovSmirnov*. Pengkaji menggunakan data ini jika nilainya ($\text{sig} > 0,05$) sebaliknya datanya tidak beredar secara ideal jika ($\text{sig} < 0,05$) sampai dilakukannya uji non parameter.

Tabel Uji Normalitas

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

Sumber : Hasil Program Statistic SPSS for Windows versi 16

Menurut dampak percobaan normalitas memakai uji Kolmogorov Smirnov menggunakan SPSS for Windows version 16, hasilnya memperlihatkan tingkat yang signifikan 0,00 ($<0,05$) dan berarti penyebaran informasi dapat dikatakan tidak ideal.

2. Uji Linearitas

Pengujian dengan p value $<0,05$ yang artinya antara variabel independen dan dependen tidak memiliki hubungan atau bersifat tidak linear.

Tabel Uji Linieritas

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

Sumber : Hasil Program Statistic SPSS for Windows versi 16

Menurut kesimpulan pengujian linear yang dilaksanakan dengan memakai SPSS for Windows versi 16, FoMO dan ketergantungan jejaring social memperlihatkan tingkat signifikan sekitar 0,000 ($<0,05$) artinya *FoMO* dan kecanduan internet mempunyai hubungan linier. Karena pengujian asumsi klasik yang tidak terpenuhi maka dari itu digunakan metode korelasi *Spearman's Rho*

Tabel Uji Hipotesis

Koefisien korelasi	Sig.	Keterangan
0,279	0,000	Signifikasi

Sumber : Hasil Program Statistic SPSS for Windows versi 16

Menurut pengujian korelasi antara kecanduan internet dengan rasa takut kehilangan sesuatu, uji Spearman Rho memakai program SPSS for Windows, diperoleh skor koefisien korelasional sebanyak 0,279 dan tingkat signifikasi 0,000 ($<0,05$). Kita bisa menyimpulkan adanya hubungan yang signifikansi antara ketagihan jaringan social dengan rasa takut ketinggalan.

Pembahasan

Pengkajian ini ada dengan tujuan untuk mencari tahu tentang pengaruh pemakaian gadget dengan rasa takut ketinggalan pada seseorang pengguna gadget. Pengkajian ini dilaksanakan dengan 350 sampel pelajar perguruan tinggi fakultas Psikologi Universitas Swasta 17 Agustus 1945 Surabaya. Angket dibagikan dengan tujuan mengumpulkan berita tentang FoMO diuji kebenaran dan reliabilitasnya yang memakai pengukuran FoMO atau fear of missing out. dijelaskan Przyblylski dan diperbarui lalu diuji oleh Abdulloh (2021). Jawaban pengecekan keabsahan angket FoMO atau Fear of Missing Out menunjukkan bahwa dari 16 item kuesioner yang ada, terdapat 6 item yang tereliminasi, sehingga angket yang dipakai berjumlah 11 aitem. Pengujian diperoleh koefisiensi alpha sebanyak 0,812 dan berarti instrument pengkajian dianggap reliabel.

Angket dibagikan demi mengumpulkan data mengenai ketagihan jejaring sosial sudah diuji keabsahan dan reliabilitasnya memakai angket ketagihan jejaring sosial, khususnya Skala Kecanduan jejaring sosial yang dikembangkan oleh Menayes. Hasil pengujian keabsahan menunjukkan 8 aitem tereliminasi dari total 24 aitem yang dibagikan, akhirnya angket yang dipakai sebanyak 16 item. Dengan pengujian reabilitas diperoleh koefisiensi alpha sebanyak 0,846 yang berarti instrument pengajian dianggap reliabel. Para pengkaji menetapkan apakah ada hubungan antara penggunaan perangkat dan rasa takut ketinggalan memakai pengujian korelasi Spearman Rho. Menurut hasil pengujian korelasional yang dilakukan dengan menggunakan metode korelasional Spearman Rho, penelitimemperoleh hasil sebagai berikut, ialah hubungan yang positif dan signifikasi ditengah ketagihan jejaring sosial dengan ketakutan akan ketinggalan, artinya tingkat kecanduan internet akan meningkat pergi ke arah yang sama dengan tingkat ketakutan individu akan ketinggalan. Artinya rasa takut ketinggalan sangat terhasut oleh pengguna smartphone. Jawaban pengkajian ini cocok dengan hipotesis yang dipaparkan yaitu adanya kaitan signifikasi dan positif antara kecanduan bermain jejaring social dengan FoMO atau Fear of Missing Out padapelajar perguruan tinggi program studi Psikologi Universitas Surabaya 17 Agustus 1945.

Kesimpulan

Menurut hasil Saat mempelajari hubungan antara rasa takut ketinggalan dengan ketagihan jejaring sosial di Universitas Swasta 17 Agustus 1945 di Surabaya dengan memakai teknik pepengkajian kuantitatif korelasi terhadap 350 pelajar perguruan tinggi jurusan psikologi di Universitas tersebut., kesimpulan yang dicapai sebagai berikut: akhirnya diperoleh. ditemukan hubungan ideal dan signifikasi di sela ketagihan jejaring internet dan FoMO atau Fear of Missing Out di Universitas Swasta 17 Agustus 1945 Surabaya dengan korelasional sedang serta hasil sebanyak 0,279. Rasa takut ketinggalan di kalangan pelajar perguruan tinggi Jurusan Psikologicukup kuat dan terdapat kecenderungan kuat untuk menjadi kecanduan internet dan sebaliknya.

Melalui hasil klasifikasi, kami menemukan dominasi siswa mengalami ketagihan jejaring social sebanyak 224 siswa. Melanjutkan pembahasan pada bab sebelumnya, rasa takut ketinggalan merupakan factor pemicu ketagihan jejaring sosial. Dan nasehat saya adalah cara mengurangi rasa takut ketinggalan, yaitu: Setiap individu perlu mempunyai hubungan yang kuat dan kepedulian terhadap orang lain agar mempunyai harapan untuk berintegrasi di lingkungan sosial. Serta berpartisipasi dalam kegiatan untuk membangun relasi tanpa ada perasaan terpaksa. Sehingga hubungan dan keinginan anda dapat terwujud.

Referensi

- Abel, (2016). Sarana sosial dan ketakutan ketinggalan: pengembangan dan evaluasi pada skala . Jurnal Penelitian Bisnis & Ekonomi (JBER)-14-(1),33-44. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>.
- Azmil, F. (2013). pengguna media sosial menderita FOMO. Dari Merdeka.com: <http://www.merdeka.com/technology/56-percent-user-jaringan-socialterkena-fomo.html>.
- JWTS, (2013 Takut ketinggalan (FOMO): Diperbarui Maret 2012. New York: JWT.Intelligence.
- Kucaburun, (2016). Harga diri, penggunaan internet sehari-hari, dan kecanduan media sosial merupakan prediktor depresi pada remaja Turki. Jurnal Pendidikan dan Praktek Vol. 7, No. 24.
- Przybylski, (2013). Korelasi motivasi, emosional, dan perilaku dengan rasa takut ketinggalan. Komputer dalam Perilaku Manusia, 29, 1841-1848. doi: 10.1016/j.chb.2013.02.014.
- Santoso, (2010). Penelitian tersebut menggambarkan penelitian effect size di Departemen Psikologi, Universitas Sanata Perancis. Ulasan penelitian. 14(saya). 1-17.
- Sjamsedin, (2014). Analisis persepsi pelanggan terhadap atribut produk smartphone di Manado. Jurnal EMBA Jilid 2. Nama.
- Subathra, (2013). Penelitian tentang tingkat kecanduan internet siswa. Ilmu kemasyarakatan. 355-357. Volume 3.
- Young, (2010). Suplemen Internet: Buku Pegangan dan Pedoman Penilaian dan Perawatan. Kanada.
- Zelfia. (2016). Akibat Ketergantungan internet terhadap prestasi akademik. AkMunzir. Penerbangan. 9. Nomor 2.