



## **Problematic Internet Use Pada Remaja Pengguna Internet di Kabupaten Karawang: Apakah *Fear of Missing Out* Dan *Loneliness* Memiliki Peran?**

Latifah<sup>1\*</sup>, Cempaka Putrie Dimala<sup>2</sup>, Anggun Pertiwi<sup>3</sup>.

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia

\*Korespondensi: penulis \_\*@abc.ac.[cempaka.putrie@ubpkarawang.ac.id](mailto:cempaka.putrie@ubpkarawang.ac.id)

### Info Artikel

Diterima 16  
September 2024

Disetujui 21  
Oktober 2024

Dipublikasikan 30  
November 2024

**Keywords:**  
*FoMO, loneliness, PIU, Karawang, Remaja*

© 2024 The Author(s): This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution ShareAlike (CC BY-SA 4.0)



### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Fear of Missing Out* (*FoMO*) dan *loneliness* terhadap *Problematic Internet Use* (*PIU*) pada remaja pengguna internet di Kabupaten Karawang. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kuantitatif dengan desain penelitian kausalitas asosiatif. Populasi penelitian ini adalah remaja pengguna internet yang berusia 18 tahun sampai 21 tahun yang tinggal di Kabupaten Karawang. Jumlah populasi pada penelitian ini tidak diketahui secara pasti, maka dilakukan pengambilan sampel dengan teknik non-probability sampling dengan menggunakan convenience sampling. Instrumen yang digunakan mencakup alat ukur *Fear of Missing Out Scale* untuk mengukur *FoMO*, *UCLA Loneliness Scale Version 3* untuk mengukur *loneliness* dan *Generalized Problematic Internet Use Scale 2* untuk mengukur *PIU* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji linieritas menunjukkan hasil lebih besar dari 0,05 sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berdasarkan hasil tersebut diketahui adanya pengaruh yang signifikan *FoMO* ( $X_1$ ) dan *loneliness* ( $X_2$ ) terhadap *PIU* ( $Y$ ). Uji koefisien determinasi dengan *R square* menghasilkan nilai 0,653, yang berarti bahwa variabel *FoMO* dan *loneliness* berpengaruh sebesar 65,3% terhadap *Problematic Internet Use*, dan terdapat variabel lain yang mempengaruhi dan tidak diteliti pada penelitian ini sebesar 34,7%.

### Abstract

This study aims to determine the effect of *Fear of Missing Out* (*FoMO*) and *loneliness* on *Problematic Internet Use* (*PIU*) in adolescent internet users in Karawang Regency. The research method used is a quantitative method with an associative causality research design. The population of this study were adolescent internet users aged 18 to 21 years who live in Karawang Regency. The population in this study is not yet known with certainty, so sampling was carried out using a non-probability sampling technique using convenience sampling. The instruments used include the *Fear of Missing Out Scale* to measure *FoMO*, the *UCLA Loneliness Scale Version 3* to measure *loneliness* and the *Generalized Problematic Internet Use Scale 2* to measure *PIU* which have been tested for validity and reliability. The results of the linearity test show results greater than 0.05 so that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted, based on these results it is known that there is a significant influence of *FoMO* ( $X_1$ ) and *loneliness* ( $X_2$ ) on *PIU* ( $Y$ ). The determination coefficient test with *R square* produces a value of 0.659 which means that the *FoMO* and *loneliness* variables have an effect of 65.3% on *Problematic Internet Use* and there are other variables that influence and are not examined in this study by 34.7%.

## 1. Pendahuluan

Era yang terus berkembang pesat ini pengguna internet terus mengalami peningkatan. Meningkatnya pengguna internet terjadi karena internet menjadi sarana untuk melakukan segala hal dengan mudah dan cepat (Angesti & Oriza, 2018). Penggunaan internet sudah menjadi bagian penting terutama di kalangan remaja, kaum remaja sangat bergantung dengan internet dalam kehidupan sehari-harinya (Wahyuningratna dkk., 2022). Kehadiran internet juga memberikan dampak positif dalam kehidupan masyarakat. Internet dapat menjadi *platform* untuk berkomunikasi yang bertujuan untuk menjalin hubungan persaudaraan dan menyampaikan informasi secara *real-time* (Lenhart, 2015). Internet juga tidak hanya sekedar memberikan dampak positif terhadap beberapa pengguna. Penggunaan internet jika disalahgunakan akan memberikan dampak negatif, Beard dan Wolf (dalam Asmarany & Syahla, 2019) menjelaskan bahwa kondisi tersebut didefinisikan sebagai *Problematic Internet Use*.

Berdasarkan laporan *International Telecommunication Union (ITU)* internet di dunia pada tahun 2018 telah digunakan oleh 51,2% dari populasi global atau sebesar 3,9 miliar orang menggunakan internet (Union, 2018). Kenaikan jumlah itu juga dialami di Indonesia. Berdasarkan penelitian oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), pada tahun 2023 pengguna internet di Indonesia terus mengalami peningkatan. Menurut data tersebut, sebanyak 78,19% dari total penduduk, atau sekitar 215,626,156 dari 275,773,901 masyarakat telah mengakses internet. Kemudian rata-rata orang Indonesia yang menggunakan internet, menghabiskan waktu lebih dari delapan jam untuk mengaksesnya (Haryanto, 2021). Hal ini serupa dengan temuan data pra-penelitian yang dilakukan pada Oktober-November 2023, yang dilakukan oleh peneliti kepada 42 remaja pengguna internet di Kabupaten Karawang. Memperoleh hasil temuan bahwa tingginya penggunaan internet remaja di Kabupaten Karawang selama lebih dari lima jam setiap harinya dan remaja menggunakan internet untuk bermain media sosial, bermain game, menonton film, belanja *online*, mencari berita, dan belajar *online*.

Menurut Caplan dkk. (dalam Asmarany & Syahlaa, 2019), *Problematic Internet Use* adalah kondisi yang melibatkan berbagai kondisi dalam pikiran, perasaan, dan perilaku. Kondisi ini membuat seseorang sulit mengatur hidupnya saat tidak menggunakan internet. Kemudian kondisi *Problematic Internet Use* ini dapat menyebabkan tekanan mental yang besar, kemerosotan dalam ranah keuangan, keluarga, sosial, pendidikan, dan pekerjaan. (WHO, 2019). Dalam kehidupan sehari-hari, orang yang mengalami masalah dengan penggunaan internet pasti menunjukkan perilaku yang mengganggu. Misalnya, individu tersebut menghabiskan waktu berjam-jam hanya di depan layar. Temuan tersebut didukung oleh Noya dan Soetjningsih, (2022) menjelaskan bahwa *Problematic Internet Use* dialami oleh individu yang menggunakan internet dengan frekuensi yang sering dan dalam durasi pemakaian yang lama. Individu yang mengalaminya cenderung merasa sulit mengendalikan diri dalam menggunakan internet. Menurut Caplan (dalam Asmarany & Syahla 2019) Hal tersebut dapat disebabkan oleh adanya faktor-faktor yang melatarbelakangi, salah satunya yaitu perasaan *loneliness*.

Menurut Russel (dalam Sarasvati, 2020) *loneliness* merupakan ketidaksesuaian dalam hubungan sosial di mana yang diinginkan dan apa yang ingin dicapai tidak sesuai, seperti perasaan tekanan, gelisah dan persepsi pada diri tentang kurangnya hubungan sosial. Individu yang mengalami *loneliness* cenderung

menghabiskan banyak waktunya untuk bermain internet, terutama di *platform* media sosial, belanja *online*, dan mencari hiburan (misalnya bermain game, menonton film). Hal itu di dukung oleh Costa dkk. (dalam Sari, 2021) menyebutkan bahwa remaja cenderung senang menghabiskan waktunya untuk menggunakan internet, yang pada akhirnya akan mengakibatkan penggunaan internet secara berlebihan dan menimbulkan masalah bagi dirinya sendiri. Kemudian individu yang mengalami *loneliness* disebabkan karena individu tersebut merasa kurang dalam kehidupan sosial di dunia nyata akibatnya berpotensi mengalami masalah kesehatan mental seperti depresi, gangguan kecemasan dan stres. Oleh karena itu Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI), mengumumkan pembentukan komisi hubungan sosial pada tanggal 15 November 2023 untuk mengatasi ancaman kesehatan dunia akibat *loneliness*.

Sisi lain, *Problematic Internet Use* dapat disebabkan oleh faktor lain yaitu adanya dorongan yang kuat pada diri seseorang untuk tetap terhubung dengan orang lain karena takut kehilangan momen penting (Alwi & Hijrianti., 2022). Rasa takut yang dialami akan hilangnya momen tersebut dikenal dengan istilah *Fear of Missing Out (FoMO)*. Menurut Pryzbylski (dalam Darusman & Sumaryanti, 2022) *FoMO* adalah perasaan cemas yang dialami seseorang ketika orang lain mengalami suatu pengalaman yang berharga, sementara dirinya tidak merasakannya juga. Individu yang mengalami *FoMO* cenderung memeriksa internet dengan tujuan untuk memastikan momen penting yang sedang berlangsung tidak terlewatkan. Individu tersebut mencari interaksi secara terus menerus agar terus terhubung dengan orang lain. Media sosial seringkali menjadi sumber utama informasi yang menimbulkan ketakutan akan kehilangan sesuatu atau tertinggal dari hal-hal yang saat ini sedang terjadi. Hal tersebut didukung oleh Luthfiyyah dan Qodariah, (2022) dalam penelitiannya yaitu terdapat pengaruh signifikan *loneliness* terhadap perilaku *Problematic Internet Use* pada mahasiswa tingkat akhir yang berada di Kota Bandung, yang ditunjukkan dengan penggunaan media sosial selama lebih dari lima jam sehari oleh mahasiswa-mahasiswa tingkat akhir di Kota Bandung. Penelitian yang dilakukan oleh Alwi dan Hijrianti, (2022) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *Problematic Internet Use* dan *FoMO* yang dialami oleh pengguna internet dan media sosial dengan usia 18-25 tahun pada saat pandemi COVID-19, dimana penggunaannya mencapai lebih dari delapan jam sehari.

## 2. Metode Penelitian

Responden penelitian. Kriteria partisipan penelitian ini adalah, 1) Laki-Laki atau Perempuan, 2) Berusia 18 tahun sampai 21 tahun, 3) Pengguna Internet, dan 4) berdomisili di Kabupaten Karawang. Adapun Populasi yang digunakan pada penelitian ini tidak diketahui secara pasti, maka digunakan rumus Lemeshow untuk mengetahui jumlah sampel. Dari rumus tersebut, diketahui jumlah sampel yang dibutuhkan pada penelitian ini sebesar 121 sampel remaja pengguna internet di Kabupaten Karawang. Desain penelitian. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian kausalitas asosiatif. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan metode non-probability sampling dengan teknik pengambilan sampel yaitu convenience sampling. Menurut Sugiyono (dalam Putra & Turangan, 2020) convenience sampling adalah suatu teknik pengambilan sampel yang dilakukan peneliti bebas memilih individu siapa saja yang bertemu peneliti dan sesuai dengan kriteria peneliti maka individu tersebut dapat digunakan sebagai sampel. Instrumen penelitian. Penelitian ini menggunakan

teknik pengumpulan data dengan metode kuesioner skala likert menggunakan tiga alat ukur skala baku yaitu skala *Fear of Missing Out Scale* (FoMOs) yang diadopsi dari Przybylski dkk. (2013). Pada variabel FoMO mencakup dua aspek utama, yang pertama yaitu kebutuhan psikologis akan keterkaitan (relatedness) yang tidak terpenuhi, lalu yang kedua yaitu kebutuhan psikologis akan diri sendiri (self) yang tidak terpenuhi. Skala ini terdiri dari 10 item dan pernyataan-pernyataan yang diajukan berdasarkan pada model skala likert dengan lima pilihan jawaban yaitu (1) STS sebagai jawaban singkat Sangat Tidak Sesuai, (2) TTS sebagai Tidak Terlalu Setuju, (3) KKS sebagai Kadang-Kadang Sesuai, (4) CS sebagai Cukup Sesuai, (5) SS sebagai Sangat Sesuai. Pada variabel FoMO mendapatkan nilai Corrected item-total sebesar 0,356 - 0,766 yang artinya lebih dari 0,03, kemudian nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,889 yang artinya lebih dari 0,80.

Pengukuran skala *loneliness* dilakukan dengan menggunakan UCLA *loneliness* Scale Version 3 yang telah diadopsi dari Russell, (1978). Pada variabel ini terdapat tiga aspek, yang pertama yaitu Traits *loneliness*, yang kedua yaitu Social Desirability, dan yang ketiga yaitu Depression. Skala ini terdiri dari 20 item dan pernyataan-pernyataan yang diajukan berdasarkan model skala likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu (1) TP sebagai jawaban singkat Tidak Pernah, (2) J sebagai Jarang, (3) KK sebagai Kadang-Kadang, (4) S sebagai Sering. Pada variabel *loneliness* mendapatkan nilai corrected item-total sebesar 0,345 – 0,684, yang artinya lebih dari 0,03, kemudian nilai cronbach's alpha sebesar 0,898 yang berarti lebih dari 0,80. Pengukuran skala *Problematic Internet Use* menggunakan skala *Generalized Problematic Internet Use Scale 2* (GPIUS2), yang telah diadopsi dari Caplan, (2010) dan sudah diterjemahkan oleh ahli bahasa dan di expert judgement oleh dua ahli. Pada variabel ini terdapat empat aspek, yang pertama yaitu Preference For *Online* Social Interaction (POSI), yang kedua yaitu Mood Regulation, yang ketiga yaitu Negative Outcomes, dan yang keempat yaitu Deficient Self Regulation dengan dua aspek tambahan yaitu Cognitive Preoccupation dan Compulsive Internet Use. Skala ini terdiri dari 15 item dan pernyataan-pernyataan yang diajukan berdasarkan model skala likert dengan empat alternatif jawaban, yaitu (1) STS sebagai jawaban singkat Sangat Tidak Sesuai, (2) TS sebagai Tidak Sesuai, (3) N sebagai Netral, (4) S sebagai Sesuai, (5) SS sebagai Sangat Sesuai. Pada variabel PIU mendapatkan nilai corrected item total sebesar 0,435-0,780 yang artinya lebih dari 0,03, kemudian pada cronbach's alpha mendapatkan hasil sebesar 0,908 yang berarti lebih dari 0,80.

Prosedur penelitian. Penelitian dilakukan dalam rentang waktu satu tahun. Sebagai tahap awal, peneliti menyusun latar belakang penelitian dengan mengkaji fenomena dan masalah penelitian. Setelah itu peneliti menentukan metode penelitian yang tepat agar dapat menjawab tujuan penelitian. Pada tahap ini peneliti juga mencari instrumen penelitian yang tepat dan mengajukan permohonan izin untuk menggunakan instrumen. Tahap pertama dalam persiapan alat ukur adalah menerjemahkan skala, karena skala baku yang digunakan berbahasa Inggris, sehingga perlu ditranslasi ke dalam bahasa Indonesia. Peneliti melakukan terjemah skala oleh ahli bahasa. Setelah diterjemahkan maka dilakukan uji coba skala (try out). Skala yang diuji coba berjumlah 10 item untuk variabel FoMO, berjumlah 20 item untuk instrumen *loneliness*, dan berjumlah 15 item untuk instrumen *Problematic Internet Use*. Item skala tersebut diujikan kepada 50 responden dengan kriteria yang sama dengan subjek penelitian. Penelitian dilakukan secara online melalui Google

from. setelah terkumpul, hasil try out dihitung validitasnya dan. Reliabilitas dengan menggunakan bantuan software SPSS versi 26 for Windows.

Analisis data menggunakan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Pada uji normalitas peneliti menggunakan Kolmogorov-smirnov. Setelah didapati bahwa persebaran data berdistribusi normal dan linier, maka peneliti melakukan uji hipotesis menggunakan uji t dan uji f.

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### 3.1 Hasil

##### Uji Asumsi

Penelitian ini menggunakan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil sebagai berikut:

##### Uji Normalitas

Hasil uji normalitas pada variabel FoMo (Fear of Missing Out), *loneliness*, dan PIU (Problematic Internet Use) menunjukkan nilai yang lebih besar dari ambang batas yang ditetapkan, yang mengindikasikan bahwa ketiga variabel tersebut memiliki sebaran data yang normal. Dalam uji normalitas, jika nilai p (sig) lebih besar dari 0,05, maka data dapat dikatakan terdistribusi normal. Oleh karena itu, berdasarkan hasil uji tersebut, dapat disimpulkan bahwa ketiga variabel ini tidak menyimpang signifikan dari distribusi normal, yang memungkinkan untuk melanjutkan analisis statistik parametrik lebih lanjut.

**Tabel 1.** Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov	Keterangan
FoMO, <i>loneliness</i> , dan PIU	.200	Normal

Berdasarkan tabel 1 hasil uji normalitas pada variabel *FoMo*, *loneliness* dan *PIU* menunjukkan nilai sebesar 0,200. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga ketiga variabel dapat digolongkan memiliki sebaran data yang normal. Dengan demikian, analisis pengolahan data secara parametrik dapat dilakukan dan memenuhi syarat uji asumsi normalitas, yaitu memiliki sebaran data yang normal.

##### Uji Linieritas

Hasil uji linieritas pada variabel FoMO (Fear of Missing Out) dan PIU (Problematic Internet Use) menunjukkan nilai signifikansi (sig.) Deviation from Linearity sebesar 0,05. Nilai ini menunjukkan bahwa tidak ada penyimpangan yang signifikan dari hubungan linear antara kedua variabel, karena nilai p lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara FoMO dan PIU, yang berarti kedua variabel tersebut berhubungan secara proporsional dan sesuai dengan pola linier. Hasil ini mendukung penggunaan analisis regresi linier untuk menguji hubungan lebih lanjut antara kedua variabel tersebut.

**Tabel 2.** Uji Linieritas

Variabel	Sign	Keterangan
FoMO dan PIU	0,639	Linier
<i>Loneliness</i> dan PIU	0,509	Linier

Berdasarkan tabel 2, hasil uji linieritas pada variabel FoMO dan PIU menunjukkan nilai sig. Deviation from linearity sebesar  $0,639 > 0,05$  yang berarti terdapat hubungan yang linear antara kedua variabel. Pada variabel *loneliness* dan PIU diperoleh nilai sig. Deviation from linearity  $0,509 > 0,05$  yang berarti terdapat hubungan linear antara kedua variabel.

### Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang dilakukan pada penelitian ini meliputi uji T dan uji F. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut:

#### Uji T

Hasil uji t menunjukkan bahwa variabel FoMO (X1) dan PIU (Y) memperoleh nilai t hitung yang lebih besar dari t tabel, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Hasil uji t ini mengindikasikan bahwa variabel FoMO berpengaruh signifikan terhadap PIU, yang menunjukkan bahwa perubahan pada variabel FoMO dapat mempengaruhi tingkat PIU secara signifikan.

**Tabel 3. Uji T**

Variabel	T hitung	T tabel	Sign	Ket
FoMO dan PIU	12,678	1,980	0,000	Signifikan
<i>Loneliness</i> dan PIU	4,493	1,980	0,000	Signifikan

Hasil uji T pada tabel 3 menunjukkan variabel FoMo (X1) dan PIU (Y) memperoleh t hitung  $>$  t tabel yaitu  $12,678 > 1,980$ , serta nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa  $H_01$  ditolak dan  $H_{a1}$  diterima yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara FoMO terhadap PIU. Selanjutnya variabel *loneliness* (X2) dan PIU (Y) menunjukkan hasil t hitung  $>$  nilai t tabel, yaitu  $4,493 > 1,980$  dan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ . Dari hasil tersebut dapat diketahui  $H_02$  ditolak dan  $H_{a2}$  diterima, yang berarti terdapat pengaruh signifikan antara *loneliness* terhadap PIU.

#### Uji F

Hasil uji F menunjukkan bahwa variabel FoMO (Fear of Missing Out) dan *loneliness* memiliki pengaruh signifikan terhadap PIU (Problematic Internet Use), dengan nilai f hitung yang lebih besar daripada f tabel.

**Tabel 4. Uji F**

Variabel	F hitung	F tabel	Sign	Ket
FoMO, <i>loneliness</i> dan PIU	114,746	3,07	0,000	Signifikan

Hasil uji F pada tabel 4 menunjukkan variabel FoMO dan *loneliness* terhadap PIU memperoleh nilai f hitung  $>$  f tabel yaitu sebesar  $114,746 > 3,07$ , dan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ . Berdasarkan hal tersebut diketahui bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara FoMO (X1) dan *loneliness* (X2) terhadap PIU (Y).

### Uji Koefisien Determinasi

Hasil uji koefisien determinasi pada variabel FoMO (Fear of Missing Out), *loneliness*, dan PIU (Problematic Internet Use) menunjukkan nilai R square yang menggambarkan sejauh mana variabel-variabel independen dapat menjelaskan variasi pada variabel dependen. Nilai R square yang lebih tinggi menunjukkan

bahwa proporsi variabilitas pada PIU dapat dijelaskan oleh kombinasi variabel FoMO dan *loneliness*.

**Tabel 5.** Uji Koefisien Determinasi

Variabel	R square	Presentase
FoMO, <i>loneliness</i> , dan PIU	0,653	65,3%

Berdasarkan tabel 5, uji koefisien determinasi variabel FoMO, *loneliness* dan PIU menunjukkan hasil R square 0,653 atau sebesar 65,3%. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa pengaruh variabel FoMO dan *loneliness* terhadap PIU sebesar 65,3%. Sedangkan 34,7% lainnya PIU dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

#### Uji beda

Berdasarkan data demografi yang diperoleh dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan beberapa data dari 121 responden yaitu seperti jenis kelamin, usia, dan durasi penggunaan internet. Uji Independent sample T-test digunakan untuk item jenis kelamin dan uji Oneway Anova digunakan untuk item usia dan durasi penggunaan internet. Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan antara dua atau lebih kelompok data yang berbeda.

**Tabel 6.** Uji beda

Data	Nilai t	Nilai f	Sign	Ket
Jenis Kelamin	2,680	4,648	0,006	Ada Perbedaan
Usia	-	0,135	0,939	Tidak ada Perbedaan
Durasi Penggunaan Internet	-	5,550	0,001	Ada Perbedaan

Berdasarkan tabel di atas mendapatkan dua item data yang memiliki perbedaan diantara kelompok data yang lainnya yaitu jenis kelamin dan durasi penggunaan internet, pada jenis kelamin mendapatkan nilai sig  $0,006 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, hal tersebut menunjukkan bahwa adanya perbedaan pada *Problematic Internet Use* antara perempuan dan laki-laki. Kemudian pada usia mendapatkan nilai sig  $0,939 > 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, yang artinya tidak ada perbedaan pada kelompok usia. Kemudian pada durasi penggunaan internet mendapatkan hasil sebesar  $0,001 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang artinya rata-rata dari durasi penggunaan internet selama lebih dari 4-6 jam individu cenderung lebih merasakan PIU dibandingkan kelompok yang lainnya.

#### Data Jenis Kelamin

Data menunjukkan bahwa remaja laki-laki cenderung lebih merasakan PIU (Problematic Internet Use) dibandingkan dengan remaja perempuan. Hal ini dapat dilihat dari perbedaan skor atau tingkat kecenderungan PIU yang lebih tinggi pada remaja laki-laki. Faktor-faktor seperti penggunaan internet yang lebih intensif, jenis aktivitas online yang berbeda, atau bahkan perbedaan dalam cara laki-laki dan perempuan mengelola waktu serta interaksi di dunia maya, bisa menjadi alasan mengapa remaja laki-laki lebih rentan terhadap PIU. Temuan ini penting untuk mempertimbangkan pendekatan yang lebih spesifik dan disesuaikan dengan jenis kelamin dalam upaya pencegahan atau intervensi terkait masalah penggunaan internet yang berlebihan di kalangan remaja.

**Tabel 7. Data Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	N	Mean	SD
Perempuan	80	60,61	9,996
Laki-Laki	41	65,60	8,120

Berdasarkan tabel 7, Jenis kelamin perempuan memperoleh nilai rerata sebesar 60,61 sedangkan laki-laki memperoleh rerata sebesar 65,60. Data tersebut menunjukkan bahwa remaja laki-laki lebih merasakan PIU dibandingkan dengan remaja Perempuan. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Reiner dkk. (2017) menemukan bahwa laki-laki secara umum memiliki skor yang lebih tinggi dalam *Problematic Internet Use* dibandingkan perempuan. Kelompok data selanjutnya yang memiliki perbedaan yaitu pada durasi penggunaan internet yang memiliki nilai signifikan sebesar  $0,001 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang artinya ada perbedaan pada durasi penggunaan internet terhadap *Problematic Internet Use*.

### Data Durasi Pengguna Internet

Kelompok remaja ini lebih merasakan PIU (*Problematic Internet Use*) dibandingkan dengan kelompok lainnya, yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor psikologis, sosial, dan lingkungan. Remaja pada kelompok ini mungkin lebih terpapar pada tekanan sosial di dunia maya, kecenderungan untuk mencari pengakuan atau validasi, serta ketergantungan yang lebih tinggi pada internet untuk hiburan atau interaksi sosial. Faktor-faktor seperti rendahnya keterampilan dalam mengelola waktu, kecenderungan untuk menghindari masalah di dunia nyata, atau kurangnya dukungan sosial yang memadai juga dapat berkontribusi pada tingginya tingkat PIU pada kelompok ini. Temuan ini menyoroti pentingnya memahami kebutuhan dan tantangan spesifik yang dihadapi oleh kelompok remaja ini, agar intervensi atau program pencegahan dapat lebih efektif dalam menangani masalah penggunaan internet yang berlebihan.

**Tabel 8. Data Durasi Pengguna Internet**

Durasi Pengguna Internet	N	Mean	SD
1-3 jam	6	48,50	5,822
4-6 Jam	36	64,58	7,831
7-9 Jam	43	63,11	9,742
Lebih dari 9 Jam	36	61,36	9,957

Berdasarkan tabel 8, responden dengan durasi penggunaan internet selama 1-3 jam memperoleh rata-rata sebesar 48,50, rata-rata responden dengan durasi penggunaan internet 4-6 jam sebesar 64,58, rata-rata responden dengan penggunaan internet 7-9 jam yaitu 63,11 dan rerata responden dengan penggunaan internet lebih dari 9 jam sebesar 61,36. Dari data tersebut, diketahui bahwa nilai rata-rata dari durasi penggunaan internet selama lebih dari 4-6 jam adalah 64,58 yang artinya kelompok remaja ini lebih merasakan PIU dibandingkan kelompok yang lainnya. Temuan tersebut didukung penelitian yang dilakukan oleh Elian dkk. (2014) menjelaskan bahwa semakin individu membutuhkan informasi, maka akan semakin tinggi durasi penggunaan internet atau semakin sering individu tersebut dalam mengakses internet.

### 3.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui adanya pengaruh variabel FoMO dan *loneliness* terhadap *Problematic Internet Use*, yang dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO dan *loneliness* maka semakin tinggi juga tingkat *Problematic Internet Use*. Pernyataan di atas didukung oleh penelitian Asmarany dan Syahlaa, (2019) didapatkan hasil bahwa adanya hubungan signifikan antara *loneliness* dengan *Problematic Internet Use*. Penelitian yang dilakukan oleh Garvin, (2019) juga menunjukkan hasil yaitu menemukan bahwa *loneliness* berhubungan secara signifikan dengan *Problematic Internet Use*. Individu yang mengalami *loneliness* dikarenakan tidak terpenuhinya kebutuhan emosi dan sosial akan memilih untuk melakukan aktivitasnya dengan cara berinteraksi menggunakan internet. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Costa dkk. (2018) menjelaskan bahwa seseorang atau individu yang mengalami *loneliness* akan lebih memilih untuk memanfaatkan kontak sosial dengan menggunakan internet, dibandingkan berinteraksi dengan orang lain secara langsung. Selain itu, tingkat FoMO yang semakin tinggi juga dapat meningkatkan *Problematic Internet Use*. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian Alwi dan Hijrianti, (2022) yang didapatkan hasil adanya hubungan antara FoMO dengan *Problematic Internet Use*. Kemudian didukung juga oleh Qolbi dan Hatta, (2023) didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh *Fear of Missing Out* terhadap *Problematic Internet Use*.

Berdasarkan hipotesis (H1) pada variabel *Fear of Missing Out* diperoleh hasil nilai pada t hitung yang lebih besar daripada t tabel. Pada variabel FoMO nilai t hitung sebesar 12,678 lebih besar dari nilai t tabel yaitu 1,980. Maka Ho1 ditolak dan Ha1 diterima, yang artinya terdapat pengaruh *Fear of Missing Out* terhadap *Problematic Internet Use*. Berdasarkan hasil uji F, diketahui bahwa terdapat pengaruh FoMO terhadap PIU. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang merasa cemas ketika kehilangan momen di internet akan terus menerus mengakses internet disaat apapun dan akan merasa lega ketika telah mengakses internet (Abel dkk., 2016). Perilaku mengakses internet yang terus menerus dapat menyebabkan *Problematic Internet Use*, dan ketika individu ingin selalu terhubung di internet maka akan memicu dirinya, dan bisa memberikan sumber baru dengan munculnya perilaku FoMO. Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Risdianti dkk. (2019) bahwa seseorang dengan perasaan FoMO akan cenderung bersikap untuk menghilangkan rasa khawatir dan takutnya dengan cara melihat kehidupan yang dijalani oleh orang lain melalui internet. Keinginan yang besar untuk tetap terhubung atau terjalin hubungan dengan orang lain dapat disebabkan oleh salah satu faktor seperti kebutuhan akan relatedness yang tidak atau belum terpenuhi. Menurut Przybylski (dalam Syahroni, 2021) individu yang tidak terpenuhi kebutuhan relatednessnya dapat mengakibatkan individu tersebut merasa cemas dan berusaha mencari tahu melalui internet tentang bagaimana pengalaman yang dialami oleh orang lain, sehingga menjadi penyebab seseorang mengalami *Fear of Missing Out*.

Temuan hipotesis selanjutnya (H2) pada variabel *loneliness* mendapatkan hasil nilai t hitung lebih besar dari t tabel. Pada variabel *loneliness* nilai t hitung sebesar 4,493 lebih besar dari nilai t tabel yaitu 1,980. Maka Ho2 ditolak dan Ha2 diterima, yang artinya terdapat pengaruh *loneliness* terhadap *Problematic Internet Use*. Individu yang mengalami *loneliness* akan cenderung ingin tetap berhubungan dengan orang lain dengan memanfaatkan internet, sehingga mengurangi rasa *loneliness* yang dialaminya. Didukung oleh lou dkk. (dalam Syahroni, 2021)

menjelaskan bahwa individu yang mengalami *loneliness* dapat diturunkan melalui interaksi sosial. Maka hal tersebut akan berdampak pada *Problematic Internet Use*. Penelitian oleh Bonsaken dkk. (2021) menjelaskan bahwa individu-individu yang mengalami *loneliness* cenderung memilih untuk menghabiskan lebih banyak waktu dengan aktivitas yang menggunakan internet, dari banyaknya waktu yang digunakan untuk bermain internet umumnya lebih banyak digunakan untuk mengakses media sosial, hal ini dilakukan sebagai bentuk upaya untuk membangun hubungan dan menjalin relasi sosialnya agar tidak merasakan *loneliness*. Selanjutnya berdasarkan hipotesis ketiga (H3). Hal ini dapat dilihat bahwa individu yang mengalami *loneliness* dan *Fear of Missing Out* memiliki kecenderungan untuk menggunakan internet secara tidak sehat (*Problematic Internet Use*). Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Noya dan Soetjningsih, (2022) yang menyatakan bahwa adanya hubungan positif antara *loneliness* dengan *Problematic Internet Use*. Selanjutnya didukung juga penelitian yang dilakukan oleh Adlina dkk. (2022) menunjukkan korelasi yang menguntungkan antara penggunaan internet yang bermasalah dan *Fear of Missing Out*.

Peneliti juga melakukan analisis tambahan yaitu berupa uji beda dengan Independent Sample T-Test dan One Way Anova. Berdasarkan hasil uji beda dapat diketahui bahwa tidak ada perbedaan antara usia remaja pengguna internet dengan *Problematic Internet Use*. Uji tersebut mendapatkan nilai signifikan sebesar  $0,939 > 0,05$ , artinya tidak ada perbedaan antara usia 18 tahun sampai 21 tahun dalam *Problematic Internet Use*. Temuan selanjutnya yaitu terdapat perbedaan pada jenis kelamin dan durasi penggunaan internet. Pada jenis kelamin mendapatkan hasil nilai signifikan sebesar  $0,006 < 0,05$  yang artinya terdapat perbedaan antara laki-laki dan perempuan. Hal tersebut didukung oleh Lim dkk. (2022) menyatakan bahwa laki-laki memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk mengalami *Problematic Internet Use*. Pada durasi penggunaan internet mendapatkan hasil nilai signifikan sebesar  $0,001 < 0,05$  yang artinya terdapat perbedaan pada remaja dalam durasi penggunaan internet. Hal tersebut didukung penelitian yang dilakukan oleh Kuss dkk. (2016) menyebutkan bahwa durasi penggunaan internet yang berlebihan adalah salah satu faktor risiko utama individu mengalami *Problematic Internet Use*. Sehingga pada penelitian ini individu yang mengalami *Problematic Internet Use* tertinggi dialami oleh remaja pengguna internet dengan jenis kelamin laki-laki dan remaja dengan penggunaan internet mencapai lebih dari 4-6 jam.

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka terdapat pengaruh antara FoMO dan *loneliness* terhadap *Problematic Internet Use*. Maka dari itu peneliti menyimpulkan bahwa Individu yang mengalami FoMO dan *loneliness* akan menjadikan internet sebagai pelariannya. Individu yang mengalami FoMO cenderung mengalami Penggunaan internet yang tidak sehat (*Problematic Internet Use*) karena tidak terpenuhi kebutuhan relatednessnya menyebabkan individu tersebut ingin terus mencari tahu momen orang lain. Kemudian Individu yang mengalami *loneliness* cenderung mengalami penggunaan internet yang tidak sehat (*Problematic Internet Use*) karena perasaan kurangnya hubungan sosial yang bermakna menjadikan individu tersebut merasa *loneliness* dan seringkali beralih ke internet untuk mencari interaksi sosial atau dukungan emosional.

**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 & Economics Research, 14, 33-44*
- Adlina, N., Kaloeti, D. V. S., Ediati, A., & Martono, K. T. (2021). *Psychometric Evaluation of the Generalized Problematic Internet Use Scale 2 in an Indonesian Adolescents' Sample. In N Proceedings of the 2nd International Conference on Psychological Studies (ICPsyche 2021) (pp. 283-291).*
- Akbar, S. K., & Abdullah, E. S. P. S. (2021). Hubungan Antara *Loneliness (Loneliness)* Dengan *Self Disclosure* Pada Mahasiswa Universitas Teknologi Sumbawa Yang Menggunakan Sosial Media (Instagram). *Jurnal Tambora, 5(3), 40-45.*
- Akin, I. 2014. *Relationship Problematic Internet Use With Alexithymia, Emotion Regulation, And Impulsivity. Istanbul: Bahcesehir University*
- Alwi, S. H., & Hijrianti, U. R. (2022). *Fear Of Missing Out Dengan Problematic Internet Use Pada Saat Pandemi Covid-19. Wacana, 14(1), 45-56.*
- APJII. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. 2023. *Data Pengguna Jasa Internet Indonesia*
- Ariffudin, I., & Japar, M. (2018). *Problematic Internet Use , Problem Solving Skills And Emotional Regulation Among Junior High School Students. Jurnal Bimbingan Konseling, 7(2),*
- Asmarany, A. I., & Syahlaa, N. S. (2019). Hubungan *Loneliness* Dan *Problematic Internet Use* Remaja Pengguna Sosial Media. *Sebatik, 23(2), 387-391.*
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi II. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.*
- Azwar, Saifuddin. (2016). *Metodelogi Penelitian. Pustaka Pelajar.*
- Caplan, S. E. (2010). *Theory And Measurement Of Generalized Problematic Internet Use: A Two-Step Approach. Computers In Human Behavior, 26, 1089–1097.*
- Darusman, F. A., & Sumaryanti, I. U. (2022, January). Pengaruh *Fomo* Terhadap *Problematic Social Media Use* Pada Dewasa Awal Pengguna Tiktok Di Kota Bandung. In *Bandung Conference Series: Psychology Science (Vol. 2, No. 1, Pp. 277-284).*
- Garvin, G. (2019). Hubungan Antara *Loneliness* Dengan *Problematic Internet Use* Pada Remaja. *Psikostudia: Jurnal Psikologi, 8(1), 15-19.*
- Haryanto, A. T. (2021, February). Pengguna Internet Indonesia Tembus 202,6 Juta. Detikinet. <https://inet.detik.com/cyberlife/D5407210/Pengguna-Internet-Indonesiatembus-2026-Juta>
- Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. (2016). *Internet Addiction And Problematic Internet Use: A Systematic Review Of Clinical Research. World Journal Of Psychiatry, 6(1), 143-176. https://doi.org/10.5498/Wjp.V6.I1.143*
- Lenhart, A. (2015, April). *Teens, Social Media & Technology Overview 2015. Ditemu Kembali Http:// Wwww.Pewinternet.Org/2015/04/09/Teenssocial-Media-Technology-2015/.*

- Lim, M. S., Choi, S. B., & Yook, S. (2022). Gender Differences In Problematic Internet Use: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Computers In Human Behavior*, 126, 106986. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106986>
- Luthfiyyah, A. R., & Qodariah, S. (2022, July). Pengaruh *Loneliness* Terhadap *Problematic Internet Use* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Pengguna Media Sosial. In *Bandung Conference Series: Psychology Science* (Vol. 2, No. 2, Pp. 319-325).
- Nielsen, P., Favez, N., & Rigter, H. (2020). *Parental And Family Factors Associated With Problematic Gaming And Problematic Internet Use In Adolescents: A Systematic Literature Review*. *Current Addiction Reports*, 7(3), 365–386.
- Noya, R., & Soetjningsih, C. H. (2022). Hubungan Antara *Loneliness* Dengan *Problematic Internet Use* Pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi Covid-19. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(3), 645-653.
- 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*, 29, 1841-1848. doi:10.1016/j.chb.2013.02.014
- Qolbi, Aura Nurul, And Muhammad Ilmi Hatta. "The Effect Of Fear Of Missing Out On Problematic Internet Use In Students At Bandung Islamic University." *Bandung Conference Series: Psychology Science*. Vol. 3. No. 2. 2023.
- Reiner, I., Tibubos, A. N., Hardt, J., Müller, K., Wölfling, K., & Beutel, M. E. (2017). Peer Attachment, Specific Patterns Of Internet Use And *Problematic Internet Use* In Male And Female Adolescents. *European Child And Adolescent Psychiatry*, 26(10), 1257–1268. <https://doi.org/10.1007/S00787-017-0984-0>
- Riduwan. 2015. *Dasar-Dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta
- Rini, E. S., Abdullah, S. M., & Rinaldi, M. R. (2020). *Loneliness* Dan Penggunaan Internet Bermasalah Pada Mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi)*, 11(2), 228-238.
- Risdyanti, K. S., Faradiba, A. T., & Syihab, A. (2019). Peranan Fear Of Missing Out Terhadap Problematic Social Media Use. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 3(1), 276-282.
- Russell, D. W. (1996). UCLA *Loneliness* Scale (Version 3): Reliability, Validity, And Factor Structure. *Journal Of Personality Assessment*, 66(1), 20-40.
- Sarasvati, D. C., Tiwa, T. M., & Naharia, M. (2020). Studi Deskriptif Kuantitatif Tentang *Loneliness* Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi. *Psikopedia*, 1(1).
- Sugiyono, S. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D*
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta. [www.cvalfabeta.com](http://www.cvalfabeta.com)
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- T. Bonsaksen Et Al., "Loneliness And Its Associated Factors Nine Months After The Covid-19 Outbreak: A Cross-National Study," *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, Vol. 18, No. 6, Pp. 1–1, Mar. 2021, Doi: 10.3390/ijerph18062841.

- Wahyuningratna, R. N., Sevilla, V., & Juned, M. (2022). Edukasi Pengembangan Aktualisasi Diri Yang Positif Bagi Remaja Di Sosial Media. *Jurnal Pasopati*, 4(2).
- Wardanie, F., & Dewi, K. S. (2013). Makna Internet Bagi Individu Dengan
- Yashinta, Y., & Hurriyati, D. (2020). *Problematic Internet Use* Digunakan Ketika *Loneliness* Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 14(1), 45-60.
- Young & Abreu., 2017, Kecanduan Internet Panduan Konseling Dan Petunjuk Untuk Evaluasi Dan Penanganan. Yogyakarta: Pustaka Belajar.  
<https://doi.org/10.15294/jubk.v7i2.25615>