

Hubungan antara Keberfungsian Keluarga dan *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan Kecanduan Internet pada Remaja

Arcivid Chorynia Ruby¹, Nanik Prihartanti², Partini³

^{1,2,3} Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Email: arcivid.choryniaruby@gmail.com

Artikel Info	ABSTRACT
<p>Riwayat Artikel: Penyerahan 16/08/2022 Revisi 23/08/2022 Diterima 16/09/2022</p>	<p><i>Internet addiction can be influenced by family functioning because there are no family members to interact with after school, as well as Fear of Missing Out (FoMO) related to the purpose and timing of internet use because it is easier to get information via the internet compared to asking the teacher or family, as well as a sense of anxious if you do not know the latest information about something that is happening. This study aims to determine the correlation between family functioning and Fear of Missing Out (FoMO) with internet addiction in adolescents. The research subjects were 238 students of junior high school in Sukoharjo using linear regression data analysis techniques. The results showed that 1) There is a very significant correlation between family functioning and Fear of Missing Out (FoMO) with internet addiction in adolescents; 2) There is a very significant correlation between family functioning and internet addiction, where the higher the family functioning, the internet addiction getting lower; 3) There is a very significant correlation between Fear of Missing Out (FoMO) and internet addiction in adolescents, where the higher the Fear of Missing Out (FoMO), the higher internet addiction will also be higher.</i></p>
<p>Keyword: <i>Internet addiction;</i> <i>Family function;</i> <i>Fear of Missing Out (FoMO);</i> <i>Adolescent</i></p>	

ABSTRAK	Kata Kunci
<p>Kecanduan internet dapat dipengaruhi oleh faktor keberfungsian keluarga karena tidak adanya anggota keluarga yang bisa diajak berinteraksi sepulang sekolah, serta <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) yang berkaitan dengan tujuan dan waktu penggunaan internet karena mudahnya mendapatkan informasi melalui internet dibandingkan bertanya pada guru atau keluarga, serta rasa cemas apabila tidak mengetahui informasi terbaru mengenai sesuatu yang sedang terjadi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keberfungsian keluarga dan <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) dengan kecanduan internet pada remaja. Subjek penelitian berjumlah 238 siswa SMP Negeri di Sukoharjo dengan menggunakan teknik analisis data regresi linier. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Terdapat hubungan yang sangat signifikan antara keberfungsian keluarga dan <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) dengan kecanduan internet pada remaja; 2) Terdapat hubungan yang sangat signifikan antara keberfungsian keluarga dengan kecanduan internet, dimana semakin tinggi keberfungsian keluarga, maka kecanduan internet semakin rendah; 3) Terdapat hubungan yang sangat signifikan antara <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) dengan kecanduan internet pada remaja, dimana semakin tinggi <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO), maka kecanduan internet juga akan semakin tinggi.</p>	<p>Kecanduan Internet; Keberfungsian Keluarga; <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO); Remaja</p>

Copyright (c) Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi

Korespondensi:

Arcivid Chorynia Ruby

Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Email: arcivid.choryniaruby@gmail.com



LATAR BELAKANG

Remaja biasanya memiliki akses internet secara gratis dan tidak terbatas, jadwal yang lebih fleksibel, dan kebebasan dari campur tangan orang tua (Kuss, Griffiths, & Binder, 2013). Di Indonesia, pengguna internet kelompok usia 10-14 tahun mencapai 66,2% dan pengguna internet kelompok usia 15-19 tahun mencapai 91%, dengan penetrasi (persentase penduduk negara yang menggunakan internet) mencapai 64,8% sampai dengan tahun 2018 (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), 2018)

Peneliti melakukan survei awal terhadap 60 dari total 834 siswa SMP Negeri 02 Kartasura di Sukoharjo berusia 12 - 15 tahun tentang aktivitas yang dilakukan saat memiliki waktu luang, hal yang dilakukan ketika memiliki waktu luang adalah sebanyak 43% (26 siswa) bermain internet, bermain bersama teman 25% (15 siswa), melakukan hobi 14% (8 siswa), mengerjakan tugas atau PR 11% (7 siswa), dan membaca buku atau novel sebanyak 7% (4 siswa). Dari survei tersebut nampak bahwa persentase tertinggi adalah menggunakan waktu luang dengan bermain internet. Survei peneliti tersebut selaras dengan pendapat Eastin (Beard, 2017), Wu & Chen (2015) dan Žiga, Turčilo, Osmić, Bašić, Miraščija, Kapidžić, & Šmigoc, (2015) bahwa internet telah menjadi pusat kehidupan remaja karena remaja menggunakannya untuk mendapatkan informasi, hiburan (misalnya, mendengarkan musik, bermain *game online*, dan menonton film), komunikasi (dengan teman dan keluarga), dan pembelajaran (tugas sekolah, pengetahuan umum). Ciri khas seseorang yang mengalami kecanduan internet adalah ketika aktivitas menggunakan internet menjadi hal yang paling penting di dalam keseharian seseorang serta mengontrol pemikirannya (keasyikan dan distorsi kognitif), perasaan (mendambakan atau mengidam), dan perilaku (kemunduran perilaku yang disosialisasikan).

Fenomena kecanduan internet tercipta dari evolusi perkembangan terhadap teknologi dan komunikasi sehingga mempengaruhi

manusia. Kecanduan internet adalah istilah yang sangat luas yang mencakup beberapa jenis kecanduan yang dimediasi oleh media elektronik, termasuk, misalnya: belanja (*shopping*), seks virtual (*virtual sex*), game (*games*), layanan jejaring sosial (*social network services* atau SNS), *smartphones*, perjudian online (*online gambling*), hubungan siber (*cyber-relationships*), pengunduhan file (*file downloading*) (Tomczyka, & Selmanagic-Lizde, 2018).

Berdasarkan survei awal, peneliti menemukan fakta bahwa dalam sehari sebanyak 50% remaja (30 dari 60 siswa) mengakses internet selama 3 - 4 jam, 31% remaja (19 dari 60 siswa) selama 1 - 2 jam, 9% remaja (5 dari 60 siswa) mengakses kurang dari 1 jam, 8% remaja (5 dari 60 siswa) mengakses selama 5 - 6 jam, dan 2% remaja (1 dari 60 siswa) mengakses selama lebih dari 7 jam.

Diskusi aktif yang peneliti lakukan dengan empat siswa SMP berusia 12 - 15 tahun menunjukkan bahwa penggunaan internet melebihi 4 jam dalam sehari mengakibatkan dampak positif dan negatif. Pada data awal, peneliti menemukan dampak positif yang remaja rasakan yaitu mempermudah komunikasi dengan teman dan keluarga, serta memudahkan dalam mencari materi yang tidak dimengerti oleh remaja. Sedangkan dampak negatifnya adalah remaja menjadi malas dalam beraktivitas, sering dimarahi dan ditegur oleh keluarga karena terlalu banyak waktu yang digunakan untuk bermain internet, penurunan prestasi belajar (misal semula peringkat 3 besar di kelas karena penggunaan internet menjadi tidak mendapat peringkat), gangguan fungsi penglihatan (mata minus dan buram), menunda-nunda melakukan pekerjaan, dan tidak tidur semalaman karena asyik menggunakan internet. Hasil temuan awal tersebut diperkuat oleh penelitian Raharjo (2021) bahwa semakin tinggi intensitas siswa mengakses internet maka semakin rendah interaksi sosial dengan orang lain karena cenderung asyik dengan *smartphone*.

Peneliti menemukan fakta awal lain yaitu alasan remaja mengakses internet dikarenakan mudah mendapatkan informasi melalui internet dibandingkan bertanya kepada guru atau keluarga sebanyak 37%, sebanyak 27% mengakses internet karena merasa bosan atau kesepian karena anggota keluarga tidak ada yang bisa diajak berinteraksi setelah pulang sekolah, sebanyak 20% merasa lebih nyaman dan bebas ketika berkomunikasi dengan orang lain dibandingkan bertemu secara langsung, dan 16% merasa cemas apabila tidak mengetahui berita/informasi terbaru mengenai orang lain atau sesuatu yang sedang terjadi.

Selain itu, peneliti juga melakukan diskusi aktif dengan 4 siswa SMP untuk mengetahui jenis informasi melalui internet, yang diakses oleh remaja meliputi info-info tentang segala sesuatu yang sedang hangat diperbincangkan/tren, berita terbaru namun terlewatkan (misal tidak bisa menonton pertandingan sepakbola maka mengakses internet untuk mengetahui skor pertandingan), chat dengan keluarga atau teman untuk mengetahui kabar atau sekedar berbincang-bincang, *game online*, media sosial, dan materi mengenai pelajaran yang tidak dimengerti.

Fear of Missing Out (FoMO) terlihat oleh keinginan untuk selalu terhubung dengan apa yang dijalankan oleh orang lain (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013). Internet menghadirkan jalur efisien dan berbiaya rendah bagi mereka yang merasa perlu untuk terus terhubung dengan peristiwa yang terjadi di lingkaran sosial mereka saat mereka pergi, akan tetapi implikasinya di sini adalah semakin tinggi individu yang mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) maka semakin mereka akan condong ke internet (media sosial, *game online*, *youtube*, ataupun media SNS lainnya) (Al-Menayes, 2016). Seseorang yang mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) akan selalu berkeinginan untuk mengakses internet karena merasa kurang *up to date* atau takut jika dirinya terlambat mendapatkan informasi, sehingga dapat menyebabkan individu cenderung mengalami kecanduan internet entah melalui

social media, *game online*, *youtube*, ataupun media SNS lainnya (Al-Menayes, 2016 ; Hariadi, 2018)

Berdasarkan temuan peneliti di atas menunjukkan keberfungsian keluarga yang rendah mengakibatkan keterlibatan keluarga dan pemantauan orang tua menjadi tidak memadai sehingga dapat menyebabkan perasaan kesepian yang dapat meningkatkan peluang remaja mencari dukungan emosional secara *online* dan akhirnya menyebabkan kecanduan internet. Tingginya *fear of Missing Out* (FoMO) remaja disebabkan karena merasa takut tertinggal informasi atau tidak mengetahui kabar, berita dan informasi penting terbaru atau *ter-update*, baik melalui *searching* maupun media sosial sehingga keinginan untuk mengakses internet akan meningkat.

Berdasarkan pemaparan yang sudah dijelaskan di latar belakang, kemudian peneliti mengajukan rumusan masalah: Apakah keberfungsian keluarga dan *Fear of Missing Out* (FoMO) memiliki hubungan terhadap kecanduan internet.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada subjek berjumlah 238 orang. Penelitian ini menggunakan metode *stratified purposive sampling* untuk pengambilan sampel. Adapun karakteristik subjek yang dijadikan sampel adalah: memiliki media gawai (laptop, *notebook*, *smartphone*, tablet, komputer), aktif menggunakan internet minimal satu tahun, siswa Sekolah Menengah Pertama kelas VII dan VIII, berusia antara 12 tahun sampai dengan 15 tahun, dan tinggal di Kabupaten Sukoharjo. Sekolah tidak mengizinkan penelitian terhadap siswa kelas IX dikarenakan mendekati waktu ujian sehingga kelas IX tidak diambil sebagai subjek.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisa statistik. Teknik analisis data kuantitatif yang digunakan adalah teknik analisis statistik regresi dengan menggunakan penghitungan

melalui program SPSS for windows 19,0. Instrumen pengumpulan data yang digunakan untuk penelitian ini adalah skala.

Skala kecanduan internet yang digunakan merupakan modifikasi oleh peneliti menggunakan *Internet Addicition Test* (IAT) yang dikembangkan oleh Widyanto, & McMurrin (2004) berdasarkan teori Young, kriteria kecanduan internet adalah: *salience* (ciri khas); *excessive use* (penggunaan berlebihan); *neglecting work* (pengabaian pekerjaan); *anticipation* (antisipasi); *lack of control* (kurangnya kontrol); dan *neglecting social life* (mengabaikan kehidupan sosial). Skala kecanduan internet terdiri atas 28 aitem dan memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,860. Skala keberfungsian keluarga terdiri atas 26 aitem dan memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,874.

Skala keberfungsian keluarga disusun oleh peneliti menggunakan teori Smilkstein

(1978), ada lima dimensi keberfungsian keluarga, yaitu *adaptability* (kemampuan beradaptasi), *partnership* (partisipasi atau kerjasama), *growth* (pertumbuhan), *affection* (kasih sayang), dan *resolve* (resolusi). Skala *Fear of Missing Out* (FoMO) terdiri atas 20 aitem dan memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,384.

Skala *Fear of Missing Out* (FoMO) disusun oleh peneliti menggunakan aspek-aspek dari teori Abel, Buff, & Burr (2016), terdiri dari *sense of self/self-esteem* (perasaan diri/harga diri), *social interaction/extroversion* (interaksi sosial/keterbukaan), dan *social anxiety* (kecemasan sosial). Skala *Fear of Missing Out* (FoMO) terdiri atas 20 aitem dan memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,384.

Berdasarkan nilai reabilitas yang diperoleh pada ketiga variabel tersebut menunjukkan skala-skala tersebut reliabel dan konsistensi alat ukur baik.

HASIL PENELITIAN

Hasil Uji Deskriptif

Tabel 1. Hasil Uji Deskriptif (N=238)

	Range	M	SD
Kecanduan Internet	79	76.06	14.248
Keberfungsian Keluarga	46	79.02	8.225
<i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	44	44.59	6.832

Berdasarkan table 1. hasil uji deskriptif, dapat diketahui bahwa pada variabel kecanduan internet memiliki nilai *range* sebesar 79, variabel keberfungsian keluarga memiliki nilai *range* sebesar 46, dan variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) memiliki nilai *range* sebesar 44. Nilai rata-rata (*mean*) variabel kecanduan

internet sebesar 76.06 dengan nilai standar deviasi 14.248. Variabel keberfungsian keluarga memiliki nilai rata-rata (*mean*) sebesar 79.02 dengan nilai standar deviasi sebesar 8.225. Variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) memiliki nilai rata-rata (*mean*) sebesar 44.59 dengan nilai standar deviasi sebesar 6.832.

Hasil Uji Normalitas

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Z	P	Keterangan
Kecanduan Internet	1.042	0.228	Normal
Keberfungsian Keluarga	1.016	0.253	Normal
<i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	0.994	0.276	Normal

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan teknik *One-Sample Kolmogorov-*

Smirnov Test. Pedoman yang digunakan dalam uji normalitas adalah apabila $p > 0.05$ maka

sebaran distribusi normal, sedangkan jika $p < 0.05$ maka sebaran distribusi tidak normal.

Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel kecanduan internet menghasilkan nilai $Z = 1.042$ dan $p = 0,228$ ($p > 0.05$). Hasil uji asumsi normalitas sebaran

terhadap variabel keberfungsian keluarga menghasilkan nilai $Z = 1.016$ dan $p = 0,253$ ($p > 0.05$). Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) menghasilkan nilai $Z = 0.994$ dan $p = 0,228$ ($p > 0.05$).

Hasil Uji Linearitas

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	Sig	Keterangan
Kecanduan Internet dengan Keberfungsian Keluarga	28.597	0.000	Linear
Kecanduan Internet dengan <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	86.459	0.000	Linear

Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan teknik *Anova*. Pedoman yang digunakan dalam uji linearitas adalah apabila $p > 0.05$ maka antara variabel x dan y memiliki korelasi yang searah atau linear, sedangkan jika $p < 0.05$ maka antara variabel x dan y memiliki korelasi yang tidak searah atau linear.

Hasil uji asumsi linearitas kecanduan Internet dengan keberfungsian keluarga

menunjukkan nilai *F linierity* = 28.597 yang artinya variabel keberfungsian keluarga (X_1) dan kecanduan internet (Y) memiliki korelasi yang searah (linear). Hasil uji asumsi linearitas Kecanduan Internet dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) menunjukkan nilai *F linierity* = 86.459 yang artinya variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) (X_2) dan kecanduan internet (Y) memiliki korelasi yang searah (linear).

Hasil Uji Hipotesis

Tabel 4. Regresi Berganda

	R. Square	F	Sig
Regression	0.255	40.151	0.000

Pada kolom R. Square pada tabel 7 menunjukkan angka 0.255. Dalam penelitian ini, maka sumbangan variabel keberfungsian keluarga dan *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap variabel kecanduan internet ialah sebesar 25,5%. Sedangkan sumbangan selain

dari variabel keberfungsian keluarga dan *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap variabel kecanduan internet ialah sebesar 74,5% yang diperoleh dari faktor-faktor lainnya yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

Tabel 5. Model Coefficient Regresi Berganda

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
		B	Std. Error	Beta	t	
1	(Constant)	41.136	12.655		3.251	.001
	X_1	-.112	.110	-.065	-1.018	.310
	X_2	.982	.133	.471	7.393	.000

a. Dependent Variable: Kecanduan Internet

Berdasarkan hasil penelitian, arah hubungan variabel keberfungsian keluarga dengan kecanduan internet dapat dilihat dari

nilai koefisien regresi (B). Pada tabel 8, nilai B bersifat negatif ($B = -0.112$) yang artinya, setiap ada penambahan dari variabel keberfungsian

keluarga, maka akan menurunkan kecanduan internet.

Arah hubungan variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan variabel kecanduan internet bersifat positif ($B = 0.982$). Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *Fear of Missing Out* (FoMO), maka kecanduan internet juga akan semakin tinggi.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keberfungsian keluarga dan *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan kecanduan internet pada remaja. Penelitian ini dilakukan terhadap 238 siswa di SMP 02 Kartasura di Kabupaten Sukoharjo.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengalami kecanduan internet dalam penelitian ini diketahui tergolong kategori sedang. Sebanyak 3,4% remaja atau 8 siswa memiliki kecanduan internet sangat rendah; 36,1% remaja atau 86 siswa memiliki kecanduan internet rendah; 49,6% remaja atau 118 siswa memiliki kecanduan internet sedang; 10,5% remaja atau 25 siswa memiliki kecanduan internet tinggi; dan 0,4% remaja atau 1 siswa yang memiliki kecanduan internet sangat tinggi. Terdapat satu subjek dengan tingkat kecanduan internet yang sangat tinggi. Subjek tersebut berusia 14 tahun berjenis kelamin perempuan, dalam sehari subjek menggunakan internet selama 10 jam, sedangkan dalam seminggu subjek menggunakan internet selama 70 jam, aplikasi internet yang paling sering digunakan oleh subjek adalah *game online* dan *Youtube*.

Berdasarkan temuan awal peneliti, alasan lain remaja mengakses internet adalah karena merasa bosan atau kesepian karena anggota keluarga tidak ada yang bisa diajak berinteraksi setelah pulang sekolah. Menurut Ko, Yen, Yen, Lin, & Yang (2007) salah satu faktor yang menyebabkan risiko kecanduan internet pada remaja adalah keberfungsian keluarga. Keluarga yang memiliki fungsi buruk adalah faktor risiko kecanduan internet pada remaja, hal ini dikarenakan remaja tidak dapat

menemukan kegembiraan, keintiman, persahabatan, dan rasa hormat dalam lingkungan. Remaja lebih rentan untuk menggunakan internet secara berlebihan daripada kelompok usia lainnya karena remaja belum sepenuhnya berkembang secara fisik atau mental. Selain itu, kondisi buruk seperti keberfungsian keluarga yang rendah dilaporkan terkait dengan remaja yang mengalami kecanduan internet. Tingkat keberfungsian keluarga yang buruk berpengaruh terhadap kecanduan internet (Xiuqin, Huimin, Mengchen, Jinan, Ying, & Ran, 2010)

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara keberfungsian keluarga dengan kecanduan internet pada remaja. Koefisien $r_{x,y}$ memiliki nilai negatif, artinya semakin tinggi keberfungsian keluarga pada remaja maka semakin rendah tingkat kecanduan internet pada remaja. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh Yen, Yen, Chen, Chen, & Ko (2007); Aydin & Sari (2011); Xu et al. (2014); Wu, Wong, Yu, Fok, Yeung, Lam, & Liu (2016); Al-Shdayfat, Hawi, Hamadneh, Albnian, Alzyoud, & Logue (2016); Harisuci (2018). Selanjutnya, keberfungsian keluarga pada subjek penelitian ini tergolong pada kategori tinggi. Sebanyak 0,8% remaja atau 2 siswa memiliki keberfungsian keluarga sangat rendah; 19,7% remaja atau 47 siswa memiliki keberfungsian keluarga rendah; 68,1% remaja atau 162 siswa memiliki keberfungsian keluarga sedang; 11,3% remaja atau 27 siswa yang tergolong memiliki keberfungsian keluarga tinggi; dan 0,8% remaja atau 2 siswa tergolong memiliki keberfungsian keluarga sangat tinggi.

Berdasarkan temuan awal peneliti, kebanyakan remaja menggunakan internet di rumah, oleh sebab itu pengawasan keluarga terutama orang tua yang didasarkan pada hubungan kasih-sayang timbal balik amat sangat penting. Keberfungsian keluarga yang rendah adalah faktor risiko kecanduan internet yang tinggi pada remaja dikarenakan remaja

tidak dapat menemukan kegembiraan, keintiman, persahabatan, dan rasa hormat dalam lingkungan.

Keberfungsian keluarga rendah memiliki keterlibatan keluarga yang rendah; pemantauan orang tua mengenai penggunaan internet remaja kurang memadai; remaja akan menolak pengawasan atau pantauan orang tua; perasaan kesepian yang dapat meningkatkan peluang mencari dukungan emosional secara *online*; orang tua kurang memiliki tanggung jawab pengasuhan dan kurang memberi contoh pengambilan keputusan bersama; kurangnya dukungan dan bimbingan satu sama lain; hubungan kurang memiliki cinta atau perhatian; kurangnya kasih sayang kepada anggota keluarga; dan kurangnya kesadaran orang tua tentang kebutuhan anak remaja mereka.

Sebaliknya, keberfungsian keluarga yang tinggi menyiratkan sumber daya keluarga yang memadai; adanya contoh pengambilan keputusan bersama orang tua dan tanggung jawab pengasuhan; saling mendukung dan membimbing satu sama lain; hubungan yang memiliki cinta atau perhatian, kasih sayang kepada anggota keluarga lainnya; saling meluangkan waktu untuk anggota keluarga lainnya; remaja merasa berkewajiban untuk berperilaku dengan cara yang tidak menyimpang untuk menyenangkan orang tua mereka, orang tua melakukan pemantauan atau kontrol terhadap penggunaan internet remaja; dan bimbingan orang tua dalam penggunaan internet (Dai & Wang, 2015).

Data awal lain yang peneliti temukan adalah ketika tidak dapat menggunakan internet sebanyak 32% remaja merasa gelisah, 21% merasa bosan atau kesepian, 15% merasa cemas, 12% merasa mudah marah, 8% merasa tertekan, 3% merasa gugup, sedangkan 9% remaja merasa biasa saja. Remaja merasa gelisah dan cemas karena khawatir ketinggalan informasi atau tidak mengetahui kabar, berita dan informasi penting terbaru dengan jelas. Hasil penelitian tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Syahrani (2021)

bahwa ketakutan akan kehilangan momen (*Fear of Missing Out* atau FoMO) dan kesepian memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecenderungan adiksi internet.

Menurut Wegmann, Oberstb, Stodta, & Branda (2017) kombinasi dari kecenderungan tertentu seperti kesepian, depresi, atau kecemasan sosial dan preferensi layanan komunikasi *online* untuk memuaskan kebutuhan sosial dapat mengarah ke FoMO spesifik *online* yang lebih tinggi. FoMO adalah *Fear of Missing Out*, hal ini menyebabkan kecemasan dan dorongan yang pesat serta impulsif untuk mengakses internet (khususnya SNS) saat sedang *offline*.

Sejalan dengan itu, hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan kecanduan internet pada remaja, sehingga semakin tinggi *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja maka semakin tinggi pula tingkat kecanduan internet pada remaja. Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Young, & Abreu (2011); Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell (2013); Krishnamurthy, & Chetlapalli (2015); Abel, Buff, & Burr (2016); Vaidya, Jaiganesh, & Krishnan (2016); Wegmann, Oberstb, Stodta, & Branda (2017); Marlina (2017); Hariadi (2018); dan Alt, & Boniel-Nissim (2018).

Selanjutnya, *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja dalam penelitian ini diketahui dalam kategori sedang. Sebanyak 2,9% remaja (7 siswa) memiliki *Fear of Missing Out* (FoMO) sangat rendah; 42,4% remaja (101 siswa) memiliki *Fear of Missing Out* (FoMO) rendah; 50,4% remaja (120 siswa) memiliki *Fear of Missing Out* (FoMO) sedang; 3,8% remaja (9 siswa) memiliki *Fear of Missing Out* (FoMO) tinggi; dan 0,4% remaja (1 siswa) memiliki *Fear of Missing Out* (FoMO) sangat tinggi.

Remaja yang mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) tinggi cenderung selalu mencari dan berusaha memperoleh informasi yang terbaru; takut jika dirinya terlambat mendapat informasi atau merasa belum *up to date*;

adanya perasaan ketidakcakapan atau tidak kompeten; ketakutan akan pengucilan sosial; melihat media sosial untuk memperkuat harga diri; keinginan untuk menjadi lebih populer; memenuhi kebutuhan agar menjadi bagian kelompok tertentu dengan *online* dalam kelompok sebayanya secara virtual; dan percaya bahwa kuantitas pengalaman seseorang jauh lebih penting daripada kualitasnya.

Akibatnya kuantitas penggunaan internet mengalami peningkatan karena mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) yang tinggi. Sebaliknya, remaja yang memiliki *Fear of Missing Out* (FoMO) rendah cenderung merasa bersyukur atas segala sesuatu yang bisa dialami dan yang tidak bisa dialami; menyadari kenyataan bahwa seseorang tidak dalam mengalami semua hal; perasaan bahwa dirinya adalah pribadi yang kompeten; percaya bahwa kualitas pengalaman seseorang jauh lebih penting daripada kuantitasnya; merasa puas terhadap diri sendiri; dan tidak merasakan kesepian atau tertekan (Abel dkk, 2016).

Keberfungsian keluarga dan *Fear of Missing Out* (FoMO) memiliki sumbangan efektif (SE) terhadap variabel kecanduan internet pada remaja sebesar 25,5%, ini menunjukkan jika masih terdapat 74,5% faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kecanduan internet pada remaja selain faktor keberfungsian keluarga dan *Fear of Missing Out* (FoMO) yang tidak diperhatikan dalam penelitian. Selain itu, keberfungsian keluarga memiliki kontribusi sebesar 6,5% terhadap kecanduan internet, sedangkan *Fear of Missing Out* (FoMO) memiliki kontribusi sebesar 47,1% terhadap kecanduan internet. Artinya dibandingkan keberfungsian keluarga, *Fear of Missing Out* (FoMO) memiliki kontribusi yang lebih besar pada kecanduan internet.

Berdasarkan hasil uji hipotesis, sumbangan efektif dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa keberfungsian keluarga dan *Fear of Missing Out* (FoMO) mempunyai kontribusi yang signifikan terhadap kecanduan internet pada remaja. Meskipun demikian,

dibandingkan keberfungsian keluarga, *Fear of Missing Out* (FoMO) memiliki kontribusi yang lebih besar pada kecanduan internet. Remaja yang memiliki kecanduan internet pada taraf sedang akan tetapi remaja tersebut sudah merasakan dampak negatif terhadap keluarga maupun sekolah sehingga peneliti mengusulkan rancangan intervensi sebagai upaya pencegahan atau preventif.

Selain sebagai upaya pencegahan, rancangan program yang diusulkan peneliti juga dapat digunakan untuk intervensi atau penanganan kecanduan internet pada remaja, karena berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa 10,5% remaja (25 siswa) memiliki kecanduan internet tinggi dan 0,4% remaja (1 siswa) memiliki kecanduan internet sangat tinggi (dalam sehari subjek menggunakan internet selama 10 jam sedangkan dalam seminggu subjek menggunakan internet selama 70 jam).

Peneliti mengusulkan rancangan program sebagai upaya pencegahan atau preventif dan/atau intervensi atau penanganan kecanduan internet pada remaja dengan cara menurunkan tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) remaja didukung dengan meningkatkan keberfungsian keluarga untuk menurunkan tingkat kecanduan internet. Peneliti membuat rancangan intervensi berupa program pelatihan berdasarkan terapi kognitif-perilaku (*Cognitive-Behavioral* atau CB). Perspektif kognitif-perilaku mengatakan bahwa masalah psikososial memengaruhi individu untuk mengembangkan kognisi-kognisi maladaptatif yang pada akhirnya memunculkan hasil-hasil negatif berkaitan dengan penggunaan internet (Davis, 2001 ; Caplan & High, 2017).

Gejala utama kecanduan internet adalah penggunaan kompulsif internet (ketidakmampuan seseorang untuk mengontrol atau mengatur perilakunya *online*-nya) (Davis, 2001) ; (Caplan & High, 2017). Rancangan yang peneliti usulkan yaitu program Pelatihan “Aku adalah Duniaku”. Dalam *Cognitive-Behavior Therapy* (CBT), individu

diajarkan untuk memonitor pikiran mereka dan mengidentifikasi sesuatu yang membangkitkan perasaan dan tindakan yang menyebabkan kecanduan saat mereka mempelajari keterampilan koping baru dan cara-cara untuk mencegah kekambuhan (Young, 2007).

Rancangan program pelatihan “Aku adalah Duniaku” terdiri dari delapan sesi pelatihan untuk remaja yang bertujuan untuk menurunkan tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) dan dua sesi psikoedukasi untuk orang tua atau keluarga dengan tujuan untuk meningkatkan keberfungsian keluarga. Rancangan program pelatihan “Aku adalah Duniaku” membekali remaja dengan kemampuan untuk mengenali diri sendiri terkait penggunaan internet, mengajarkan kepada remaja mengenai *self-monitoring* (pemantauan diri), mengajarkan kepada remaja manajemen waktu, membekali remaja kemampuan untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan cara mengubahnya, memberikan pemahaman kepada remaja remaja dengan kemampuan untuk mengidentifikasi pemicu atau penyebab utama kecanduan internet dan mengajarkan strategi koping, serta cara untuk mengatasi konflik interpersonal.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang sudah didapatkan, analisis data, dan pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa: 1) Terdapat hubungan yang sangat signifikan antara variabel keberfungsian keluarga dan *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap variabel kecanduan internet pada remaja; 2) Terdapat hubungan yang sangat signifikan antara keberfungsian keluarga dengan kecanduan internet pada remaja, dimana semakin tinggi keberfungsian keluarga pada remaja maka semakin rendah tingkat kecanduan internet pada remaja; 3) Terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan kecanduan internet pada remaja, dimana semakin tinggi *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja maka

semakin tinggi pula tingkat kecanduan internet pada remaja; dan 4) Mempertimbangkan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) memiliki kontribusi secara signifikan terhadap kecanduan internet pada remaja, maka peneliti menyusun rancangan program pelatihan berjudul “Aku adalah Duniaku” sebagai upaya pencegahan atau preventif dan/atau sebagai usulan intervensi atau penanganan untuk menurunkan kecanduan internet pada remaja.

SARAN

1. Bagi Remaja
Remaja disarankan untuk lebih fokus terhadap diri sendiri, kurangi perilaku membandingkan diri sendiri dengan orang lain, mendekatkan diri pada Tuhan dan keluarga, dan meminta bantuan dari orang dewasa (misalnya orang tua, saudara, atau guru) ketika menghadapi masalah akibat dari penggunaan internet yang berlebihan.
2. Bagi Keluarga
Keluarga disarankan untuk mendampingi remaja ketika sedang menggunakan internet, mengontrol penggunaan internet pada remaja, serta menetapkan aturan tertentu mengenai penggunaan internet.
3. Bagi Sekolah
Sekolah disarankan menjalin komunikasi dengan orang tua mengenai penggunaan internet anak ketika di rumah, melibatkan keluarga dalam intervensi untuk menurunkan kecanduan internet pada remaja, mempertimbangkan untuk menindaklanjuti rancangan program pelatihan yang sudah dibuat oleh peneliti sebagai upaya pencegahan atau preventif dan/atau penanganan kecanduan internet pada remaja.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Berdasarkan keterbatasan peneliti, peneliti selanjutnya disarankan untuk:
 - a. Memperbaiki alat ukur *Fear of Missing Out* (FoMO) agar semakin tinggi tingkat keterandalan.

- b. Memperhatikan variabel lain selain keberfungsian keluarga dan Fear of Missing Out (FoMO).
- c. Menggunakan metode lain selain kuantitatif.
- d. Menindaklanjuti rancangan intervensi yang disusun oleh peneliti berjudul "Aku adalah Duniaku" sebagai intervensi untuk mencegah atau menurunkan kecanduan internet remaja yang disebabkan oleh Fear of Missing Out (FoMO) didukung oleh keberfungsian keluarga.

REFERENSI

- 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 & Economics Research -First Quarter*, 14(1), 33–44.
- Aiken, L. R. (1985). Three coefficients for analyzing the reliability and validity of ratings. *Educational and Psychological Measurement*, 45(1), 131–142.
- Al-Menayes, J. (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.
- Al-Shdayfat, N., Hawi, N., Hamadneh, S., Albnian, F., Alzyoud, S., & Logue, T. (2016). Internet addiction among school adolescents in Northeastern Jordan. *World Journal of Medical Sciences*, 13(4), 218–224.
- Alt, D., & Boniel-Nissim, M. (2018). Links between adolescents' deep and surface learning approaches, problematic internet use, and Fear of Missing Out (FoMO). *Internet Interventions*, 13, 30–39.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2018). *Infografis penetrasi dan perilaku pengguna internet Indonesia: Survey 2018*. Diakses pada 14 Mei 2019 dari <https://www.apjii.or.id/survei2018>
- Aydin, B., & Sari, S. V. (2011). Internet addiction among adolescents: The role of self-esteem. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 3500–3505.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Beard, K. W. (2017). Menangani Remaja yang Kecanduan Internet. In T. H. P. Soetjipto, & S. M. Soetjipto (Ed.), *Kecanduan Internet: Panduan Konseling dan Petunjuk untuk Evaluasi dan Penanganan* (pp. 283–311). Pustaka Pelajar.
- Caplan, S. E., & High, A. C. (2017). Interaksi Sosial Online, Kesejahteraan Psikologis, dan Pemakaian Problematik Internet. In *Kecanduan Internet: Panduan Konseling dan Petunjuk untuk Evaluasi dan Penanganan* (pp. 57–90). Pustaka Pelajar.
- Dai, L., & Wang, L. (2015). Review of family functioning. *Journal of Social Sciences*, 134–141.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 187–195.
- Hariadi, A. F. (2018). Hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada remaja. *Skripsi*. Surabaya: Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Harisuci, T. C. (2018). Pendampingan orang tua pada anak kecanduan media digital internet. *Tesis*. Surakarta: Magister Psikologi Profesi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ko, C.-H., Yen, J.-Y., Yen, C.-F., Lin, H.-C., & Yang, M.-J. (2007). Factors predictive for incidence and remission of internet addiction in young adolescents: A prospective study. *CyberPsychology & Behavior*, 545–551.
- Krishnamurthy, S., & Chetlapalli, S. K. (2015). Internet addiction: Prevalence and risk factors: A cross-sectional study among college students in Bengaluru, the Silicon Valley of India. *Indian Journal of Public Health*, 59(2), 115–121.

- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Binder, J. F. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 959–966.
- Marlina, R. D. (2017). *Hubungan Antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan Kecenderungan Kecanduan Internet pada Emerging Adulthood*. Naskah Publikasi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 1841–1848.
- Raharjo, D.P. (2021). Intensitas mengakses internet dengan perilaku phubbing. *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 1-12.
- Smilkstein, G. (1978). The Family APGAR: A proposal for a family function test and its use by physicians. *The Journal of Family Practice*, 6(6), 1231–1239.
- Syahrani, A. (2021). Ketakutan akan kehilangan momen dan kesepian terhadap kecenderungan adiksi internet pada mahasiswa teknik informatika. *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 51-60.
- Tomczyka, Ł., & Selmanagic-Lizde, E. (2018). Fear of Missing Out (FOMO) among youth in Bosnia and Herzegovina-Scale and selected mechanisms. *Children and Youth Services Review*, 88, 541–549.
- Vaidya, N., Jaiganesh, S., & Krishnan, J. (2016). Prevalence of internet addiction and its impact on the physiological balance of mental health. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 6(1), 97–100.
- Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brandt, M. (2017). Online-specific fear of missing out and internet-use expectancies contribute to symptoms of internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Reports*, 33–42.
- Widyanto, L., & McMurrin, M. (2004). The psychometric properties of the internet addiction test. *CyberPsychology & Behavior*, 7(4), 449–456.
- Wu, C.-H., & Chen, S.-C. (2015). Understanding the relationships of critical factors to Facebook educational usage intention. *Internet Research*, 25(2), 262–278.
- Wu, C. S., Wong, H. T., Yu, K. F., Fok, K. W., Yeung, S. M., Lam, C. H., & Liu, K. M. (2016). Parenting approaches, family functionality, and internet addiction among Hongkong adolescents. *BMC Pediatrics*, 1–10.
- Xiuqin, H., Huimin, Z., Mengchen, L., Jinan, W., Ying, Z., & Ran, T. (2010). Mental health, personality, and parental rearing styles of adolescents with internet addiction disorder. *CyberPsychology, Behavior & Social Networking*, 13(4), 401–406.
- Xu, J., Shen, L., Chong-huai Yan, H. H., Yang, F., Wang, L., Kotha, S. R., Ouyang, F., Zhang, L., Liao, X., Zhang, J., & Jin-song Zhang and Xiao-ming Shen. (2014). Parent-adolescent interaction and risk of adolescent internet addiction: A population-based study in Shanghai. *BMC Psychiatry*, 1–11.
- Yen, J.-Y., Yen, C.-F., Chen, C.-C., Chen, S.-H., & Ko, C.-H. (2007). Family factors of internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents. *Cyber Psychology & Behavior*, 10(3), 237–244.
- Young, K. S., & Abreu, C. N. (2011). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. John Wiley & Sons, Inc.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237–244.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402–415.
- Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with internet addicts: Treatment

outcomes and implications.
CyberPsychology & Behavior, 10(5), 671–679.

Žiga, J., Turčilo, L., Osmić, A., Bašić, S.,
Miraščija, N. D., Kapidžić, D., & Šmigoc, J.

B. (2015). *Youth study Bosnia and Herzegovina* (T. I. Kuburović-Hodžić (ed.). Friedrich-Eber-Stiftung.