**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* (FoMO) DENGAN KECENDERUNGAN KECANDUAN INTERNET PADA *EMERGING ADULTHOOD***

****

****

*Disusun oleh:*

*Rizky Dwi Marlina*

*1308 1101*

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**

**YOGYAKARTA**

**2017**

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* (FoMO) DENGAN KECENDERUNGAN KECANDUAN INTERNET PADA *EMERGING ADULTHOOD***

Rizky Dwi Marlina

Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[rizkydwimarlina@gmail.com](mailto:rizkydwimarlina@gmail.com)

***Abstrak***

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan kecenderungan kecanduan internet pada *emerging adulthood*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara *fear of missing out* (FoMO) dengan kecenderungan kecanduan internet pada *emerging adulthood*. Subjek penelitian berjumlah 140 orang *emerging adulthood*, yang memiliki ciri-ciri berusia 18-25 tahun, pengguna internet aktif, berstatus mahasiswa ataupun bekerja dan tinggal di Yogyakarta. Penentuan subjek penelitian menggunakan metode *incidental*. Pengumpulan data penelitian menggunakan alat ukur berupa Skala Kecenderungan Kecanduan Internet dan Skala *Fear of Missing Out* (FoMO). Metode analisis data yang digunakan adalah *Pearson Correlation*. Hasil analisis data diperoleh nilai korelasi sebesar r=0.681 dan p=0.000 (p<0,01). Nilai koefisien determinasi (*R Squared*) sebesar 0.464 yang berarti bahwa *fear of missing out* (FoMO) memberikan sumbangan efektif sebesar 46.4 % terhadap kecenderungan kecanduan internet pada *emerging adulthood*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan kecenderungan kecanduan internet pada *emerging adulthood*.

**Kata kunci:** *Fear of Missing Out* (FoMO), Kecanduan Internet, *Emerging Adulthood*

***CORRELATION BETWEEN FEAR OF MISSING OUT (FoMO) WITH INTERNET ADDICTION TENDENCY IN EMERGING ADULTHOOD***

Rizky Dwi Marlina

*Faculty Psychology, Mercu Buana University of Yogyakarta*

[rizkydwimarlina@gmail.com](mailto:rizkydwimarlina@gmail.com)

***Abstract***

*This study aims to determine the correlation between fear of missing out (FoMO) with internet addiction tendency in emerging adulthood. The hypothesis of this study is that there is a positive correlation between fear of missing out (FoMO) with internet addiction tendency in emerging adulthood. Total subjects are 140 emerging adulthood who age ranging from 18 to 25 years old, active user, students or workers and live in Yogyakarta. Research subjects are determined by Incidental Sampling method. Research data collection used a measurement tool of Internet Addiction Tendency Scale and Fear of Missing Out Scale. Data analysis method used is Pearson Correlation. Data analysis result obtained correlation value of r = 0.681and p = 0.000 (p<0.01). The coefficient determination (R squared) 0.464 which means fear of missing out (FoMO) give contribution effective amounted to 46.4 % against internet addiction tendency in emerging adulthood. The result show that there is a significant positive correlation between fear of missing out (FoMO) with internet addiction tendency in emerging adulthood.*

***Keyword:*** *Fear of Missing Out (FoMO), Internet Addiction, Emerging Adulthood*

**PENDAHULUAN**

Saat ini kemajuan teknologi dan informasi terus berkembang. Dengan adanya teknologi dan informasi, dapat memudahkan siapa saja untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan dari mana saja dan kapan saja melalui dunia digital. Di era yang serba digital saat ini, perkembangan internet sangat pesat. Kemudahan dalam memperoleh berbagai informasi merupakan alasan utama seseorang menggunakan internet. Selain itu, internet juga menawarkan berbagai hiburan bagi penggunanya seperti banyaknya situs jejaring sosial maupun *game online*. Sehingga saat ini, internet sudah menjadi salah satu kebutuhan orang di zaman modern, bukan hanya pada orang dewasa tetapi juga anak-anak ([*Kompas.com*](http://www.kompas.com), 2016).

Di Indonesia, pengguna internet dari tahun ke tahun terus mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Menurut Pusat Kajian Komunikasi Universitas Indonesia (PUSKAKOM) yang bekerja sama dengan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), Pada tahun 2013 pengguna internet di Indonesia sebanyak 71,9 juta pengguna. Pada tahun 2014, pengguna internet di Indonesia mengalami peningkatan yang signifikan yaitu menjadi 81 juta pengguna. Dan pada tahun 2015, pengguna internet di Indonesia kembali mengalami peningkatan sebesar 7 juta pengguna sehingga pada tahun 2015 pengguna internet di Indonesia sebayak 88 juta pengguna. Tahun 2016 Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) merilis data statistik jumlah pengguna internet di Indonesia yaitu sebanyak 132,7 juta pengguna, sehingga terjadi peningkatan jumlah pengguna internet di Indonesia dari tahun 2015 sebesar 51,8%.

Kemudahan dan keragaman yang ditawarkan internet menjadikan penggunanya mengalami peningkatan waktu untuk mengakses internet. Peningkatan waktu dan penggunaan internet yang intensif menyebabkan permasalahan yang disebut kecanduan internet. Bahkan sebuah riset yang dilakukan di University of Hongkong mengemukakan bahwa diperkirakan 6 persen penduduk dunia atau sekitar 182 juta orang mengalami kecanduan internet. Mereka bisa menghabiskan waktu berjam-jam untuk mengakses internet tanpa makan dan minum, bahkan cenderung mengabaikan aspek lain dari kehidupan mereka sendiri ([*Detik.com*](http://www.detik.com), 2014).

Menurut Young (2010) *internet addiction* atau kecanduan internet adalah sebuah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat online. Orzack (2004) menyatakan bahwa kecanduan internet merupakan suatu kondisi dimana individu merasa bahwa dunia maya di layar komputernya lebih menarik daripada kehidupan nyata sehari-hari.

Untuk menunjukkan seseorang disebut kecanduan pada internet, haruslah menunjukkan aspek-aspek tertentu. Aspek-aspek dari kecanduan internet menurut Young (2010) di antaranya adalah merasa keasyikan dengan internet, memerlukan waktu tambahan dalam mencapai kepuasan sewaktu menggunakan internet, tidak berhasil untuk mengontrol, mengurangi atau menghentikan penggunaan internet, merasa gelisah, murung, depresi atau mudah marah ketika mencoba untuk mengurangi atau menghentikan penggunaan internet, mengakses internet lebih lama dari yang dibutuhkan, kehilangan orang-orang terdekat, pekerjaan, kesempatan pendidikan atau karir karena penggunaan internet, membohongi orang-orang terdekat untuk menyembunyikan keterlibatan dengan internet, dan menggunakan internet sebagai jalan keluar untuk mengatasi masalah atau menghilangkan perasaan (keadaan tidak berdaya, rasa bersalah, kecemasan ataupun depresi).

Berdasarkan data survei yang dilakukan oleh PUSKAKOM yang bekerja sama dengan APJII pengguna internet tertinggi di Indonesia berkisar usia 18 hingga 25 tahun. Usia 18 hingga 25 tahun merupakan masa transisi dari tahap remaja akhir menuju dewasa awal yang disebut *emerging adulthood*. Menurut Arnett (2013) *emerging adulthood* merupakan masa transisi dari masa remaja akhir menuju dewasa awal yang memiliki karakteristik antara lain eksplorasi jati diri, ketidak-stabilan, fokus pada diri sendiri, ambiguitas, serta terdapat berbagai kemungkinan untuk melakukan eksplorasi dan eksperimen.

Pada survei awal yang dilakukan peneliti, dengan melakukan wawancara terhadap 20 subyek berusia 18-25 tahun, terdiri dari 10 subyek laki-laki dan 10 subyek perempuan, pada tanggal 5 April 2016 di Grha Sabha Permana. 14 subyek merupakan mahasiswa atau mahasiswi dari beberapa perguruan tinggi negeri maupun swasta di Daerah Istimewa Yogyakarta, sedangkan 6 subyek merupakan karyawan atau karyawati yang bekerja di Daerah Istimewa Yogyakarta. Berdasarkan hasil survei awal yang telah dilakukan oleh peneliti, menunjukkan bahwa 90% subyek menggunakan internet secara berlebih yaitu menggunakan internet lebih dari 20 jam setiap minggunya, bahkan 85% di antaranya merasa gelisah dan tidak nyaman ketika tidak dapat mengakses internet. Sebanyak 35% merasa terganggu karena menggunakan internet menimbulkan permasalahan seperti munculnya rasa malas dan mengalami gangguan dalam kehidupan sosial.

Berdasarkan data-data yang diperoleh baik melalui wawancara secara langsung maupun berdasarkan dari penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu pada masa *emerging adulthood* memiliki kecenderungan kecanduan internet yang lebih tinggi dibandingkan dengan masa perkembangan lainnya. Beberapa faktor yang mempengaruhi kecanduan internet menurut Young (2010) yaitu gender, kondisi psikologis, kondisi sosial ekonomi, tujuan dan waktu penggunaan internet. Dalam perkembangan klasifikasi gangguan penggunaan internet timbul gejala baru yang dinamakan *fear of missing out* (FoMO). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh JWTIntelligence (2012) menunjukkan bahwa Sebanyak 40% pengguna internet di dunia mengalami *fear of missing out* (JWTIntelligence, 2012).

Menurut Przyblylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) *fear of missing out* (FoMO) merupakan ketakutan akan kehilangan momen berharga individu atau kelompok lain di mana individu tersebut tidak dapat hadir didalamnya dan ditandai dengan keinginan untuk tetap terus terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui internet atau dunia maya. Secara sederhana *fear of missing out* (FoMO) dapat didefinisikan sebagai ketakutan akan ketertinggalan informasi yang sedang terjadi. Untuk mengetahui seseorang mengalami *fear of missing out* (FoMO), haruslah menunjukkan aspek-aspek tertentu. Aspek-aspek dari *fear of missing out* (FoMO) menurut Przyblylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* (kedekatan dengan individu lain) dan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*.

Penelitian yang dilakukan oleh Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, (2013) menyebutkan bahwa *fear of missing out* menimbulkan perasaan kehilangan, stres, dan merasa jauh jika tidak mengetahui peristiwa penting individu lain. Dengan demikian, seseorang akan sangat terfokus dengan dirinya sendiri dan bisa menjadi sangat terserap aktivitasnya dalam menggunakan internet serta merasakan sensasi-sensasi kesenangan yang memunculkan ketertarikan yang kuat untuk tetap menggunakan internet bahkan secara berlebih. Hal tersebut juga menimbulkan perasaan-perasaan tidak nyaman, cemas ataupun gelisah ketika tidak dapat menggunakan internet karena takut tertinggal informasi dan merasa kurang *up to date*. Ketakutan tertinggal informasi merupakan salah satu ciri dari *fear of missing out* (FoMO). Sehingga, dari rasa takut akan tertinggal informasi ataupun merasa kurang *up to date* menyebabkan individu meningkatkan intensitas waktu dalam penggunaan internet agar tidak merasa ketinggalan informasi. Sehingga, individu yang mengalami *fear of missing out* (FoMO) memiliki kecenderungan mengalami kecanduan internet karena menggunakan internet secara berlebih.

Ketika individu yang memiliki tingkat *fear of missing out* (FoMO) yang tinggi akan cenderung lebih sering menggunakan internet untuk mencari berbagai informasi melalui berbagai aplikasi dalam internet seperti *media sosial*, *searching* maupun *instan messaging* di saat bangun tidur, makan, sebelum tidur bahkan saat berkendara melalui gadget seperti *smartphone*, laptop, *netbook* dan lain sebagainya (dalam Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013). Hasil yang ditampilkan individu yang memiliki *fear of missing out* (FoMO) adalah keterikatan individu terhadap internet yang menyebabkan individu sangat sering mengakses internet dimanapun dan kapanpun.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di jabarkan di atas, maka dapat di rumuskan masalah diantaranya adalah adakah hubungan antara *fear of missing out* (FoMO)dengan kecenderungankecanduan internet pada *emerging adulthood*?

Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan positif antara *fear of missing out* (FoMo)dengan kecenderungan kecanduan internet pada *emerging adulthood*. Semakin tinggi *fear of missing out* (FoMO) maka akan semakin tinggi kecenderungan kecanduan internet pada *emerging adulthood* dan sebaliknya.

**METODE**

Teknik pengambilan sampel dari populasi akan menggunakan teknik *insidental,* ini merupakan salah satu bentuk sampling nonprobabilitas tidak menggunakan sampling acak. Karakteristik subjek meliputi *emerging adulthood* berusia 18 sampai 25 tahun, pengguna internet aktif yang telah menggunakan internet minimal 6 bulan, berstatus mahasiswa atau bekerja. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menggunakan skala psikologi. Skala yang digunakan dalam penelitian adalah skala Likert yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena atau gejala sosial yang terjadi (Sugiyono, 2014). Skala psikologis yang diajukan dibagi menjadi dua yaitu skala kecenderungan kecanduan internet dan skala *fear of missing out* (FoMO). Analisis data yang akan digunakan untuk mengungkap hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan kecenderungan kecanduan internet pada *emerging adulthood* adalah analisis statistik korelasi *product moment* dari Pearson dengan menggunakan program SPSS16. Sebelum melakukan uji korelasi, peneliti diharuskan melakukan uji prasyarat.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

1. Deskripsi Subjek dan Data Penelitian

Tabel 1. Deskripsi Usia Subjek Penelitian

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Aspek | Kategori | Jumlah |
| Usia | 18 Tahun | 16 |
|  | 19 Tahun | 19 |
|  | 20 Tahun | 20 |
|  | 21 Tahun | 37 |
|  | 22 Tahun | 34 |
|  | 23 Tahun | 9 |
|  | 24 Tahun | 2 |
|  | 25 Tahun | 3 |

Dilihat dari faktor usia, subjek penelitian paling banyak yaitu pada usia 21 tahun yaitu sejumlah 37 orang.

Tabel 2. Deskripsi Jenis Kelamin Subjek Penelitian

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Aspek | Kategori | Jumlah |
| Jenis Kelamin | Laki-laki | 38 |
|  | Perempuan | 102 |

Selanjutnya, dari jenis kelamin subjek penelitian yang paling banyak adalah jenis kelamin perempuan yaitu sejumlah 102 orang,

Tabel 3. Deskripsi Pekerjaan Subjek Penelitian

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Aspek | Kategori | Jumlah |
| Pekerjaan | Pelajar | 16 |
|  | Mahasiswa | 96 |
|  | Bekerja | 26 |
|  | Tidak Bekerja | 2 |

Dari faktor pekerjaan, subjek penelitian yang paling banyak adalah mahasiswa yaitu sejumlah 96 orang.

Tabel 4. Deskripsi Durasi Penggunaan Internet Subjek Penelitian

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Aspek | Kategori | Jumlah |
| Durasi Penggunaan Internet | 1-6 Jam | 30 |
| (Perhari) | 7-12 Jam | 71 |
|  | 13-18 Jam | 23 |
|  | 19-24 Jam | 16 |
| Durasi Penggunaan Internet | 7-42 Jam | 30 |
| (Perminggu) | 43-84 Jam | 66 |
|  | 85-126 Jam | 26 |
|  | 127-168 Jam | 18 |

Dari faktor total durasi penggunaan internet subjek penelitian dalam satu hari paling tinggi yaitu selama 7 sampai 12 jam, dari faktor total durasi penggunaan internet subjek penelitian dalam satu minggu paling tinggi yaitu selama 43 sampai 84 jam.

Tabel 5. Deskripsi Tujuan Penggunaan Internet Subjek Penelitian

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Aspek | Kategori | Jumlah |
| Tujuan Penggunaan Internet | Akademik | 99 |
|  | Hiburan | 124 |
|  | Komunikasi | 128 |
|  | Berita dan Informasi | 125 |
|  | Pekerjaan | 49 |

Dari faktor tujuan penggunaan internet subjek penelitian paling tinggi yaitu untuk melakukan komunikasi.

Tabel 6. Deskripsi Aplikasi Internet Subjek Penelitian

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Aspek | Kategori | Jumlah |
| Aplikasi Internet | Chatting | 121 |
|  | Jejaring Sosial | 129 |
|  | Blog | 20 |
|  | E-mail | 87 |
|  | Youtube | 101 |
|  | Shopping Online | 34 |
|  | Game Online | 26 |
|  | Lain-lain | 20 |

Dari faktor aplikasi internet yang digunakan oleh subjek penelitian paling tinggi yaitu jejaring sosial.

1. Kategorisasi

Tabel 7. Kategorisasi Kecenderungan Kecanduan Internet pada *Emerging Adulthood*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kategori | Interval | F | Presentase |
| Sangat Rendah | X < 35,2 | 9 | 6,4 % |
| Rendah | 35,2 X < 48,4 | 33 | 23,6 % |
| Sedang | 48,4 < X < 61,6 | 67 | 47,9 % |
| Tinggi | 61,6 < X < 74,8 | 27 | 19,3 % |
| Sangat Tinggi | 74,8 < X | 4 | 2,9 % |

Tabel 8. Kategorisasi *Fear of Missing Out* (FoMO)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kategori | Interval | F | Presentase |
| Sangat Rendah | X < 17,6 | 2 | 1,4 % |
| Rendah | 17,6 X < 24,2 | 30 | 21,4 % |
| Sedang | 24,2 < X < 30,8 | 71 | 50,7 % |
| Tinggi | 30,8 < X < 37,4 | 34 | 24,3 % |
| Sangat Tinggi | 37,4 < X | 3 | 2,1 % |

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas subjek penelitian memiliki tingkat kecenderungan kecanduan internet dalam kategori sedang dengan jumlah 67 orang (47,9 %), dan mayoritas subjek penelitian memiliki tingkat *fear of missing out* (FoMO) juga dalam kategori sedang dengan jumlah 71 orang (50,7 %).

1. Hasil Uji Asumsi
2. Uji Normalitas

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Variabel | Nilai  K-S Z | P | Kesimpulan |
| FoMO | 0.072 | 0.074 | p > 0.050 |
| IA | 0.068 | 0.200 | p > 0.050 |

Berdasarkan hasil analisis tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa variabel *fear of missing out* (FoMO) memiliki sebaran data yang normal. Sedangkan variabel kecanduan internet memiliki sebaran data yang normal.

1. Uji Linieritas

Tabel 10. Hasil Uji Linieritas

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Variabel | F | Sig | Kesimpulan |
| IA\* (FoMO) | 115.190 | 0.000 | Linier |

Berdasarkan hasil pengujian linieritas diperoleh nilai F *linier* sebesar 115.190 dengan p *sig* sebesar 0.000 (p<0.050). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel kecanduan internet dengan variabel *fear of missing out* (FoMO). Asumsi linieritas terpenuhi dan analisis data dapat diteruskan pada tahap uji hipotesis.

1. Hasil Uji Hipotesis

Korelasi antara *fear of missing out* dengan kecenderungan kecanduan internet pada *emerging adulthood* dengan (rxy) = 0,681 dan taraf signifikansi sebesar 0,000 (p < 0,01) berarti ada korelasi yang positif antara *fear of missing out* dengan kecenderungan kecanduan internet pada *emerging adulthood*, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian diterima. Artinya semakin tinggi *fear of missing out* (FoMO) maka akan semakin tinggi kecenderungan kecanduan internet pada *emerging adulthood*. Sebaliknya semakin rendah *fear of missing out* (FoMO) makan akan semakin rendah kecenderungan kecanduan internet pada *emerging adulthood*.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *fear of missing out* (FoMO) merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecenderungan kecanduan internet pada *emerging adulthood*. Hal ini sesuai dengan penelitian Weiser (dalam Eijnden, Meerkerk, Vermulst, Spijkerman dan Engels, 2008) yang menyebutkan bahwa tujuan individu menggunakan internet terbagi menjadi dua yaitu yang pertama *afeksi* terhadap sosial, hal ini ditandai dengan keinginan untuk bertemu dengan orang lain atau orang baru melalui internet, serta yang kedua kemudahan dalam memperoleh informasi dimana ditandai dengan individu yang memiliki keinginan untuk terus menggunakan internet guna memperoleh informasi.

Hal tersebut semakin diperkuat dari penelitian yang dilakukan oleh Arnett (2013) yang menjelaskan bahwa pengguna internet pada masa *emerging adulthood* memiliki kecenderungan untuk menggunakan internet secara berlebih, dimana dalam penggunaan internet pada masa *emerging adulthood* individu akan melakukan eksplorasi diri serta melakukan eksperimen dimana hal ini merupakan karakteristik dari masa *emerging adulthood*, yaitu dengan mencoba berbagai hal-hal baru atau pengalaman baru untuk memperluas pengalaman pribadi dengan ikut serta menggunakan internet sebagai media untuk berkomunikasi dan mencari berbagai informasi. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dossey (2014) yang menyebutkan bahwa di saat bangun tidur, sebelum tidur, makan bahkan ketika berkendara individu tetap menggunakan ponsel atau *smartphone* nya untuk menjelajahi internet agar tidak merasa tertinggal informasi.

Berdasarkan hasil penelitian-penelitian sebelumnya, menunjukkan bahwa *fear of missing out* (FoMO) merupakan salah satu faktor dalam kecanduan internet pada *emerging adulthood* yaitu faktor tujuan dan waktu penggunaan internet, dimana internet menawarkan kemudahan dalam memperoleh informasi dan kemudahan dalam melakukan komunikasi sehingga dapat memenuhi kebutuhan individu khususnya pada *emerging adulthood* untuk mendapatkan informasi dengan cepat dan kemudahan untuk berhubungan dengan orang lain, dimana hal tersebut menjadi tujuan individu dalam menggunakan internet sehingga menimbulkan peningkatan waktu dalam menggunakan internet.

Kecenderungan individu terhadap *fear of missing out* (FoMO) ditunjukkan dengan seringnya mengakses internet untuk memperoleh informasi maupun berhubungan dengan orang lain sehingga akan menghasilkan pengalaman yang menyenangkan (Young, Yue & Ying dalam Santika, 2015). Menurut Santika (2015) individu yang mengalami *fear of missing out* (FoMO) akan meningkatkan penggunaan internet, sebagai contoh ketika individu mengetahui apa yang dilakukan oleh teman sebayanya melalui internet maka individu tersebut akan terus menerus melakukan hal tersebut dan menjadikan aktivitas internetnya semakin meningkat. Aktivitas tersebut nantinya akan meningkatkan durasi waktu dalam penggunaan internet dan dapat menimbulkan efek perasaan cemas dan emosi ketika tidak terpenuhinya durasi dalam menggunakan internet atau tidak dapat terhubung dengan internet (*online*).

Hasil analisis korelasi menginformasikan bobot sumbangan variabel *fear of missing out* (FoMO) dengan kecenderungan kecanduan internet pada *emerging adulthood* sebesar 46,4%. Hal tersebut memberikan penjelasan bahwa sumbangan variabel *fear of missing out* (FoMO) berpengaruh terhadap kecenderungan kecanduan internet pada *emerging adulthood*. Sumbangan sebesar 46,4 % dan memberikan penjelasan bahwa masih terdapat 53,6 % faktor lain yang turut mempengaruhi kecanduan internet. Faktor-faktor lain yang turut mempengaruhi kecanduan internet menurut Young (2010) adalah gender, kondisi psikologis dan kondisi sosial ekonomi.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif antara *fear of missing out* (FoMO) dengan kecenderungan kecanduan internet pada *emerging adulthood*. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *fear of missing out* (FoMO) maka semakin tinggi tingkat kecenderungan kecanduan internet pada *emerging adulthood*, sebaliknya semakin rendah tingkat *fear of missing out* (FoMO) maka semakin rendah tingkat kecenderungan kecanduan internet pada *emerging adulthood*.

**KESIMPULAN**

Dari hasil perhitungan diperoleh nilai determinasi (*R* *squared*) sebesar 0,464 yang berarti variabel *fear of missing out* (FoMO) memberikan pengaruh sebesar 46,4 % terhadap kecenderungan kecanduan internet pada *emerging adulthood*. Berdasarkan hasil analisis korelasi diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,681 dengan p= 0,000 (p < 0,01) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan kecenderungan kecanduan internet pada *emerging adulthood*, artinya semakin tinggi tingkat *fear of missing out* (FoMO) maka cenderung semakin tinggi tingkat kecenderungan kecanduan internet pada *emerging adulthood*, dan sebaliknya, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh selama penelitian, maka peneliti memberikan sumbangan saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti selanjutnya yaitu dapat melakukan penelitian dengan kategorisasi yang relatif lebih variatif dari segi rentang usia sehingga dapat memberikan pandangan lain mengenaifenomena *fear of missing out* (FoMO) dan kecanduan internet, meningkatkan kualitas alat ukur *fear of missing out* (FoMO), karena fenomena *fear of missing out* (FoMO) merupakan fenomena baru dan baru dua kali pengujian alat ukur tersebut. Sehingga dalam penelitian selanjutnya berfokus pada peningkatan kualitas dari alat ukur serta pengaplikasiannya untuk membantu para praktisi dalam mendeteksi fenomena *fear of missing out* (FoMO), dan disarankan dalam penelitian selanjutnya menggunakan metode kualitatif dengan alasan agar didapatkan informasi mengenai *fear of missing out* (FoMO) dan kecanduan internet pada *emerging adulthood* lebih mendalam.

**DAFTAR PUSTAKA**

Abel, Jessica P., & Cheryl L. Buff. (2016). Social media and fear of missing out: scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1), 33-43. Diunduh dari [http://www.cluteinstitute.com/ojs/i ndex.php/JBER/article/view/9554](http://www.cluteinstitute.com/ojs/index.php/JBER/article/view/9554)

Al-Menayes, Jamal. (2016). The fear of missing out scale: validation of the Arabic version and correlation with social media addiction. *International Journal of Applied Psychology*, 6(2), 41-46. doi: 1 0.5923/j.ijap.20160602.04

Alt, Dorit. (2015). College student’s academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computer in Human Behavior*, 49, 111-119. Diunduh dari <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.201> 5.02.057

Anna, Lusia Kus. (2016, 12 Maret). Sebelum usia 12 tahun sebaiknya anak tak punya akun media sosial. *Kompas*. Diunduh dari [http://health.kompas.com/read/201 6/03/12/110000723/Sebelum.Usia. 12.T](http://health.kompas.com/read/201%096/03/12/110000723/Sebelum.Usia.%0912.T)ahun.Sebaiknya.Anak.Tak.Pun ya.Akun.Media.Sosial

Apriliana, Kartika. (2016). Hubungan antara kecanduan internet dengan motivasi belajar siswa. *Skripsi* (tidak diterbitkan), Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Arnett, Jeffrey Jensen. (2013). *Adolesence and emerging adulthood: a cultural approach*. United State of Amerika: Pearson Education. 5th Edition

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2016). Survei internet APJII 2016. APJII. Diunduh dari [https://apjii.or.id/content/read/39/2 64/Survei-](https://apjii.or.id/content/read/39/2%0964/Survei-)Internet-APJII-2016

Ayas, Tuncay., & Horzum, M. B. (2013). Relation between depression, loneliness, self-Esteem and internet addiction. *Education*, 133(3), 283- 290. Diunduh dari <https://www.researchgate.net/publi> cation/237020506

Azwar, Saifuddin. (2014). *Metode penelitian.Yogyakarta*: Pustaka Pelajar

Azwar, Saifuddin. (2014). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Edisi Ke 2

Azwar, Saifuddin. (2014). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Edisi Ke 4

Dossey, Larry. (2014). FOMO, digital dementia and our dangerous experiment. *Exploration*, 10(2), 69- 73. Diunduh dari [https://www.researchgate.net/publi cation/260644572\_FOMO\_Digital \_Dementia\_](https://www.researchgate.net/publi%09cation/260644572_FOMO_Digital%09_Dementia_)and\_Our\_Dangerous\_ Experiment

Eijnden, Regina. J. J. M., Gert-Jan Meerkerk., Ad A. Vermulst., Renske Sprijkerman., & Rutger C. M. E. (2008) Online communication, compulsive internet use and psychosocial well- being among adolescents: A Longitudinal Study. *Developmental Psychology*, 44(3). 655-665. doi: 10.1037/0012-1649.44.3.655

Hanika, Ita Musfirowati. (2015). Fenomena phubbing di era milenia (ketergantungan seseorang pada smartphone terhadap lingkungannya). *Jurnal Interaksi*, 4(1), 42-51. Diunduh dari <http://ejournal.undip.ac.id/index.ph> p/interaksi/article/view/9734

JWTIntelligence. (2011). Fear of missing out (FOMO). Diunduh dari [https://www.jwtintelligence.com/pr oduction/FOMO\_JWT\_TrendRepo rt\_](https://www.jwtintelligence.com/pr%09oduction/FOMO_JWT_TrendRepo%09rt_)May2011.pdf

JWTIntelligence. (2012). Fear of missing out (FOMO). Diunduh dari [https://www.jwtintelligence.com/w pcontent/uploads/2012/03/F\_JWT\_](https://www.jwtintelligence.com/w%09pcontent/uploads/2012/03/F_JWT_) FOMO-update\_3.21.12.pdf

Kuss, Daria J., & Mark, D Griffits. (2015). *Internet addiction psychoterapy*. United Kingdom (UK): Palgrave Pivot

Nugraini, Indah. (2015). Keterampilan sosial sebagai mediator antara hubungan kecanduan internet dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Skripsi* (tidak diterbitkan), Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Nurmandia, Heny., Denok Wigati., Luluk Masluchah. (2013). Hubungan antara kemampuan sosialisasi dengan kecanduan jejaring sosial. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 04(02), 107-119. Diunduh dari <https://jurnalpsikologi.uinsby.ac.id/> index.php/jurnalpsikologi/article/vi ew/17/10

Pranoto, Veronika Listyani. (2013). Kepribadian emerging adulthood yang kecanduan internet. *Skripsi* (tidak diterbitkan), Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

Przybylski, Andrew K., Kou Murayama., Valerie Gladwell., & Cody R DeHan (2013). Motivational, emotional and behavioral correlates of fear of missing out. *Computer in Human Behavior*, 29, 1841-1848. doi: 10.1016/j.chb.2013.02.014

Pusat Kajian Komunikasi Universitas Indonesia. (2015). Hasil survei: “pengguna internet di Indonesia” oleh APJII bekerja sama dengan Pusat Kajian Komunikasi Universitas Indonesia. *PUSKASKOM*. Diunduh dari [http://puskakom.ui.ac.id/publikasi/r ilis-pers-hasil-survey-profil- pengguna-](http://puskakom.ui.ac.id/publikasi/r%09ilis-pers-hasil-survey-profil-%09pengguna-)internet-di-indonesia- 2014-oleh-apjii-bekerja-sama- denganpusat-kajiankomunikasi- universitas-indonesia.html

Putri, Novrita Ade (2015). Subjective well being mahasiswa yang menggunakan internet secara berlebihan. *Calyptra*, 2(1), 1-16. Diunduh dari <http://download.portalgaruda.org/ar> ticle.php?article=119278&val=545

Raharja, Tria Serfalina. (2015). Profil kepribadian remaja yang kecanduan internet. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Rosenberg, Kenneth P. (2014). *Behavioral addictions: criteria, evidence and treatment*. United States of America: Elsevier

Santika, Mohammad Gilang. (2015). Hubungan antara FoMO *(fear of missing out)* dengan kecanduan internet *(internet addiction)* pada remaja di SMA 4 Bandung. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Bandung: Departemen Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia

Santrock, John W. (2003). *Adolescence*. Jakarta: Erlangga. Edisi Ke 6

Santrock, John W. (2011). *Life span development: perkembangan masa hidup*. Jakarta: Erlangga. Edisi Ke 13

Sativa, Rahma Lillahi. (2014, 23 Desember). *Penelitian: 182 juta orang di penjuru dunia kecanduan internet*. *DetikHealth*. Diunduh dari [http://health.detik.com/read/2014/1 2/23/123525/2785470/penelitian- 182-juta-orang-dipenjuru-dunia- kecanduan-internet](http://health.detik.com/read/2014/1%092/23/123525/2785470/penelitian-%09182-juta-orang-dipenjuru-dunia-%09kecanduan-internet)

Silalahi, Uber. (2012). Metodologi penelitian sosial. Bandung: Refika Aditama

Soetjipto, Helly P. (2005). *Pengujian validitas konstruk kriteria kecanduan internet*. Jurnal Psikologi, 32(2), 74-91. ISSN: 0215-8884

Soliha, Silvia Fardila. (2015). *Tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan sosial*. Jurnal Interaksi, 4(1), 1-10.

Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Stockburger, Stephanie J., & Hatim A Omar. (2013). Internet addiction, media use and difficulties associated with sleeping in adolescents. *Child Adolesc Health*, 6(3), 459-463. ISSN: 1939- 5930

Swanson, Joan Ann., & Erica Walker. (2014). Academic versus non- academic emerging adult college student technology use. *11th International Conference on Exploratory Learning in Digital Age.* 127-134. ISBN: 978-989- 8533-23-4

Tekeng, St Nurjannah Yunus. (2015). Peranan kepuasan kebutuhan dasar psikologis dan orientasi tujuan mastery approach terhadap belajar berdasar regulasi diri mahasiswa. *Tesis* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Thakkar, Vatsal. (2006). *Psychological disorder : addiction.* New York: Chealsea House Publisher

Tim Prima Pena. *Kamus besar bahasa Indonesia*. Gitamedia Press

Widiana, Herlina Siwi., dkk. (2004). *Kontrol diri dan kecenderungan kecanduan internet*. Humanitas, 1(1). 6-16

Yee, N. (2012). *The demographics, motivation and derived experiences of user of massively-multiuser online graphical environments*. Presence: Teleoperators and Virtual Environments, 15, 309-329

Young, Kimberly S. (2010). *Internet addivtion: a handbook and guide to evaluation and treatment*. Canada: John Wiley & Sons, Inc.