

Pengaruh *Fear of Missing Out* terhadap *Problematic Internet Use* pada Mahasiswa di Universitas Islam Bandung

Aura Nurul Qolbi*, Muhammad Ilmi Hatta

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*auranurulqolbi21@gmail.com, m.ilmihatta@gmail.com

Abstract. The internet makes it easy for many of its users because it can present all information easily and quickly. However, one of the negative impacts is that there are students who are still not wise enough to use the internet. Risky, excessive, or impulsive use of the internet that causes adverse life consequences, especially physical, emotional, social, or functional impairments is the definition of Problematic Internet Use. The purpose of this research is to find out how much influence Fear of Missing Out has on Problematic Internet Use among Bandung Islamic University students. A quantitative approach was chosen as the approach to this study by using non-experimental causality as the approach in this study. With the number of subjects used as many as 403 students of Bandung Islamic University. The scales used in this study include Fear of Missing Out and Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (GPIUS 2). In this study the data analysis technique used is the Simple Linear Regression Test. Obtained from the results of regression testing that fear of missing out has a significant influence on problematic internet use. Then obtained the coefficient of determination of .122. This means that the FOMO variable can explain or can influence the PIU variable by 12.2%.

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

Abstrak. Internet memberikan kemudahan bagi banyak penggunanya karena dapat menyajikan segala informasi secara mudah dan cepat. Namun salah satu dampak negatifnya adalah terdapat mahasiswa yang masih kurang bijak dalam memanfaatkan internet ini. Penggunaan internet yang berisiko, berlebihan, atau impulsif yang menyebabkan konsekuensi kehidupan yang merugikan, khususnya gangguan fisik, emosional, sosial, atau fungsional merupakan definisi dari Problematic Internet Use. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk dapat mengetahui seberapa besar pengaruh Fear of Missing Out terhadap Problematic Internet Use pada mahasiswa Universitas Islam Bandung. Pendekatan kuantitatif dipilih sebagai pendekatan penelitian ini dengan menggunakan kausalitas non-eksperimental sebagai pendekatan dalam penelitian ini. Dengan jumlah subjek yang digunakan sebanyak 403 orang mahasiswa Universitas Islam Bandung. Skala yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya yaitu Fear of Missing Out dan Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (GPIUS 2). Dalam penelitian ini teknik analisa data yang digunakan adalah Uji Regresi Linear Sederhana. Diperoleh dari hasil pengujian regresi bahwa fear of missing out memiliki pengaruh yang signifikan terhadap problematic internet use. Kemudian diperoleh nilai koefisien determinasi sebesar .122. Hal ini berarti variabel FOMO dapat menjelaskan atau dapat memberikan pengaruh terhadap variabel PIU sebesar 12.2%.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out, Problematic Internet Use, Internet.*

A. Pendahuluan

PIU (*Problematic Internet Use*) dapat didefinisikan sebagai penggunaan internet yang berisiko, berlebihan, atau impulsif yang menyebabkan konsekuensi kehidupan yang merugikan, khususnya gangguan fisik, emosional, sosial atau fungsional. PIU merupakan suatu keasyikan yang maladaptif pada pemakaian internet, penggunaannya dirasa menjadi kegiatan yang membuat tertarik, sehingga membuat penggunanya mengakses internet dengan waktu yang lebih dari seharusnya (Shapira et al., 2003).

Dalam salah satu penelitian menyatakan bahwa mahasiswa adalah kelompok yang rentan mengalami penggunaan internet yang bermasalah, yang disebabkan oleh banyaknya waktu luang karena jadwal tidak teratur. Selain itu, universitas juga menyediakan akses Wi-Fi yang tidak terbatas, yang dapat memperkuat kecenderungan ini (Frangos & Sotiropoulos, 2011). Pada penelitian selanjutnya dinyatakan bahwa sebanyak 71,9% remaja memiliki kecenderungan bermasalah dalam penggunaan internet, yang juga dikenal sebagai PIU (*Problematic Internet Use*). Hal ini disebabkan oleh penggunaan internet remaja dengan tujuan mencari hiburan dan berinteraksi secara online dengan rata-rata waktu penggunaan sekitar 4-6 jam per hari (Paramitha & Margaretha, 2020).

Selain itu dijelaskan pada penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Jakarta menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut mengalami gejala PIU (*Problematic Internet Use*) pada kategori sedang. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan internet sebagai mekanisme untuk meningkatkan perasaan mereka saat merasa murung, kesal, atau membutuhkan interaksi sosial secara online (Reynaldo & Yasinta, 2016). Kegiatan umum lainnya yang dilakukan mahasiswa ketika mengakses internet adalah untuk memperoleh informasi mengenai jadwal kuliah, interaksi secara online, memperoleh berita yang sedang trend, dan mendapatkan hiburan seperti menonton video, dan mendengarkan musik, dan bermain game online (Reynaldo & Yasinta, 2016). Beberapa dari mahasiswa menyatakan bahwa mereka menggunakan internet secara terus-menerus sebagai media untuk mengisi waktu luangnya atau saat bosan, sehingga apabila tidak dapat mengakses internet maka mereka dapat merasa gelisah. Salah satu penyebabnya adalah jika tidak mengakses internet maka mahasiswa akan merasa kesulitan mendapatkan informasi yang mereka butuhkan, bahkan mereka akan merasa sulit terhubung dengan orang lain. Adanya rasa takut akan kesulitan untuk terhubung dengan orang lain ini merupakan salah satu dari indikasi terjadinya FOMO (Reynaldo & Yasinta, 2016).

Dibuktikan pada salah satu penelitian yang menunjukkan bahwa peningkatan jumlah waktu yang dihabiskan untuk aktivitas online pada individu diakibatkan oleh PIU (*Problematic Internet Use*). Dari hal ini berpotensi menyebabkan beberapa konsekuensi negatif, termasuk penarikan sosial, pengabaian diri, masalah dalam hubungan keluarga, dan pola makan yang buruk (Cao & Su, 2006). Pada penelitian lain yang menyatakan bahwa individu yang mengakses selama lebih dari 5 jam/hari cenderung mengalami PIU (Odaci & Kalkan, 2010). Mereka menghabiskan waktu yang signifikan dalam aktivitas online dan sulit untuk mengurangi atau mengontrol penggunaan internet mereka. Akibat dari mengalami PIU pada individu adalah adanya permasalahan tidur sehingga menyebabkan kelelahan, permasalahan pertemanan di dunia nyata (offline), kondisi fisik yang menurun, dan kurangnya keterlibatan sosial bahkan terbatasnya interaksi secara tatap muka (Cash et al., 2012).

Internet adalah suatu jaringan yang dapat digunakan untuk menyebarkan berita, mendapatkan informasi atau mentransfer data. Internet memberikan kemudahan bagi banyak penggunanya karena dapat menyajikan segala informasi secara mudah dan cepat karena tanpa terkendala ruang dan waktu. Internet dapat digunakan untuk mengakses sumber-sumber literatur yang memudahkan mahasiswa dalam membantu keperluan aktivitas kuliahnya sehari-hari. penggunaan internet yang tepat dan bijaksana dapat memberikan dampak positif bagi penggunanya, termasuk mahasiswa (Birrul, 2018). Terdapat mahasiswa yang masih kurang bijak dalam memanfaatkan internet ini. Internet digunakan sebagai media hiburan merupakan hal yang wajar, namun apabila banyak menghabiskan waktu dalam menggunakan internet akan dapat mengganggu keefektifitasan dalam belajar yang dilakukan oleh mahasiswa (Birrul, 2018). Adanya internet tidak sepenuhnya positif karena hal ini juga dapat disalahgunakan sebagai

media untuk melecehkan, menyinggung, menyebarkan berita palsu atau konten yang tidak bisa diakses oleh anak di bawah umur. Kemudian, dampak negatif secara fisik maupun psikis akan timbul sebagai akibat dari menggunakan internet secara berlebihan (Garvin, 2019). Penggunaan yang berlebihan pada internet dan sosial media ini juga berdampak pada terganggunya konsentrasi belajar, dan adanya penurunan minat belajar bahkan prestasi akademiknya. Berlebihan dalam mengakses internet secara signifikan akan mengurangi atau bahkan menghilangkan waktu belajar (Miskahuddin, 2017).

Pada tahun 2018, menurut data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) seperti yang dikutip dari laman berita Pikiran Rakyat, Jawa Barat diketahui menjadi provinsi dengan jumlah pengguna internet terbesar di Indonesia. Data tersebut menunjukkan bahwa sekitar 16% dari total pengguna internet di seluruh Indonesia, atau sekitar 171,17 juta jiwa, berasal dari Jawa Barat. *Vice President* PR XL Axiata Rd. Sofia Purbayanti, yang dilansir dari berita Pikiran Rakyat menyatakan bahwa pertumbuhan penggunaan layanan meningkat dengan pesat pada mahasiswa di Bandung sebagai pengguna terbanyaknya (Rachmawati, 2019). Lalu menurut APJII, pada tahun 2022, pengguna internet yang mengakses sosial media di Bandung sebanyak 84,53%.

Dari hal tersebut maka dapat diketahui bahwa pengguna internet di Bandung didominasi oleh mahasiswa. Menurut Santrock, mahasiswa adalah individu yang berusia antara 18-21 tahun dan merupakan peserta didik dalam konteks pendidikan tinggi (Santrock, 2011). Rentang usia ini juga sering kali dikaitkan dengan tahap perkembangan masa remaja akhir (Santrock, 2002). Tugas perkembangan pada masa tersebut ialah mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebayanya (Sanreock, 2003). Upaya yang dapat dilakukan untuk mencapai tugas perkembangan tersebut ialah berinteraksi dengan orang lain maupun teman sebaya. Terkait dengan upaya atau cara pencapaian tugas perkembangan tersebut, media yang digunakan dan digemari saat ini untuk berinteraksi dengan orang lain maupun teman ialah melalui internet. Pada salah satu penelitian mengatakan bahwa mereka yang berada pada masa perkembangan ini cenderung menggunakan internet sebagai media untuk bersosialisasi (Cao & Su, 2006).

Penggunaan kuota yang tinggi didominasi oleh populasi mahasiswa yang umumnya tergolong pengguna aktif internet. Dibandingkan dengan pekerja, penggunaan data mahasiswa jauh lebih tinggi. Bahkan, demi memaksimalkan pemanfaatan kuota data malam banyak mahasiswa yang bergadang. Selain jaringan yang mendukung, fasilitas wifi juga tersebar di berbagai tempat seperti taman, terminal, stasiun, minimarket, rumah sakit, perpustakaan, kafe, hingga tempat-tempat ibadah. Tentunya, wifi juga merupakan fasilitas yang mudah untuk ditemukan di seluruh kampus, termasuk salah satunya adalah Universitas Islam Bandung. Fasilitas wifi di Universitas Islam Bandung dapat mencakup berbagai area. Ketersediaan internet di Universitas Islam Bandung menjadi fasilitas yang selalu dimanfaatkan oleh setiap mahasiswa. Berbagai macam pemanfaatan yang digunakan oleh mahasiswa dari memenuhi tuntutan akademik hingga konten hiburan (Nafisah & Lilim, 2019). Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Islam Bandung sulit dipisahkan dengan internet. Didapat data sebanyak 43 mahasiswa atau 67% merasa tidak mampu untuk tidak menggunakan internet selama seharian penuh dan gagal untuk lepas dari internet. Hasil menunjukkan rata-rata mahasiswa mengakses internet kurang lebih 5 jam lebih per harinya, bahkan ada yang mencapai hingga 105 jam per minggu. Penggunaan waktu internet mahasiswa di Universitas Islam Bandung termasuk di atas batas normal (Nafisah & Lilim, 2019).

Gejala PIU berpotensi besar dialami oleh mahasiswa sekitar 4% hingga 10% (Czinz & Hechanova, 2009). Selain itu, banyaknya waktu luang yang dimiliki mahasiswa dengan jadwal perkuliahan yang tidak terstruktur juga menjadi salah satu hal yang menjadikan mahasiswa rentan mengalami PIU (Frangos & Sotiropoulos, 2011). Mahasiswa juga merasa tidak dapat mengontrol pemakaian internetnya dan terus menambah durasi untuk bermain internet sehingga rencana pemakaian internet terkadang tidak sesuai dengan kenyataannya. Misalnya hanya ingin membuka media sosial selama 30 menit, akan tetapi selalu lebih dari waktu yang telah direncanakan sehingga terus-terusan mengulur waktu hingga 1 jam bahkan lebih. Sebanyak 61,9% mengalami perasaan ingin mengontrol penggunaan internet mereka namun seringnya gagal (Gioia et al., 2021).

Selain itu penelitian lainnya mengenai PIU juga sudah dilakukan terhadap mahasiswa di beberapa negara, salah satunya seperti Pakistan yang menunjukkan hasil dari penelitiannya yang membuktikan terdapat hubungan positif antara waktu untuk mengakses internet dan berbagai dimensi IES (*Internet Effect Scale*) yang membuktikan bahwa menggunakan internet secara berlebihan dapat mengakibatkan sejumlah permasalahan yang bersifat pendidikan, fisik, psikologis, dan interpersonal (Suhail & Bargess, 2006), kemudian penelitian di Turki yang menunjukkan hasil dari penelitiannya yaitu terdapat korelasi positif ditemukan antara penggunaan bermasalah dengan kesepian dan depresi (Özcan & Buzlu, 2007), dan pada salah satu penelitian di Taiwan menunjukkan bahwa pengguna internet biasa memiliki hubungan yang lebih baik dengan staf administrasi, nilai akademik, dan kepuasan belajar daripada pengguna internet berat. Pengguna berat lebih cenderung mengalami depresi, sakit fisik, kesepian, dan tertutup daripada pengguna internet yang tidak berat (Chen & Peng, 2008).

PIU juga dapat berarti sebuah kegagalan dalam mengontrol penggunaan internet secara terus-menerus dikarenakan adanya permasalahan seperti pada diri individu itu sendiri, keluarga, atau lingkungan. Internet merupakan suatu media yang bersifat universal, mudah untuk diakses, dan terdapat hal-hal menarik di dalamnya. Salah satunya yaitu media sosial yang bisa membantu tiap penggunaannya untuk berkomunikasi dan melihat informasi tentang kehidupan orang lain, hal itu menimbulkan risiko tinggi untuk masalah penggunaan dan ketergantungan pada internet. FOMO (*Fear of Missing Out*) dapat menjadi pengaruh terjadinya PIU. Hal ini dikarenakan FOMO akan menambah waktu penggunaan internet. Sehingga PIU dan FOMO dapat menyebabkan efek negatif pada kesehatan mental, terutama pada kelompok usia muda (Aygur et al., 2019).

Pada suatu penelitian menyatakan bahwa FOMO dapat diakibatkan oleh penggunaan internet secara berlebihan, sehingga akan memunculkan perasaan cemas, takut, dan khawatir kehilangan atau melewatkan momen berharga dan aktivitas tertentu yang terdapat di internet, terutama di jejaring sosial (Yu et al., 2020). Penelitian lain juga menemukan salah satu faktor penyebab individu mengalami PIU adalah FOMO (Alt, 2015). FOMO merujuk pada perasaan takut atau kekhawatiran individu terhadap kehilangan momen atau pengalaman penting yang orang lain alami saat mereka berhalangan hadir dalam situasi tersebut (Pavithra, et al., 2015). Konsep FOMO diindikasikan akan muncul rasa ingin tahu yang tinggi agar mereka dengan orang lain bisa selalu terhubung melalui internet ini merupakan individu yang mengalami FOMO (Pavithra, et al., 2015). Mereka merasa perlu untuk selalu memantau aktivitas dan peristiwa yang terjadi di *platform* media sosial untuk menghindari rasa kehilangan atau ketertinggalan. (Pavithra, et al., 2015). FOMO merupakan perasaan cemas mengenai tidak dapat pengalaman berharga yang telah dialami oleh orang lain sehingga perasaan ini seringkali memicu individu untuk selalu mengetahui kehidupan orang lain, hal ini biasanya dilakukan dengan cara mengakses internet khususnya media sosial (Franchina et al., 2018). Menurut data terbaru dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) (2022), jumlah individu yang menggunakan internet di Indonesia mencapai sekitar 210 juta orang. Jumlah ini mengalami peningkatan sekitar 35 juta pengguna dibandingkan dengan data sebelum pandemi yang mencapai 175 juta pengguna (Dewi, 2022).

Fear of missing out ini cenderung terjadi ketika seseorang tampak cemas, khawatir dan sedih saat tidak menggunakan *smartphone*, apalagi saat orang tersebut mengalami perasaan yang tidak biasa dan munculnya perilaku bergantung pada sesuatu (Przybylski et al., 2013). Fenomena FOMO dapat muncul karena kebutuhan psikologis seseorang terkait aspek *self* dan *relatedness* tidak terpenuhi. Kegagalan dalam memenuhi kedua kebutuhan tersebut dapat mengakibatkan seseorang mencoba menggunakan internet untuk menyalurkan keinginannya untuk terus mengetahui tentang aktivitas orang lain di internet dan media sosial. Perilaku ini juga tercermin dalam menghabiskan banyak waktu menggunakan internet dan ingin berbagi informasi tentang diri kita di media sosial (Przybylski et al., 2013). Selain itu, pengertian FOMO juga terjadi saat seseorang merasa cemas karena tidak terlibat atau mengetahui sesuatu yang sedang *trending* saat ini. Sebelum pandemi, tiap individu cenderung merasa FOMO atau takut ketinggalan setiap tren yang ada. Sama halnya dengan ketika pandemi terjadi, tiap individu merasa FOMO dengan tren yang ada, namun kali ini mereka cenderung takut ketinggalan

mengenai tren berbagai aktivitas rumah yang banyak dilakukan oleh orang lain (Gioia et al., 2021).

Di Indonesia sendiri terdapat beberapa penelitian mengenai hubungan FOMO dengan PIU. Didapatkan hasil adanya hubungan yang signifikan antara FOMO dan PIU pada individu berusia 18-25 tahun sehingga diindikasikan bahwa semakin tinggi FOMO yang dialami akan semakin besar pula intensitas PIU (Alwi & Udi, 2022). Sebuah studi yang dilakukan di Jakarta dengan individu berusia 17-25 menunjukkan hubungan positif antara FOMO dan PIU (Jatmika & Vella, 2020). Kemudian pada penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh FOMO sebagai mediator hubungan antara ciri-ciri kepribadian *big-five* dan PIU pada masa dewasa awal. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dibuktikan FOMO adalah sebagai variabel mediator parsial, dapat dikatakan bahwa tanpa adanya variabel mediator FOMO, *the Big Five Personality Trait* pada dimensi *Conscientiousness, Agreeableness, Neurotism*, masih terdapat pengaruh signifikan, namun adanya FOMO sebagai variabel mediator parsial dapat memperkuat pengaruh Big Five Personality Trait dengan PIU pada dewasa awal (Ruyandy & Sandi, 2021).

Adapun penelitian ini dengan penelitian sebelumnya memiliki perbedaan yang dapat dilihat pada penelitian sebelumnya banyak melakukan penelitian mengenai korelasional antara FOMO dengan PIU, sedangkan penelitian ini ingin meneliti mengenai kausalitas dengan tujuan agar dapat mengetahui mengenai seberapa besar variabel FOMO berpengaruh terhadap variabel PIU, serta jika penelitian ini menghasilkan temuan yang konsisten dengan penelitian sebelumnya, maka bisa memperkuat dasar teori yang ada. Selanjutnya, peneliti akan melaksanakan penelitian ini pada mahasiswa di Universitas Islam Bandung karena dari beberapa penjelasan diatas, peneliti merasa bahwa adanya fenomena FOMO yang terus berkelanjutan pada mahasiswa ini dapat berpengaruh terhadap PIU. Hal ini terjadi dikarenakan mahasiswa akan cenderung semakin terikat dengan internet dan mengakibatkan konsekuensi negatif pada dirinya apabila tidak hadir dalam kegiatan bersama orang disekitarnya, sehingga menimbulkan rasa takut, cemas, dan khawatir. Ketersediaan internet di Universitas Islam Bandung menjadi fasilitas yang selalu dimanfaatkan oleh setiap mahasiswa. Berbagai macam pemanfaatan yang digunakan oleh mahasiswa dari memenuhi tuntutan akademik hingga konten hiburan dan didapat data bahwa sebanyak 43 mahasiswa atau 67% merasa tidak mampu untuk tidak menggunakan internet selama seharian penuh dan gagal untuk lepas dari internet (Nafisah & Lilim, 2019). Universitas Islam Bandung dijadikan sebagai lokasi penelitian dikarenakan dapat menghasilkan partisipasi yang lebih baik sebab aksesibilitas dan keterbukaan para mahasiswa untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Sehingga dengan paparan di atas menjadi alasan peneliti tertarik meneliti mengenai pengaruh *fear of missing out* terhadap *problematic internet use* pada mahasiswa di Universitas Islam Bandung.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Seberapa besar pengaruh *Fear of Missing Out* terhadap *Problematic Internet Use* pada mahasiswa di Universitas Islam Bandung?”. Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini diuraikan dalam pokok-pokok sbb.

1. Untuk mengetahui gambaran *Fear of Missing Out* pada mahasiswa di Universitas Islam Bandung.
2. Untuk mengetahui gambaran *Problematic Internet Use* pada mahasiswa Universitas Islam Bandung.
3. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *Fear of Missing Out* terhadap *Problematic Internet Use* pada mahasiswa di Universitas Islam Bandung.

B. Metodologi Penelitian

Peneliti menggunakan metode teknik analisis kausalitas non-eksperimental dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Universitas Islam Bandung yang berjumlah 10.694 mahasiswa. Dengan teknik pengambilan sampel yaitu quota sampling diperoleh jumlah sampel penelitian sebanyak 403 mahasiswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey secara online melalui Google Form dengan menggunakan alat ukur *Fear of Missing Out Scale* yang dikembangkan oleh Przybylski et al. (2013) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia

oleh Azmi (2019) dan Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (GPIUS 2) yang dikembangkan oleh Caplan (2010) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Andangsari & Dhowi (2016). Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknis analisis regresi linear sederhana.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pengaruh *Fear of Missing Out* Terhadap *Problematic Internet Use* pada Mahasiswa di Universitas Islam Bandung

Berikut adalah penelitian mengenai pengaruh *Fear of Missing Out* terhadap *Problematic Internet Use* pada mahasiswa di Universitas Islam Bandung, yang diuji menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana. Hasil pengujian dijelaskan pada tabel 1.

Tabel 1. Analisis Regresi Linear Sederhana

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	13.994	.993		14.095	.000
	FOMO	.156	.021	.350	7.479	.000

a. Dependent Variable: PIU

Berdasarkan tabel 1. persamaan analisis regresi linear sederhana yaitu sebesar $Y = 13.994 + 0.156 X$. Apabila variabel X (independen) sama dengan nol atau tidak ada maka nilai PIU sebesar 13.994. Maka dari itu, pada setiap penambahan 1% nilai FOMO akan mengakibatkan peningkatan pada nilai PIU sebesar 0.156. Begitupula sebaliknya, apabila angkanya negatif maka akan terdapat penurunan pada nilai PIU.

Tabel 2. Uji t

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	13.994	.993		14.095	.000
	FOMO	.156	.021	.350	7.479	.000

a. Dependent Variable: PIU

Berdasarkan dari tabel 2. diperoleh diperoleh nilai p-value sebesar $0.000 < 0.05$ hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara variabel FOMO terhadap variabel PIU. Nilai t yang diperoleh sebesar 7.479 (positif), hal ini berarti jika nilai variabel FOMO naik, maka nilai variabel PIU juga ikut naik. Sebaliknya, jika nilai variabel FOMO turun, maka nilai variabel PIU juga ikut turun.

Tabel 3. Uji Koefisien Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.350 ^a	.122	.120	4.225

a. Predictors: (Constant), FOMO

b. Dependent Variable: PIU

Berdasarkan tabel 3. diperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 0.122. Hal ini berarti variabel FOMO dapat menjelaskan atau dapat memberikan pengaruh terhadap variabel PIU sebesar 12.2% sisanya (87.8%) dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Mengetahui pengaruh *fear of missing out* terhadap *problematic internet use* pada mahasiswa Universitas Islam Bandung adalah tujuan dari penelitian ini. Didapatkan dari hasil penelitian ini, pada setiap penambahan 1% nilai FOMO akan mengakibatkan peningkatan pada nilai PIU sebesar 0.156 (tabel 1.). Begitupula sebaliknya, apabila angkanya negatif maka akan terdapat penurunan pada nilai PIU. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara variabel FOMO terhadap PIU pada mahasiswa di Universitas Islam Bandung. Kemudian pada uji t (tabel 2.), nilai t yang diperoleh sebesar 7.479 (positif), hal ini berarti jika nilai variabel FOMO naik, maka nilai variabel PIU juga ikut naik. Sebaliknya, jika nilai variabel FOMO turun, maka nilai variabel PIU juga ikut turun. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang sudah dilakukan bahwa terdapat beberapa fakta terkait *fear of missing out*, diantaranya yaitu kekuatan pendorong dibalik penggunaan internet atau media sosial ini adalah *fear of missing out* (Przybylski et al., 2013).

Dari data sebanyak 403 responden mahasiswa Universitas Islam Bandung diperoleh bahwa terdapat pengaruh dari FOMO terhadap PIU. FOMO berpengaruh secara signifikan (tabel 3.). Sehingga dari hal tersebut menunjukkan bahwa FOMO merupakan salah satu faktor terjadinya PIU pada mahasiswa di Universitas Islam Bandung. Menurut suatu penelitian menyimpulkan bahwa FOMO atau rasa takut ketinggalan informasi di internet merupakan faktor yang disebabkan oleh PIU (Alt, 2015). Penelitian lain juga mengidentifikasi FOMO sebagai faktor yang berkontribusi pada penggunaan internet yang problematis. Individu yang mengalami FOMO cenderung berusaha untuk tetap terhubung dengan orang lain melalui internet atau dunia maya, dengan harapan untuk tidak melewatkan informasi penting atau pengalaman yang terjadi di sekitar mereka (Przybylski et al., 2013).

Berdasarkan dari data yang diperoleh dalam penelitian ini bahwa variabel FOMO dapat menjelaskan atau dapat memberikan pengaruh terhadap variabel PIU hanya sebesar 12.2% dan sisanya (87.8%) dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Suatu penelitian mengemukakan bahwa individu yang mengalami penggunaan internet bermasalah, seperti *Problematic Internet Use* (PIU), dapat mengalami gejala depresi (Caplan, 2010). Kemudian faktor-faktor yang memang dapat berkontribusi pada *Problematic Internet Use* (PIU) yaitu tingginya rasa ketertarikan dengan teknologi, mengalami konflik interpersonal, adanya *reward* dari penggunaan internet dan memiliki *self-esteem* yang rendah (Tam & Garry, 2013). Selain itu terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi individu mengalami PIU, yaitu faktor kesepian seperti kecemasan sosial, depresi dan kesepian, dukungan sosial, perasaan terisolasi (Davis, 2001).

Tabel 4. Tabulasi Silang FOMO dengan PIU

		PIU		Total
		Rendah	Tinggi	
FOMO	Rendah	225	21	246
	Tinggi	112	44	156
Total		337	65	402

Berdasarkan tabel 4. diperoleh jumlah mahasiswa Universitas Islam Bandung yang memiliki tingkatan FOMO yang rendah dengan tingkatan PIU yang rendah sebanyak 225 orang. Mengalami tingkatan FOMO yang rendah dengan mengalami tingkatan PIU yang tinggi sebanyak 21 orang. Kemudian jumlah mahasiswa yang memiliki tingkatan FOMO yang tinggi dengan tingkatan PIU yang rendah sebanyak 112 orang. Mengalami tingkatan FOMO yang tinggi dengan tingkatan PIU yang tinggi sebanyak 44 orang.

Berdasarkan data yang didapatkan dari hasil tabulasi silang FOMO terhadap PIU bahwa mahasiswa paling banyak yang mengalami tingkat PIU rendah dan FOMO rendah, sehingga semakin rendah FOMO maka akan semakin rendah pula tingkat PIU dan dari hal tersebut mengindikasikan hubungan yang positif secara signifikan antara FOMO terhadap PIU. Hal tersebut mendukung pernyataan pada penelitian yang dilakukan kepada subjek penelitian dengan rentang usia 18-25 tahun menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara

FOMO dan PIU, sehingga dapat diartikan apabila semakin tinggi FOMO yang dialami, maka akan semakin tinggi pula intensitas PIU (Alwi & Udi, 2022).

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

Gambaran tingkatan FOMO pada mahasiswa di Universitas Islam Bandung didominasi oleh tingkatan yang rendah.

Gambaran tingkatan PIU pada mahasiswa di Universitas Islam Bandung didominasi oleh tingkatan yang rendah.

Terdapat pengaruh yang signifikan antara FOMO (*Fear of Missing Out*) terhadap PIU (*Problematic Internet Use*) pada mahasiswa di Universitas Islam Bandung. Data menunjukkan bahwa variabel FOMO memberikan pengaruh terhadap variabel PIU.

Acknowledge

Penelitian ini disusun bisa terselesaikan oleh peneliti berkat bantuan dari berbagai pihak, bukan semata-mata hanya oleh peneliti. Oleh sebab itu peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu peneliti hingga penelitian ini selesai. Kemudian juga kepada responden penelitian ini yaitu sebanyak 403 dari mahasiswa Universitas Islam Bandung yang sudah menyediakan waktu untuk membantu dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- [1] Alt, Dorit. (2015). College Students' Academic Motivation, Media Engagement and Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*. 111-119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- [2] Alwi, Sitti Hajar & Udi Rosida Hijrianti. (2022). Fear Of Missing Out dengan Problematic Internet Use pada Saat Pandemi Covid-19. *Wacana: Jurnal Psikologi*. 14 (1). 45-56. <https://jurnal.uns.ac.id/wacana/article/view/56585/pdf>
- [3] Andangsari, E. W., & Dhowi, B. (2016). Two Typology Types of Loneliness and Problematic Internet Use (PIU): An Evidence of Indonesian Measurement. *Advanced Science Letters*. 22 (5). 1711–1714. <http://doi.org/10.1166/asl.2016.6740>
- [4] Andangsari, E. W., & Rani, A. F. (2014). Problematic Internet Use Pada Remaja Pengguna Facebook di Jakarta Barat. *Jurnal Humaniora Binus*. 1 (5). 306-315.
- [5] 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*. 4 (32). 302-308. <https://doi.org/10.14744/dajpns.2019.00044>
- [6] Azmi, Neli. (2019). Hubungan Antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa.
- [7] Cao, F. & L. Su. (2006). Internet Addiction Among Chinese Adolescents: Prevalence and Psychological Features. *Journal compilation Blackwell Publishing Ltd, Child: care, health and development*. 33 (3). 275-281. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2006.00715.x>
- [8] Caplan, S. E. (2010). Theory and Measurement of Generalized Problematic Internet Use: A Two Step Approach. *Computers in Human Behavior*. 26(5). 1089–1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>
- [9] Cash, Hilarie, et al., (2012). Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice. *Current Psychiatry Reviews*. 8 (4). 292- 298. <https://doi.org/10.2174/157340012803520513>
- [10] Chen, Y. F., & Peng, S. S. (2008). University Students' Internet Use and Its Relationship With Academic Performance, Interpersonal Relationships, Psychosocial Adjustment, and Self-Evaluation. *CyberPsychology & Behavior*. 11 (4). 467-469. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0128>

- [11] Czincz, J., & Hechanova, R. (2009). Internet addiction: Debating the diagnosis. *Journal of Technology in Human Services*. 27(4). 257–272. <https://doi.org/10.1080/15228830903329815>
- [12] Davis, R. A. (2001). A Cognitive-behavioral Model of Pathological Internet Use. *Computers in Human Behavior*. 17 (2). 187–195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- [13] Dewi, Intan Rakhmayanti. (2022). Data Terbaru! Berapa Pengguna Internet Indonesia 2022?. Diakses pada 24 Oktober 2022. <https://www.cnbcindonesia.com/tech/20220609153306-37-345740/data-terbaru-berapa-pengguna-internet-indonesia-2022>
- [14] Franchina, Vittoria, 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). 1-18. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>
- [15] Frangos, C. C. & Sotiropoulos, L. (2011). Problematic Internet Use among Greek University Students: An Ordinal Logistic Regression with Risk Factors Negative Psychological Beliefs, Pornographic Sites and Online Games. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 14 (1-2). 51-58. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0306>
- [16] Garvin. (2019). Hubungan Antara Kesepian dengan Problematic Internet Use pada Remaja. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*. 8 (1). 15-19. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v8i1.2384>
- [17] Gioia, F., et al., (2021). The Effects of the Fear of Missing Out on People's Social Networking Sites Use During the COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Online Relational Closeness and Individuals Online Communication Attitude. *Frontiers in Psychiatry*. 12. 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.620442>
- [18] Nafisah, Hasna & Lilim Halimah. (2019). Hubungan Self Control dengan Problematic Internet Use pada Mahasiswa Pengguna Aktif Internet di Universitas Islam Bandung. 5 (2). <http://dx.doi.org/10.29313/v0i0.17021>
- [19] Jatmika, Devi & Vella Fitrisia Agustina. (2020). Mindfulness sebagai Mediator Fear of Missing Out dan Problematic Internet Use pada Penduduk Asli Digital. *Jurnal Ilmu Perilaku*. 4 (2). 135-153. <https://doi.org/10.25077/jip.4.2.135-153.2020>
- [20] Miskahuddin. (2017). Pengaruh Internet Terhadap Penurunan Minat Belajar Mahasiswa. *Jurnal Mudarrisuna*. 7 (2): 293-312. <http://dx.doi.org/10.22373/jm.v7i2.2366>
- [21] Odaci, H., & Kalkan, M. (2010). Problematic Internet Use, Loneliness and Dating Anxiety among Young Adult University Students. *Computer & Education*. 55 (3). 1091-1097. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2010.05.006>
- [22] Özcan, N. K. & Buzlu, S. (2007). Internet Use and Its Relation With the Psychosocial Situation For a Sample of University Students. *Cyberpsychology & Behavior*. 10 (6). 767-772. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9953>
- [23] Paramitha & Margaretha Purwanti. (2020). Kontribusi Parental Mediation terhadap Kecenderungan Problematic Internet Use pada Remaja di SMP SFX. *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan*. 13 (1). 1-23. <https://doi.org/10.24912/provitae.v13i1.7733>
- [24] Pavithra, M. B. et al. (2015). A Study on Nomophobia - Mobile Phone Dependence, Among Students of A Medical College in Bangalore. *National Journal of community medicine*. 6 (2). 340-344.
- [25] Przybylski, et al., (2013). Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*. 29(4). 1841-1848. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- [26] Rachmawati, Ai Rika. (2019). Jumlah Pengguna Internet Jabar Terbesar di Indonesia. Diakses pada 7 November 2022. <https://www.pikiran-rakyat.com/ekonomi/pr-01320465/jumlah-pengguna-internet-jabar-terbesar-di-indonesia>

- [27] Reynaldo & Yasinta Astin Sokang. (2016). Mahasiswa dan Internet: Dua Sisi Mata Uang? Problematic Internet Use pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. <https://doi.org/10.22146/jpsi.17276>
- [28] Ruyandy, Ruyandy & Sandi Kartasasmita. (2021). The Effect of FoMO as a Mediator of Big-Five Personality Relationship with Problematic Internet Use Among Emerging Adulthood. *Proceedings of the International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210805.058>
- [29] Santrock, J. W. (2002). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- [30] Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Jakarta: Erlangga.
- [31] Santrock, John W. (2003). *Perkembangan : Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- [32] Shapira, N. A., et al., (2003). Problematic Internet Use: Proposed Classification and Diagnostic Criteria. *Depression and Anxiety*. 17. 207-216.
- [33] Suhail, K., & Bargess, Z. (2006). Effects of Excessive Internet Use on Undergraduate Students in Pakistan. *Cyber Psychology&Behavior*. 9. 297-307. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.297>
- [34] Tam, Philip & Garry Walter. (2013). Problematic Internet Use in Childhood and Youth: Evolution of a 21st Century Affliction. *Australas Psychiatry*. 21 (6). 533-6. <https://doi.org/10.1177/1039856213509911>
- [35] Walidaini, Birrul. (2018). Pemanfaatan Internet untuk Belajar pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*. 3 (1). 37-49. <http://dx.doi.org/10.30870/jpbk.v3i1.3200>
- [36] Yu, et al., (2020). Toward COVID-19 Information: Infodemic or Fear of Missing Out?. *Healthcare*. 1-8. <https://doi.org/10.3390/healthcare8040550>
- [37] Gita Safira and Temi Damayanti D, “Pengaruh Academic Self Efficacy terhadap Penyesuaian Akademik Mahasiswa pada Pembelajaran Jarak Jauh,” *Jurnal Riset Psikologi*, vol. 1, no. 2, pp. 109–118, Jan. 2022, doi: 10.29313/jrp.v1i2.462.
- [38] Dzar Nurul Halimah and E. Nawangsih, “Studi Deskriptif Mengenai Happiness pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Kota Bandung,” *Jurnal Riset Psikologi*, vol. 1, no. 1, pp. 7–11, Jul. 2021, doi: 10.29313/jrp.v1i1.87.
- [39] P. A. Syafira and I. Hatta, “Pengaruh Self Determination terhadap Work Engagement pada Mahasiswa Its yang Mengikuti Magang,” *Jurnal Riset Psikologi*, pp. 69–74, Jul. 2023, doi: 10.29313/jrp.v3i1.2106.