

# Ketakutan Akan Kehilangan Momen dan Kesepian Terhadap Kecenderungan Adiksi Internet Pada Mahasiswa Teknik Informatika

**Abdul Syahrani**

Department of Psychology, Mulawarman University, Indonesia

---

## Article Info

### Article history:

Received Jan 3, 2021

Revised Jan 6, 2021

Accepted Jan 15, 2021

---

### Keywords:

Fear of missing out

Loneliness

Tendency of internet addiction

---

## ABSTRACT

This study based on the high number of internet users that can trigger internet addiction then aimed to determine the impact of fear of missing out and loneliness on the tendency of internet addiction on information engineering students. This study uses q quantitative approach with a sample of 69 student who were selected using purposive sampling technique. Data collection methods used are the scale of the tendency of internet addiction, fear of missing out and loneliness. The result showed that there was an impact between fear of missing out and loneliness on the tendency of internet addiction with F value = 48.104,  $R^2 = 0.593$  and p value = 0.000. contribution of fear of missing out and loneliness on the tendency of internet addiction on information engineering students amounted to 59.3 percent.

---

## ABSTRAK

Penelitian ini didasari oleh tingginya jumlah pengguna internet yang dapat memicu terjadinya kecanduan internet kemudian bertujuan untuk mengetahui pengaruh ketakutan akan kehilangan momen dan kesepian terhadap kecenderungan adiksi internet pada mahasiswa teknik informatika. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan sampel penelitian berjumlah 69 mahasiswa yang dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala kecenderungan adiksi internet, ketakutan akan kehilangan momen, dan kesepian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara ketakutan akan kehilangan momen dan kesepian terhadap kecenderungan adiksi internet dengan nilai  $F = 48.104$ ,  $R^2 = 0.593$  dan  $p = 0.000$ . kontribusi ketakutan akan kehilangan momen dan kesepian terhadap kecenderungan adiksi internet pada mahasiswa teknik informatika sebesar 59.3 persen.

---

## Kata kunci

Ketakutan akan kehilangan momen

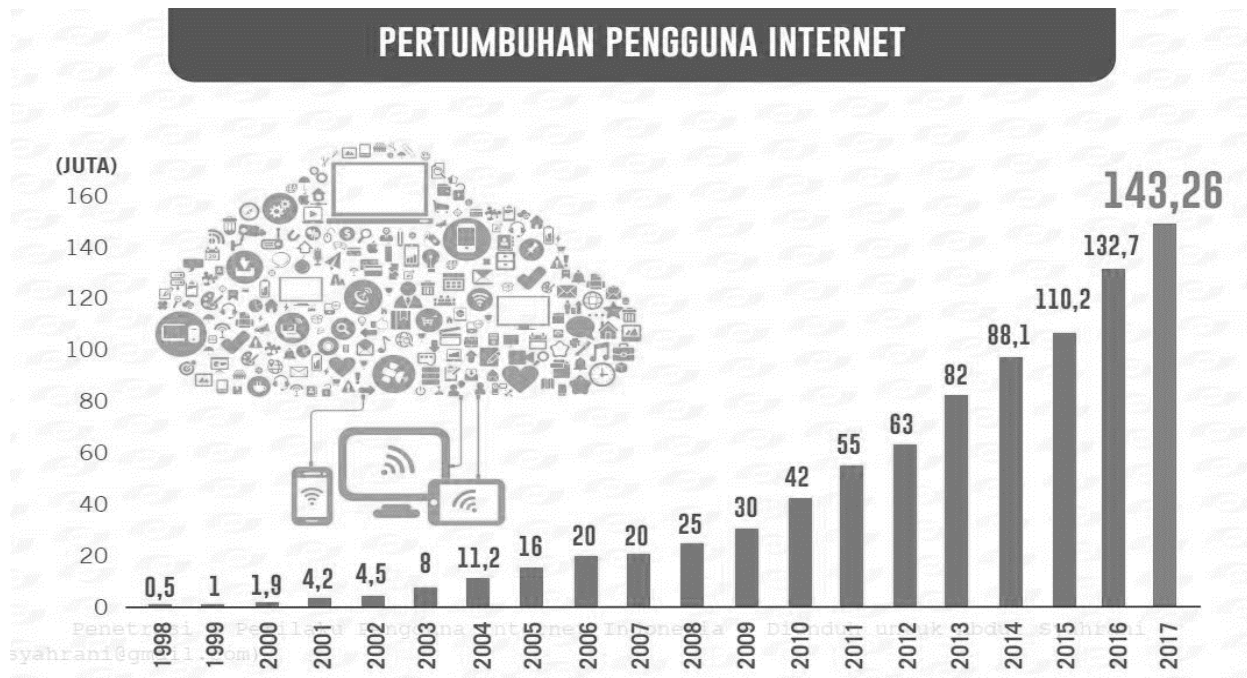
Kesepian

Kecenderungan adiksi internet

## PENDAHULUAN

Internet dengan perkembangannya saat ini telah menjadi teknologi yang sangat diminati oleh masyarakat khususnya di Indonesia. Berdasarkan data dari APJII pada

tahun 2017 pengguna internet di Indonesia telah mencapai 143,26 juta jiwa yang merupakan setengah dari total populasi masyarakat Indonesia.



Sumber: Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia tahun 2017

**Gambar 1. Data Pertumbuhan Pengguna Internet di Indonesia Tahun 2017**

Internet memberikan banyak sekali kemudahan bagi penggunanya khususnya pada akses informasi dan komunikasi. Data APJII menunjukkan bahwa layanan *chatting* dan *social media* menempati peringkat tertinggi sebagai layanan yang sering diakses oleh masyarakat Indonesia, hal tersebut menunjukan pemanfaatan layanan internet di Indonesia paling besar ditujukan kepada layanan informasi dan komunikasi.

Tingginya kebutuhan akan informasi dan komunikasi, tidak jarang membuat para pengguna internet menggunakan internet secara berlebihan. Tentunya hal tersebut akan memberikan dampak negatif bagi penggunanya, salah satunya adalah ketergantungan terhadap internet. Ketergantungan terhadap internet akan membuat penggunanya cenderung merasa cemas dan depresi apabila tidak dapat

terhubung dengan internet. Fenomena tersebut dikenal sebagai kecenderungan adiksi internet yang menunjukkan bilangannya kontrol impuls dimana kehidupan para penggunanya menjadi tidak terkontrol (Young, 2009).

Data APJII juga menunjukan rentang usia tertinggi masyarakat Indonesia yang menggunakan internet. Data tersebut menunjukkan bahwa usia 19 – 34 tahun merupakan rentang usia yang paling banyak menggunakan layanan internet. Rentang usia tersebut juga termasuk di dalamnya adalah *new silent generation* atau yang dikenal dengan sebutan generasi Z. Benschik (dalam Putra, 2016) menjelaskan bahwa terdapat perbedaan antara *new silent generation* terhadap generasi lainnya, yaitu penguasaan informasi dan komunikasi. Hal tersebut juga diperkuat oleh Beach (dalam

Briggs, 2011) yang menegaskan bahwa pada generasi tersebut anak – anak tumbuh seiring dengan munculnya berbagai perangkat dari (*online*). Sehingga tidak heran jika mereka mahir dalam menggunakan teknologi yang berbasis internet.

*New silent generation* juga termasuk di dalamnya adalah mahasiswa dan untuk melihat fenomena tersebut, peneliti melakukan identifikasi awal terhadap mahasiswa Teknik Informatika Universitas Mulawarman. Berdasarkan hasil identifikasi didapatkan hasil bahwa sebanyak 126 dari 327 mahasiswa terindikasi mengalami kecenderungan adiksi internet. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa juga memiliki potensi yang tinggi untuk mengalami kecenderungan adiksi internet, yang didasari oleh kuatnya keinginan mereka para pengguna internet untuk tetap terhubung dengan orang lain.

Keinginan yang kuat untuk tetap terhubung dengan orang lain juga disebabkan oleh adanya ketakutan individu akan kehilangan momen berharganya dengan orang lain. Ketakutan tersebut dikenal dengan istilah FoMO atau *fear of missing out* yang membuat seseorang akan terus berusaha untuk tetap terhubung dengan orang lain. Keinginan untuk terus terhubung dengan orang lain, menjadikan individu yang mengalaminya berusaha untuk dapat mengetahui setiap aktivitas dari orang – orang terdekatnya.

Internet menjadi salah satu media yang dapat memfasilitasi hal tersebut. banyaknya aplikasi berbasis internet yang dapat menghubungkan setiap orang dan saling berbagi informasi serta aktivitas mereka, membuat individu yang mengalami ketakutan akan kehilangan momen akan semakin bergantung dengan internet.

Ketakutan akan kehilangan momen yang membuat seseorang berusaha untuk terus terhubung dengan orang lain, bukan menjadi satu – satunya hal yang mendasari

seseorang menggunakan internet. Penelitian yang dilakukan oleh Ozdemir dkk. (2014) menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan antara *loneliness* dan *internet addiction* dengan kontrol diri rendah sebagai mediator. Peplau (dalam Luanaigh dan Lawlor, 2008) mendefinisikan *loneliness* (kesepian) sebagai pengalaman subjektif yang berlawanan dengan keadaan emosional yaitu berkaitan dengan persepsi dari terpenuhinya suatu hubungan dan kebutuhan sosial. Lake (dalam Hidayati, 2015) mengatakan kondisi dimana seseorang harus tinggal jauh dari rumah dan terpisah dari keluarga bisa menyebabkan kesepian. Hal itu sangat identik dengan keadaan mahasiswa yang Sebagian besar adalah perantau.

Urgensi pada penelitian ini adalah penggunaan internet yang berlebihan khususnya pada mahasiswa. Penggunaan yang berlebihan menimbulkan efek negatif, salah satunya adalah ketergantungan dan kecanduan terhadap internet (adiksi internet). Mahasiswa yang memiliki kecenderungan adiksi internet akan membuat kehidupan mereka menjadi tidak terkontrol. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa yang terlalu asyik dalam menggunakan internet sehingga cenderung untuk mengabaikan pekerjaan mereka yang lain, kemudian diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Gulton dkk. (2018) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi internet dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Penelitian ini terdiri dari suatu variabel dependen dan dua variabel independen. Adapun variabel dependen pada penelitian ini adalah kecenderungan adiksi internet, kemudian pada variabel independen adalah ketakutan akan kehilangan momen dan kesepian.

### Kecenderungan Adiksi Internet

Griffiths (2000) mendefinisikan kecenderungan adiksi internet sebagai kecanduan teknologi, secara operasional dapat didefinisikan sebagai kecanduan non-kimia (perilaku) yang melibatkan interaksi antara manusia dengan mesin. Griffiths (2000) juga menyebutkan terkait aspek – aspek kecenderungan adiksi internet yaitu, karakteristik yang menonjol, perubahan mood, toleransi, gejala penghentian, konflik dan kambuh.

### Ketakutan akan Kehilangan Momen

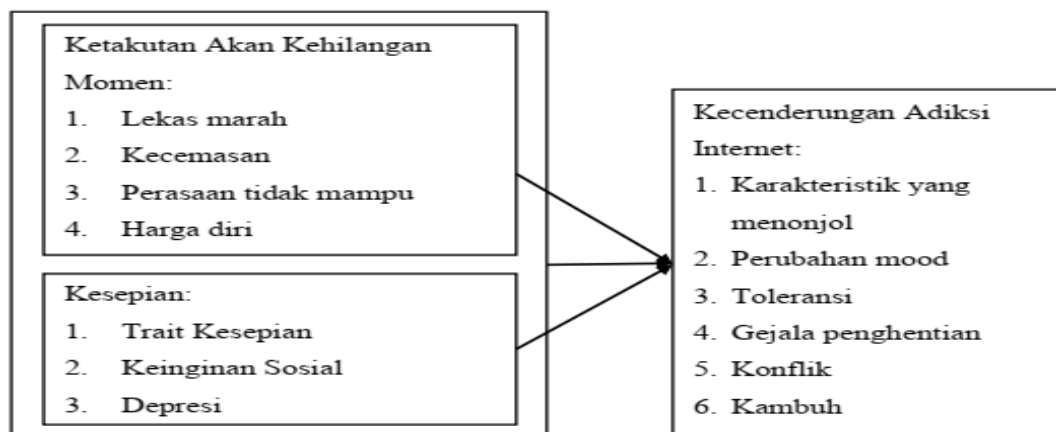
Menurut Przybylski (2013) *fear of missing out* (ketakutan akan kehilangan momen) adalah ketakutan yang berlebihan terhadap individu bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman yang lebih berharga atau menyenangkan tanpa kehadiran individu tersebut, hal itu ditandai dengan usaha untuk terus terhubung dengan apa yang orang lain lakukan. Kemudian Abel dkk. (2016) menyebutkan aspek – aspek dari variabel ketakutan akan kehilangan momen yaitu, lekas marah, kecemasan, perasaan tidak mampu dan harga diri.

### Kesepian

Russel (dalam Lou dkk., 2012) mendefinisikan kesepian sebagai hubungan sosial yang tidak sesuai dari apa yang diinginkan atau dicapai, termasuk perasaan

gelisah, tertekan, dan persepsi kurangnya hubungan sosial pada diri seseorang. Russel (dalam Krisnawati dan Soetjningsih, 2017) juga menyebutkan aspek – aspek kesepian, yaitu trait kesepian, keinginan sosial, dan depresi.

Berdasarkan uraian teori pada pendahuluan, maka dapat diketahui bahwa ketakutan akan kehilangan momen dan kesepian merupakan variabel yang dapat mempengaruhi tingkat kecenderungan adiksi internet pada individu. Individu yang mengalami ketakutan akan kehilangan momen akan berusaha untuk tetap terhubung dengan orang lain, khususnya orang terdekatnya yang disebabkan oleh ketakutan atau kecemasannya terhadap pengalaman orang lain yang lebih berharga dari dirinya, sehingga internet dijadikan sebagai media yang dapat memenuhi kebutuhan tersebut. penggunaan media sosial dengan tujuan sebagai media untuk berhubungan dengan orang lain, atau melakukan kontak sosial secara tidak langsung juga akan berguna bagi individu yang mengalami kesepian. Internet dijadikan sebagai media yang dapat membangun suatu hubungan sosial antara individu, namun juga akan memberikan dampak negatif seperti kecenderungan adiksi internet. Maka dalam penelitian ini dapat disusun kerangka penelitian sebagai berikut:



Gambar 2. Konsep Kerangka Berpikir

Berdasarkan uraian diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah terdapat pengaruh antara variabel ketakutan akan kehilangan momen dan kesepian terhadap kecenderungan adiksi internet. Diharapkan juga pada penelitian ini dapat memberikan manfaat khususnya bagi masyarakat agar dapat memberikan pemahaman teoritis terkait kecenderungan adiksi internet serta faktor-faktor yang mempengaruhinya sebagai bahan referensi dan introspeksi terhadap pola perilaku pada penggunaan layanan internet. Kemudian dari tujuan dan konsep kerangka berpikir yang telah dijelaskan maka dapat disusun hipotesis sebagai berikut:

#### Hipotesis Mayor

- H<sub>1</sub> Ada pengaruh ketakutan akan kehilangan momen dan kesepian terhadap kecenderungan adiksi internet
- H<sub>0</sub> Tidak ada pengaruh ketakutan akan kehilangan momen dan kesepian terhadap kecenderungan adiksi internet

#### Hipotesis Minor

- H<sub>1</sub> Ada pengaruh ketakutan akan kehilangan momen terhadap kecenderungan adiksi internet
- H<sub>0</sub> Tidak ada pengaruh ketakutan akan kehilangan momen terhadap kecenderungan adiksi internet
- H<sub>1</sub> Ada pengaruh kesepian terhadap kecenderungan adiksi

internet

- H<sub>0</sub> Tidak ada pengaruh kesepian terhadap kecenderungan adiksi internet

## METODE PENELITIAN

### Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Menurut Azwar (2018) penelitian dengan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya dalam data-data numerikan (angka) yang diolah dengan metode statistik. Menurut Sugiyono (2018) metode kuantitatif digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Keuntungan metode kuantitatif adalah dapat menjangkau data dari responden yang banyak jumlahnya, tersebar di berbagai tempat yang luas dalam waktu singkat.

### Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Teknik Informatika Universitas Mulawarman yang berjumlah 750 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Teknik Informatika Universitas Mulawarman yang terindikasi mengalami kecenderungan adiksi internet, ketakutan akan kehilangan momen dan kesepian sebanyak 69 orang terdiri dari:

**Tabel 1. Karakteristik Sampel Berdasarkan Jenis kelamin**

No.	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1	Laki-laki	42	60,8
2	Perempuan	27	39,2
<b>Jumlah</b>		<b>69</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sampel pada penelitian ini lebih didominasi oleh sampel berjenis kelamin pria sebanyak 42 orang, sedangkan pada sampel wanita hanya terdiri dari 27 orang. Selain itu juga jika dilihat dari usia, sampel

pada penelitian ini sedikit lebih banyak pada usia 19 tahun yaitu 38 orang, sedangkan pada usia 20 tahun hanya terdiri dari 31 orang. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2. Karakteristik Sampel Berdasarkan Jenis kelamin**

Keterangan	Jumlah	Persentase
Usia	19 Tahun	38
	20 Tahun	31
<b>Jumlah</b>	<b>69</b>	<b>100</b>

Kemudian pada penelitian ini juga menggunakan uji tryout pada 30 mahasiswa Teknik Informatika Universitas Mulawarman yang juga terindikasi mengalami kecenderungan adiksi internet, ketakutan akan kehilangan momen dan kesepian.

#### Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan membagikan skala pada mahasiswa Teknik Informatika Universitas Mulawarman. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert. Skala likert adalah skala yang bertujuan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2014). Penelitian ini menggunakan tiga macam skala likert yaitu skala kecenderungan adiksi internet, ketakutan akan kehilangan momen, dan kesepian. Skala dikelompokkan dalam pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dengan empat alternatif jawaban: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS).

Skala kecenderungan adiksi internet disusun berdasarkan aspek – aspek yang dikemukakan oleh Griffiths (2000) yaitu, karakteristik yang menonjol, perubahan mood, toleransi, gejala penghentian, konflik dan kambuh. Kemudian pada skala

ketakutan akan kehilangan momen disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Abel dkk. (2016) terdiri dari lekas marah, kecemasan, perasaan tidak mampu dan harga diri. Adapun skala kesepian disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Russel (dalam Krisnawati dan Soetjningsih, 2017) yakni trait kesepian, keinginan sosial dan depresi.

#### Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi ganda, yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari variabel bebas (ketakutan akan kehilangan momen dan kesepian) terhadap variabel terikat (kecenderungan adiksi internet). Sebelum dilakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas, uji linearitas dan uji multikolinearitas.

Penelitian ini juga menggunakan beberapa uji hipotesis yaitu, uji hipotesis model penuh dan bertahap, uji hipotesis multivariat model penuh dan parsial serta uji hipotesis model *stepwise* dan regresi model akhir. Keseluruhan data diolah menggunakan program SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 23.0 for windows.

## HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari variabel X (ketakutan akan kehilangan momen dan

kesepian) terhadap variabel Y (kecenderungan adiksi internet). Berdasarkan hasil uji regresi model penuh maka didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 3. Hasil Uji Analisis Regresi Model Penuh**

Variabel	F Hitung	F Tabel	R <sup>2</sup>	P
Kecenderungan Adiksi Internet (Y)				
Ketakutan akan Kehilangan Momen (X <sub>1</sub> )	48,104	3,140	0,593	0,000
Kesepian (X <sub>2</sub> )				

Tabel 3 menunjukkan bahwa F hitung lebih besar dari F tabel maka hipotesis mayor pada penelitian ini diterima dengan

nilai R<sup>2</sup> 0,593 artinya kontribusi pengaruh variabel X terhadap variabel Y sebesar 59,3%.

**Tabel 4. Hasil Uji Analisis Regresi Model Bertahap**

Variabel	Beta	T Hitung	T Tabel	P
Ketakutan akan Kehilangan Momen (X <sub>1</sub> )				
Kecenderungan Adiksi Internet (Y)	0,772	6,373	1,996	0,000
Kesepian (X <sub>2</sub> )				
Kecenderungan Adiksi Internet (Y)	0,436	3,743	1,996	0,000

Tabel 4 menunjukkan T hitung (6,373) > T tabel (1,996) dan p (0,000) < 0,05 pada variabel X<sub>1</sub> terhadap Y artinya terdapat pengaruh antara ketakutan akan kehilangan momen terhadap kecenderungan adiksi internet. Kemudian pada variabel X<sub>2</sub> terhadap Y mendapatkan hasil T hitung (3,743) > T tabel (1,996) dan p (0,000) < 0,05 artinya terdapat pengaruh antara variabel kesepian terhadap kecenderungan adiksi internet. Berdasarkan nilai beta diketahui bahwa kontribusi variabel ketakutan akan kehilangan momen lebih besar dari pada variabel kesepian terhadap variabel kecenderungan adiksi internet.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh variabel ketakutan akan kehilangan momen dan kesepian terhadap variabel kecenderungan adiksi internet. Hal tersebut dapat diketahui berdasarkan hasil analisis regresi model penuh yang menunjukkan F hitung lebih besar dari F tabel sehingga hipotesis mayor pada

penelitian ini diterima dengan kontribusi pengaruh variabel ketakutan akan kehilangan momen dan kesepian terhadap variabel kecenderungan adiksi internet sebesar 59,3 persen.

Pada analisis regresi secara bertahap diketahui bahwa variabel ketakutan akan kehilangan momen berpengaruh terhadap kecenderungan adiksi internet, yang ditunjukkan dari nilai T hitung yang lebih besar dari T tabel. Ketakutan akan kehilangan momen sangat identik dengan menggunakan yang berlebihan pada sosial media khususnya pada pengguna ponsel, sehingga akan menimbulkan perilaku adiktif pada penggunanya. Hal tersebut diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Fuster, Chamarro, dan Oberst (2017) yang menunjukkan bahwa mengakses jejaring sosial melalui ponsel akan menghadirkan perilaku adiktif yang sangat berkorelasi dengan ketakutan akan kehilangan momen.

Ketakutan akan kehilangan momen membuat seseorang takut jika orang lain

memiliki pengalaman yang lebih berharga dari pada dirinya, sehingga membuatnya terus berusaha untuk tetap terhubung dengan orang lain. Menurut Tiraini dan Ramadhani (dalam Sianipar dan Kaoleti, 2019) mengatakan bahwa semakin tinggi kebutuhan berelasi maka semakin tinggi pula ketakutan akan kehilangan momen. Besarnya keinginan untuk terhubung dan terkoneksi dengan orang lain disebabkan karena tidak terpenuhinya kebutuhan akan *relatedness*. Przybylski (2013) menjelaskan apabila kebutuhan psikologis akan *relatedness* tidak terpenuhi menyebabkan individu merasa cemas dan mencoba mencari tahu pengalaman apa yang dilakukan oleh orang lain. Salah satunya melalui internet, sehingga akan mengakibatkan seseorang yang mengalami ketakutan akan kehilangan momen menjadi sangat bergantung dengan jaringan internet.

Kemudian pada hasil analisis regresi bertahap pada variabel kesepian didapatkan nilai T hitung lebih besar dari pada T tabel. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel kesepian juga memiliki pengaruh terhadap variabel kecenderungan adiksi internet. Lou dkk. (2012) menjelaskan bahwa individu yang mengalami kesepian dapat menurunkan derajat kesepiannya bahwa individu yang mengalami kesepian dapat menurunkan derajat kesepiannya melalui kontak sosial. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Steinfeld, Ellison dan Lampe (2008) menunjukkan, jaringan sosial dapat meningkatkan komunikasi sehingga menurunkan atau mengurangi depresi dan kesepian. McKenna dan Hercolleagues (dalam Lou dkk., 2012) menemukan hasil bahwa individu yang mengalami kesepian lebih tertarik untuk melakukan kontak sosial secara *online*, dengan hubungan yang tidak langsung untuk mengatasi rasa kesepian mereka.

Tentunya internet menjadi media yang dapat memfasilitasi kebutuhan tersebut. sesuai dengan perkataan Lou dkk. (2012) bahwa individu yang mengalami kesepian akan menggunakan internet untuk terhubung dengan orang lain, dengan tujuan untuk mengurangi rasa kesepian mereka. Hal tersebut menunjukkan bahwa individu yang mengalami kesepian akan memiliki keinginan yang tinggi untuk selalu terkoneksi dengan internet, tujuannya agar mereka dapat terus terhubung dengan orang lain melalui internet, sehingga dapat mengurangi rasa kesepian yang mereka alami. Hal tersebut akan berdampak juga pada tingkat kecenderungan adiksi internet yang akan mereka alami.

Pemaparan diatas sudah cukup membuktikan bahwa hasil penelitian ini yang menyatakan bahwa ketakutan akan kehilangan momen dan kesepian memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecenderungan adiksi internet. Penelitian ini pun tidak luput dari adanya keterbatasan penelitian. Keterbatasan dari penelitian ini adalah penentuan sampel yang tidak dikaji secara mendalam, sehingga ada kemungkinan bahwa mahasiswa ataupun individu lain yang tidak termasuk dalam populasi penelitian ini, akan memberikan sumbangsih yang lebih akurat terhadap hasil penelitian dari pada sampel yang ada pada penelitian. Keterbatasan peneliti dalam mengambil sampel juga menjadi salah satu kekurangan dalam penelitian ini, sehingga sulit untuk menggeneralisasikan hasil penelitian ini kepada mahasiswa Teknik Informatika Universitas Mulawarman.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil statistic dan uraian pembahasan yang telah dijelaskan, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis mayaor pada penelitian ini diterima, yaitu terdapat pengaruh antara ketakutan akan kehilanga



momen dan kesepian terhadap kecenderungan adiksi internet pada mahasiswa Teknik Informatika Universitas Mulawarman. Selain itu, semua hipotesis minor dalam penelitian ini juga diterima yaitu terdapat pengaruh antara ketakutan akan kehilangan momen terhadap kecenderungan adiksi internet, serta terdapat pengaruh kesepian terhadap kecenderungan adiksi internet.

### Saran

Berdasarkan pembahasan dan simpulan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka terdapat beberapa saran yang dapat peneliti berikan terkait proses dan hasil penelitian ini. Mahasiswa khususnya yang terindikasi ataupun mengalami kecenderungan adiksi internet, sebaiknya mencari hobi yang tidak berkaitan dengan internet seperti bersepeda, membaca buku atau novel, menata ruang, memancing dan sebagainya yang bertujuan untuk mengalihkan perhatian dan menekan keinginan untuk selalu terhubung dengan internet, selain itu mahasiswa juga dapat mengurangi keinginan untuk menggunakan internet dengan cara, tidak membiasakan diri menggunakan internet sebagai media hiburan, seperti *streaming video*, *game online*, dan sebagainya. Kemudian bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema yang sama, diharapkan dapat mengkaji variabel-variabel lain yang mempengaruhi kecenderungan adiksi internet seperti kepercayaan diri, kepuasan hidup yang rendah dan kecemasan, sehingga dapat menambah pengetahuan yang lebih luas. Selain itu juga melakukan studi mendalam sebelum menetapkan sampel agar hasil yang didapat lebih akurat.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J.P., Buff, C.L., & Burr, S.A. (2016). Social media and the fear of missing out: scale development and assessment. *Journal of Business & Economic Research*, 14 (1), 33-44.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2017). Infografis penetrasi dan perilaku pengguna internet Indonesia.
- Azwar, S. (2016). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Briggs, F. (2011). *Smart parenting for safer kids*. Australia: Jojo Publishing.
- Fuster, H., Chamarro, A., & Oberst, U. (2017). Fear of missing out, online social networking and mobile phone addiction: a latent profile approach. *Journal of Psychology, Educational Sciences and Sports*, 35 (1), 23-30.
- Griffiths, M. (2000). Does internet and computer "addiction" exist? some case study evidence. *Journal of Cyber Psychology and Behavior*, 3 (2), 211-218.
- Gultom, S.A., Wardani, N.D., & Fitrikasari, A. (2018). Hubungan adiksi internet dengan prokrastinasi akademik. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7 (1), 330-347.
- Hidayati, D.S. (2015). Self-Compassion dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3 (1), 154-164.
- Krisnawati, E. & Soetjningsih, C.H. (2017). Hubungan antara kesepian dengan selfie-liking pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 16 (2), 122-127.
- Lou, L.L., Yan, Z., Nickerson, A., & McMorris, R. (2012). An examination of the reciprocal relationship of loneliness and facebook use among first-year college students. *Journal of Educational Computing Research*, 46 (1), 105-107.
- Luanaigh, C.O., & Lawlor, B.A. (2008). Loneliness and the health of older people. *Journal of Geriatric Psychiatry*, 23 (12), 1213-1221.
- Ozdemir, Y., Kuzucu, Y., & Ak, S. (2014). Depression, loneliness and internet addiction: how important is low self-control?. *Journal of Computer and Human Behavior*, 34 (1), 284-290.

- Przybylski, A.K., Murayama, K., DeHaan, C.R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Journal of Computers in Human Behavior*, 29 (4), 1841-1848.
- Putra, Y.S. (2016). Theoretical Review: Teori perbedaan generasi. *Jurnal Among Makarti*, 9 (18), 123-134.
- Sianipar, N. A. & Kaoleti, D.V.S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (FoMO) pada mahasiswa tahun pertama fakultas psikologi universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 8 (1), 136-143.
- Steinfeld, C., Ellison, N.B., & Lampe, C. (2008). Social capital, self-esteem and use of online social network sites: a longitudinal analysis. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29 (6), 434-445.
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian manajemen*. Bandung: Alfabeta.
- Young, K.S. (2009). Internet addiction: diagnosis and treatment considerations. *Journal of Contemp Psychother*, 39 (4), 241-246.