

Hubungan antara kecanduan internet (*internet addiction*) dengan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa FK UNSRAT angkatan 2021

Euphemia Larastika Manumpil*, Lydia Edmay Viveca David†✉, Cicilia Pali†

Abstract

Background: The rapid development of technology in the current era of modern digitalization has a huge impact on human life. One of them is the internet which makes it easier to find information and communicate. Despite its benefits, the internet can cause addiction which has negative impacts such as depression, anxiety, dysfunctional cognitive control and other health problems. Internet Addiction is a dependence on the Internet characterized by increased activity and duration of use. FoMO is characterized by feelings of fear of missing out on valuable time with other people. Several studies have stated that there is a link between internet addiction and FoMO.

Aim: This research aims to determine the relationship between internet addiction and FoMO in Faculty of Medicine UNSRAT Class of 2021 students.

Method: The research carried out was a quantitative study with a cross sectional research design and used the Spearman rank correlation test on 275 students of Faculty of Medicine UNSRAT Class of 2021.

Results: In the Spearman Rank correlation test, the results obtained were that there was a relationship between internet addiction and FoMO with a value of $p=0.000$ ($p<0.05$) and a correlation coefficient of 0.255. The level of internet addiction among students is mostly at a medium level, namely at a percentage of 65.1%. The student's FoMO level is also at a medium level, namely 76.7%.

Conclusion: There is a correlation between internet addiction and Fear of Missing Out (FoMO) in Faculty of medicine UNSRAT class of 2021 students with a weak correlation level.

Keywords: Internet addiction, fear of missing out (FoMO), medical students

Abstrak

Latar Belakang: Berkembangnya teknologi dengan pesat di era digitalisasi modern saat ini sangatlah berpengaruh terhadap kehidupan manusia. Salah satunya dengan adanya internet yang mempermudah dalam mencari informasi dan berkomunikasi. Terlepas dari manfaatnya, internet dapat menyebabkan kecanduan yang memiliki dampak negatif seperti depresi, kecemasan, disfungsi kontrol kognitif, dan masalah kesehatan lainnya. Kecanduan internet adalah suatu ketergantungan terhadap internet ditandai dengan peningkatan aktivitas dan durasi penggunaannya. FoMO ditandai dengan perasaan takut kehilangan waktu berharga bersama orang lain. Beberapa penelitian menyatakan adanya keterkaitan antara kecanduan internet dengan FoMO.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan internet dengan FoMO pada mahasiswa FK UNSRAT Angkatan 2021.

Metode: Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian cross sectional dan menggunakan uji korelasi rank spearman pada 275 mahasiswa FK UNSRAT Angkatan 2021.

Hasil: Pada uji korelasi Rank Spearman di dapatkan hasil yaitu terdapat hubungan antara kecanduan internet dengan FoMO dengan nilai $p = 0.000$ ($P < 0.05$) dan koefisien korelasi 0.255. Tingkat Kecanduan internet dari mahasiswa sebagian besar ada pada tingkat sedang yaitu pada persentase 65.1%. Tingkat FoMO mahasiswa pun berada di tingkat sedang, yaitu di angka 76.7%.

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara kecanduan internet (*internet addiction*) dengan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa FK UNSRAT angkatan 2021 dengan tingkat korelasi yang lemah.

Kata Kunci: kecanduan Internet, fear of missing out (FoMO), mahasiswa kedokteran

Pendahuluan

Perkembangan teknologi sangat berpengaruh terhadap kehidupan manusia. Salah satunya adalah dalam berkomunikasi dan mencari informasi yang dapat dilakukan kapan dan dimana saja. Terlepas dari manfaat yang diberikan, internet dapat menimbulkan dampak negatif akibat dari adanya sikap ketergantungan atau kecanduan internet.

Kecanduan internet (*internet addiction*) didefinisikan sebagai ketergantungan psikologis pada internet yang ditandai dengan peningkatan aktivitas yang berkaitan dengan internet, perasaan tidak menyenangkan saat *offline* dan peningkatan kebutuhan terhadap internet untuk mendapatkan efek kepuasan diri.¹

Beberapa penelitian yang telah dilakukan menyebutkan bahwa kecanduan internet menyebabkan berbagai dampak negatif seperti depresi, masalah emosional, kecemasan, paranoid, masalah interpersonal, insomnia, penurunan kerja memori, disfungsi kontrol kognitif, dan gangguan saraf.²

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2022 mencatat bahwa mayoritas pengguna internet terbesar adalah remaja yaitu kelompok usia 13-18 tahun dengan persentase 99,16%, diikuti oleh kelompok usia 19-34 tahun dengan persentase 98,64%.³

Novianto dalam penelitiannya menjelaskan bahwa perilaku penggunaan internet di kalangan mahasiswa masuk dalam kategori *addict* dimana kerentanan ini disebabkan oleh tuntutan akademik dimana internet menunjang dalam menyelesaikan tugas ataupun mencari literature.⁴ Namun selain untuk keperluan akademik, mahasiswa juga menggunakan internet untuk kebutuhan non-akademik. Penelitian sebelumnya pada mahasiswa pendidikan dokter Universitas Andalas oleh Firdaus mendapatkan hasil bahwa penggunaan internet selama 6 jam atau lebih untuk keperluan non-akademik ada pada 21 dari 60 mahasiswa.⁵

Berbagai dampak negatif dari kecanduan internet (*internet addiction*), kecemasan adalah salah satu diantaranya, dimana ini juga berkaitan dengan FoMO. Przybylski mendefinisikan FoMO sebagai perasaan takut akan ketinggalan waktu penting bersama orang lain yang tidak dapat dihadiri oleh individu tersebut serta dijelaskan dengan kemauan untuk terus terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui dunia maya (internet).⁶

Berdasarkan hal ini, maka tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecanduan internet (*internet addiction*) dengan FoMO pada mahasiswa FK UNSRAT Angkatan 2021.

Metode

Penelitian yang dilakukan adalah jenis kuantitatif dengan pendekatan penelitian *cross sectional*. Waktu Penelitian pada bulan Oktober-November 2023 di Fakultas Kedokteran UNSRAT.

Prosedur pengambilan sampel yaitu dengan *total sampling*. Jumlah sampel dan jumlah populasi penelitian adalah sama, yaitu sebanyak 284 orang mahasiswa FK UNSRAT angkatan 2021.

Mahasiswa dengan kriteria inklusi dijadikan subjek dalam penelitian, yaitu yang termasuk: Mahasiswa aktif FK UNSRAT angkatan 2021, memiliki akses internet, menyatakan bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi adalah: mahasiswa tidak mengisi kuesioner dengan lengkap, mahasiswa dalam kondisi sakit yang tidak memungkinkan untuk mengisi kuesioner dan mahasiswa yang tidak dapat dihubungi selama pengisian kuesioner.

Variabel independent dalam penelitian ini yaitu kecanduan internet (*internet addiction*) dan FoMO sebagai variabel dependen.

Pengumpulan data penelitian dalam bentuk *google form* yang terbagi atas empat bagian yaitu data demografi, karakteristik penggunaan internet, kuesioner kecanduan internet yang diukur berdasarkan *internet addiction test* (IAT) yang dikembangkan oleh Young kemudian diadaptasi oleh Al-Ghifari.⁷ Kuesioner FoMO diukur berdasarkan skala *fear of missing out scale* (FOMOS) dari Przybylski et al dalam Al-Menayes⁸ yang diadaptasikan oleh Pemyayun.⁹

Analisis hasil dilakukan secara univariat dan bivariat. Uji bivariat dilakukan dengan tujuan mengetahui ada tidaknya hubungan antara kecanduan internet (*internet addiction*) dengan FoMO pada mahasiswa FK UNSRAT angkatan 2021 dengan menggunakan uji *Rank Spearman*.

Hasil

Data pada penelitian ini merupakan hasil data primer yang diambil melalui kuesioner *google form* dengan total subjek 275 orang. Peserta penelitian ini terdiri dari 184 mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter, 22 mahasiswa Program Studi

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden

Variabel	Frekuensi	Persentase
Program studi		
Pendidikan Dokter	184	66,9
Pendidikan Dokter Gigi	22	8,0
Ilmu Keperawatan	69	25,1
Umur		
18 tahun	5	1,8
19 tahun	100	36,4
20 tahun	127	46,2
21 tahun	37	13,5
22 tahun	6	2,2
Jenis kelamin		
Laki-laki	75	27,3
Perempuan	200	72,7
Total	275	100

Tabel 2 Distribusi responden berdasarkan karakteristik penggunaan internet

Variabel	Frekuensi	Persentase
Jenis koneksi internet		
Data selular	103	37,5
Wifi	172	62,5
Rerata durasi untuk akademik		
<6 jam	151	54,9
>6 jam	124	45,1
Rerata durasi untuk non-akademik		
<6 jam	89	32,4
>6 jam	186	67,6
Total	275	100

Tabel 3 Distribusi responden berdasarkan frekuensi kecanduan internet

Jenis & Kriteria	Frekuensi	Persentase
Rendah <49	48	17,5
Sedang $49 \leq x \leq 65,27$	179	65,1
Tinggi >65,27	48	17,5
Total	275	100

Pendidikan Dokter Gigi dan 69 mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan pada Fakultas Kedokteran UNSRAT angkatan 2021 (Tabel 1).

Tabel 1 juga menunjukkan responden terbanyak berumur 20 tahun yaitu 127 responden (46.2%), diikuti oleh umur 19 tahun yaitu 100 responden (36.4%), 21 tahun sebanyak 37 responden (13.5%), 22 tahun sebanyak 6 responden (2.2%) dan 18 tahun sebanyak 5 responden (1.8%). Persentase dominan dari variabel jenis kelamin adalah perempuan yaitu 200 responden (72.7%) sedangkan laki-laki sebanyak 75 responden (27.3%).

Dari tabel 2 terlihat bahwa lebih dari separuh responden menggunakan internet dengan koneksi WiFi yaitu sebanyak 172 mahasiswa (62.5%) dan sisanya sejumlah 103 mahasiswa (37.5%) menggunakan data seluler hal ini kemungkinan berkaitan dengan adanya fasilitas WiFi yang disediakan fakultas/universitas yang dapat diakses oleh seluruh mahasiswa meskipun tidak menutup kemungkinan bahwa di setiap rumah mahasiswa juga memiliki WiFi. Responden dengan durasi penggunaan internet untuk keperluan akademik <6 jam adalah 151 responden (54.9%) sedangkan untuk >6 jam adalah 124 responden (45.1%). Durasi penggunaan internet untuk keperluan non-akademik dominan responden menggunakan dalam durasi >6 jam yaitu sebanyak 186 responden (67.6%), dan sisanya 89 responden (32.4) menggunakan dalam durasi <6 jam.

Distribusi responden berdasarkan frekuensi kecanduan internet

Menurut tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 275 ada 48 orang yang memiliki tingkat kecanduan internet yang rendah dengan persentase 17,5%, 179 dari 275 orang termasuk dalam kategori tingkat kecanduan internet yang sedang dengan persentase 65,1% dan 48 sisanya masuk dalam kategori tingkat kecanduan internet yang tinggi dengan persentase 17,5%.

Tabel 4 menunjukkan bahwa secara presentase, sebagian besar responden pada penelitian ini adalah mahasiswa perempuan yang menggunakan internet jenis WiFi, dan lama penggunaan internet untuk non-akademik >6 jam memiliki tingkat kecanduan internet yang sedang.

Distribusi responden berdasarkan FoMO

Tabel 5 memperlihatkan bahwa 27 dari 275 responden memiliki tingkat FoMO rendah (dengan

Tabel 4 Distribusi responden berdasarkan karakteristik penggunaan internet

Kategori	Tingkat kecanduan internet		
	Rendah	Sedang	Tinggi
Demografi			
Jenis Kelamin			
Perempuan	38 (13,8%)	128 (46,5%)	34 (12,4%)
Laki-laki	10 (3,6%)	51 (18,5%)	14 (5,1%)
Penggunaan internet			
Jenis koneksi			
Data selular	13 (4.7%)	72 (26.2%)	18 (6.5%)
Wifi	35 (12.7%)	107 (38.9%)	30 (10.9%)
Durasi untuk akademik			
<6 jam	27 (9.8%)	97 (35.3%)	27 (9.8%)
>6 jam	21 (7.6%)	82 (29.8%)	21 (7.6%)
Durasi untuk non-akademik			
<6 jam	27 (9.8%)	51 (18.5%)	11 (4.0%)
>6 jam	21 (7.6%)	128 (46.5%)	37 (13.5%)

Tabel 5 Distribusi responden berdasarkan *fear of missing out* (FoMO)

Kategori & Kriteria	Frekuensi	Persentase
Rendah <16,06	27	9.8
Sedang $16,06 \leq x \leq 24,11$	211	76.7
Tinggi >24,11	37	13.5
Total	275	100

persentase 9.8%), 211 dari 275 responden memiliki tingkat FoMO sedang (dengan persentase 76.7%) dan 37 responden memiliki tingkat FoMO yang tinggi (dengan persentase 13.5%).

Uji Korelasi Penelitian

Berdasarkan pada tabel 6 diketahui bahwa hasil uji korelasi *spearman* menunjukkan bahwa nilai $p=0.000$ (<0.05) dan koefisien korelasi 0,255 yakni hubungan semakin kuat bila mendekati 1 dan semakin mendekati 0 hubungan semakin lemah.

Diskusi

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa FK UNSRAT angkatan 2021 menyatakan bahwa adanya hubungan sangat signifikan antara kecanduan internet dengan FoMO. Hal ini ditunjukkan dengan nilai $p<0.001$ dan tingkat korelasi yang lemah yang ditandai dengan koefisien korelasi 0,255. Hal ini menyatakan bahwa secara psikologis ada rasa ingin tetap terhubung antara individu dengan orang lain melalui internet sehingga terjadi peningkatan kebutuhan terhadap

Tabel 6. Uji korelasi

			Kategori Skor FoMO
Spearman's rho	Kategori Skor Kecanduan Internet	Correlation Coefficient	0,255**
		Sig. (2-tailed)	<0.001
		N	275

penggunaan internet untuk kepuasan diri.

Hasil penelitian memperlihatkan hubungan positif dari kecanduan internet dengan FoMO pada mahasiswa FK UNSRAT angkatan 2021 sehingga jika kecanduan internet tinggi, maka tingkat FoMO juga tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang diterbitkan dalam jurnal yang diberi judul "Hubungan antara FoMO (*fear of missing out*) dengan kecanduan internet (*internet addiction*) pada remaja di SMAN 4 Bandung" pada tahun 2015 oleh Santika yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara FoMO dengan kecanduan internet di SMAN 4 Bandung.¹⁰ Penelitian terdahulu dari Wilda pada tahun 2018 dengan judul "Hubungan antara *fear of missing out* dengan kecanduan internet pada mahasiswa" juga menyatakan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif antara FoMO dengan kecanduan internet pada mahasiswa.¹¹ Penelitian terdahulu dari Anastasya dkk pada tahun 2022 yang diberi judul "*Correlation between fear of missing out and internet addiction in students*" juga menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara FoMO dengan kecanduan internet pada mahasiswa administrasi bisnis, sehingga semakin tinggi kecanduan internet maka semakin tinggi pula FoMO.¹²

Kesimpulan

Hasil penelitian mengenai hubungan antara kecanduan internet (*internet addiction*) dengan FoMO pada mahasiswa FK UNSRAT angkatan 2021, menunjukkan adanya hubungan antara kecanduan internet (*internet addiction*) dengan FoMO pada mahasiswa FK UNSRAT angkatan 2021.

Dalam penelitian ini, mengingat penggunaan internet memiliki berbagai motif dan ada yang berkaitan erat dengan bidang akademik pada mahasiswa FK dapat menyebabkan bias hasil pada skala kecanduan internet sehingga disarankan bagi peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan penggunaan instrumen yang lebih detail dengan variabel penelitian yang berkaitan dengan mahasiswa FK serta perlu melakukan pengkajian lebih dalam mengenai durasi penggunaan internet pada mahasiswa FK dengan tingkat kecanduan internet sehingga tidak akan terjadi bias pada hasil penelitian.

Daftar Pustaka

1. Mo PKH, Chan VWY, Chan SW, Lau JTF. The role of social support on emotion dysregulation and Internet addiction among Chinese adolescents: A structural equation model. *Addictive Behaviors* [Internet]. 2018 [cited 2023 July 10]; 82: 86-93. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306460318300418?via%3Dihub> doi: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.01.027>
2. Yu Q, Wang X, Cao Y, Lu J, Gao F, Fan J, Zhu X. Social anhedonia affects the trajectory of internet addiction in the college students: A latent growth curve analysis. *Journal of Affective Disorders* [Internet]. 2023 Apr [cited 2023 July 10]; 326: 83-88. Available from: <https://www.clinicalkey.com#!/content/journal/1-s2.0-S0165032723000459>
3. Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia (APJII). APJII: Pengguna internet di Indonesia tembus 210 Juta pada 2022. Jakarta: APJII; 2022 [2023 July 11]. Available from: https://apjii.or.id/berita/d/apjii-di-indonesia-digital-outlook-2022_857
4. Novianto I. Perilaku penggunaan internet di kalangan mahasiswa [Internet]. Surabaya: Universitas Airlangga; 2006. [cited 2023 July 12]. Available from: <http://journal.unair.ac.id/filerPDF/Jurnal%20IIK%20Novianto.pdf>
5. Firdaus S, Asri A, Noverial. Korelasi kecanduan internet dengan kualitas hidup mahasiswa kedokteran tahun pertama dan kedua UNAND. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKESI)* [Internet]. 2022 [cited 2023 September 09]; 3(3): 201-209. Available from: <http://jikesi.fk.unand.ac.id/index.php/jikesi/article/view/650/186> doi: <https://doi.org/10.25077/jikes.v3i3.650>
6. Przybylski, Andrew K, Murayama, Kou, et al. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *American Psychological Association* [Internet]. 2013 [cited 2023 July 11]; 29 (4): 1841-1848. Available from: <https://psycnet.apa.org/record/2013-14654-070> doi: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.chb.2013.02.014>
7. Al-Ghiffari DF. Pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan internet pada mahasiswa psikologi UIN Malang angkatan 2017 [Internet]. Malang: Universitas Islam Negeri Malang; 2021. [cited 2023 July 20]. Available from: <http://etheses.uin-malang.ac.id/33565/7/17410116.pdf>
8. Al-Menayes J. The fear of missing out scale: validation of the Arabic version and correlation with social media addiction. *International Journal of Applied Psychology* [Internet]. 2016 [cited 2023 July 12]; 6(2): 41-46. Available from: <http://article.sapub.org/10.5923/j.ijap.20160602.04.html> doi: [10.5923/j.ijap.20160602.04](https://doi.org/10.5923/j.ijap.20160602.04)
9. Pemayun PM. Pengaruh adiksi smartphone, fear of missing out (FoMO) dan konformitas terhadap phubbing [Internet]. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah; 2019. [cited 2023 July 12]. Available from: <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/>

bitstream/123456789/48122/1/PUTRI%20METS%20PEMAYUN%20-FPSI.pdf

10. Santika, MG. Hubungan antara fear of missing out (FoMO) dengan kecanduan internet (internet addiction) pada remaja di SMAN 4 Bandung [Internet]. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia; 2015. [cited 2023 July 10]. Available from: <http://repository.upi.edu/17265/>
11. Wilda FS. Hubungan antara fear of missing out dengan kecanduan internet pada mahasiswa [Internet]. Makassar: Universitas Negeri Makassar; 2018. [cited 2023 November 20].
12. Anastasya YA, Hadiah CM, et al. Correlation between fear of missing out and internet addiction in students. *International Journal of Islamic Educational Psychology* [Internet]. 2022 [cited 2023 November 20]; 3(1): 36-42. Available from: <https://journal.umy.ac.id/index.php/ijiep/article/view/14038/7423>