

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)
DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata
Satu (S1) Psikologi (S.Psi)



Aisyah Firdaus Hariadi

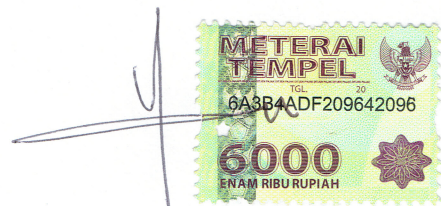
J71214031

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2018**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan antara *Fear of Missing Out* (FOMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dijadikan acuan dalam naskah ini dan disebutkan di dalam daftar pustaka.

Surabaya, 26 Juli 2018



Aisyah Firdaus Hariadi

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA

Oleh :

Aisyah Firdaus Hariadi
J71214031

Telah Disetujui untuk Diajukan pada Skripsi

Surabaya, 04 Juli 2018



Dr. S. Khorriyatul Khotimah, M.Psi, Psikolog

NIP. 197711162008012018

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)* DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA

Yang disusun oleh :
Aisyah Firdaus Hariadi
J71214031

Telah dipertahankan di depan Tim penguji
Pada tanggal 24 Juli 2018



Mengetahui :
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Dr. dr. Hj. Siti Nur Asiyah, M.Ag⁴
NIP. 197209271996032002

Susunan Tim Penguji
Penguji I / Pembimbing

Dr. S. Khorriyatul Khotimah, M.Psi, Psikolog
NIP. 197711162008012018

Penguji II

Dr. dr. Hj. Siti Nur Asiyah, M.Ag
NIP. 197209271996032002

Penguji III

Soffy Balgies, M.Psi, Psikolog
NIP. 197609222009122001

Penguji IV

Dr. Jainudin, M.Si
NIP. 196205081991031002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Aisyah Firdaus Hariadi
NIM : J71214031
Fakultas/Jurusan : _____
E-mail address : firdhadhae05@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

" Hubungan antara Fear of Missing Out (FOMO) dengan
kecanduan Media Sosial pada Remaja "

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya,

Penulis

(Aisyah Firdaus Hariadi)

nama terang dan tanda tangan

words: *Fear of Missing Out, Social Media Addiction, Adolescents.*

words: *Fear of Missing Out, Social Media Addiction, Adolescents.*

words: *Fear of Missing Out, Social Media Addiction, Adolescents.*

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Skala Kecanduan Media Sosial.....	53
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala <i>Fear of Missing Out</i>	54
Tabel 3.3 Sebaran Aitem Valid dan Gugur Skala Kecanduan Media Sosial.....	55
Tabel 3.4 Distribusi Aitem Skala Kecanduan Media Sosial Setelah <i>Try Out</i>	57
Tabel 3.5 Sebaran Aitem Valid dan Gugur Skala <i>Fear of Missing Out</i>	57
Tabel 3.6 Distribusi Aitem Skala <i>Fear of Missing Out</i> setelah <i>Try Out</i>	59
Tabel 3.7 Reliabilitas Statistik <i>Try Out</i>	60
Tabel 4.1 Distribusi Sampel Penelirian Berdasarkan Usia	62
Tabel 4.2 Distribusi Sampel Penelitian Berdasarkan Lama Penggunaan	64
Tabel 4.3 Deskripsi Statistik	65
Tabel 4.4 Deskripsi Data Berdasarkan Usia Responden.....	66
Tabel 4.5 Deskripsi Data Berdasarkan Jenis Kelamin Responden	67
Tabel 4.6 Deskripsi Data Berdasarkan Lama Penggunaan	68
Tabel 4.7 Hasil Uji Estimasi Reliabilitas	69
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas	70
Tabel 4.9 Hasil Uji Linieritas.....	71
Tabel 4.10 Hasil Uji Korelasi Product Moment.....	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Pengguna Internet di Indonesia	3
Gambar 1.2 Media Sosial yang Paling Sering Digunakan di Indonesia	5
Gambar 1.3 Diagram Pengguna Facebook.....	6
Gambar 2.1 Kerangka Teoritis <i>Fear of Missing Out</i> dengan Kecanduan Media Sosial.....	47
Gambar 4.1 Distribusi Sampel Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	63



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 8 Kartu Bimbingan Skripsi 1
 Lampiran 9 Surat Izin Penelitian..... 1
 Lampiran 10 Surat Keterangan Penelitian 1

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan diantara masa kanak-kanak dan dewasa. Dalam masa ini anak mengalami masa pertumbuhan dan masa perkembangan fisiknya maupun perkembangan psikisnya. Mereka bukanlah anak-anak baik bentuk badan ataupun cara berfikir atau bertindak, tetapi bukan pula orang dewasa yang telah matang (Darajat, 1990).

Batasan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara 12 hingga 21 tahun. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga yaitu; 12-15 tahun adalah masa remaja awal, 15-18 tahun adalah masa remaja pertengahan, dan 18-21 tahun adalah masa remaja akhir (Desmita, 2006). Sedangkan menurut Hurlock (1980) berpendapat bahwa garis pemisah antara awal masa dan akhir masa remaja terletak kira-kira di sekitar usia tujuh belas tahun; usia saat mana rata-rata setiap remaja memasuki sekolah menengah tingkat atas.

Untuk mencapai tujuan dari pola sosialisasi dewasa, remaja harus membuat banyak penyesuaian baru. Yang terpenting dan tersulit adalah penyesuaian diri dengan meningkatnya pengaruh kelompok sebaya, perubahan dalam perilaku sosial, pengelompokan sosial yang baru, nilai-nilai baru dalam seleksi persahabatan, nilai-nilai baru dalam dukungan dan penolakan sosial, dan nilai-nilai baru dalam seleksi pemimpin (Hurlock, 1980).

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Skala Kecanduan Media Sosial.....	53
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala <i>Fear of Missing Out</i>	54
Tabel 3.3 Sebaran Aitem Valid dan Gugur Skala Kecanduan Media Sosial.....	55
Tabel 3.4 Distribusi Aitem Skala Kecanduan Media Sosial Setelah <i>Try Out</i>	57
Tabel 3.5 Sebaran Aitem Valid dan Gugur Skala <i>Fear of Missing Out</i>	57
Tabel 3.6 Distribusi Aitem Skala <i>Fear of Missing Out</i> setelah <i>Try Out</i>	59
Tabel 3.7 Reliabilitas Statistik <i>Try Out</i>	60
Tabel 4.1 Distribusi Sampel Penelirian Berdasarkan Usia	62
Tabel 4.2 Distribusi Sampel Penelitian Berdasarkan Lama Penggunaan	64
Tabel 4.3 Deskripsi Statistik	65
Tabel 4.4 Deskripsi Data Berdasarkan Usia Responden.....	66
Tabel 4.5 Deskripsi Data Berdasarkan Jenis Kelamin Responden	67
Tabel 4.6 Deskripsi Data Berdasarkan Lama Penggunaan	68
Tabel 4.7 Hasil Uji Estimasi Reliabilitas	69
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas	70
Tabel 4.9 Hasil Uji Linieritas.....	71
Tabel 4.10 Hasil Uji Korelasi Product Moment.....	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Pengguna Internet di Indonesia	3
Gambar 1.2 Media Sosial yang Paling Sering Digunakan di Indonesia	5
Gambar 1.3 Diagram Pengguna Facebook.....	6
Gambar 2.1 Kerangka Teoritis <i>Fear of Missing Out</i> dengan Kecanduan Media Sosial.....	47
Gambar 4.1 Distribusi Sampel Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	63



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan diantara masa kanak-kanak dan dewasa. Dalam masa ini anak mengalami masa pertumbuhan dan masa perkembangan fisiknya maupun perkembangan psikisnya. Mereka bukanlah anak-anak baik bentuk badan ataupun cara berfikir atau bertindak, tetapi bukan pula orang dewasa yang telah matang (Darajat, 1990).

Batasan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara 12 hingga 21 tahun. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga yaitu; 12-15 tahun adalah masa remaja awal, 15-18 tahun adalah masa remaja pertengahan, dan 18-21 tahun adalah masa remaja akhir (Desmita, 2006). Sedangkan menurut Hurlock (1980) berpendapat bahwa garis pemisah antara awal masa dan akhir masa remaja terletak kira-kira di sekitar usia tujuh belas tahun; usia saat mana rata-rata setiap remaja memasuki sekolah menengah tingkat atas.

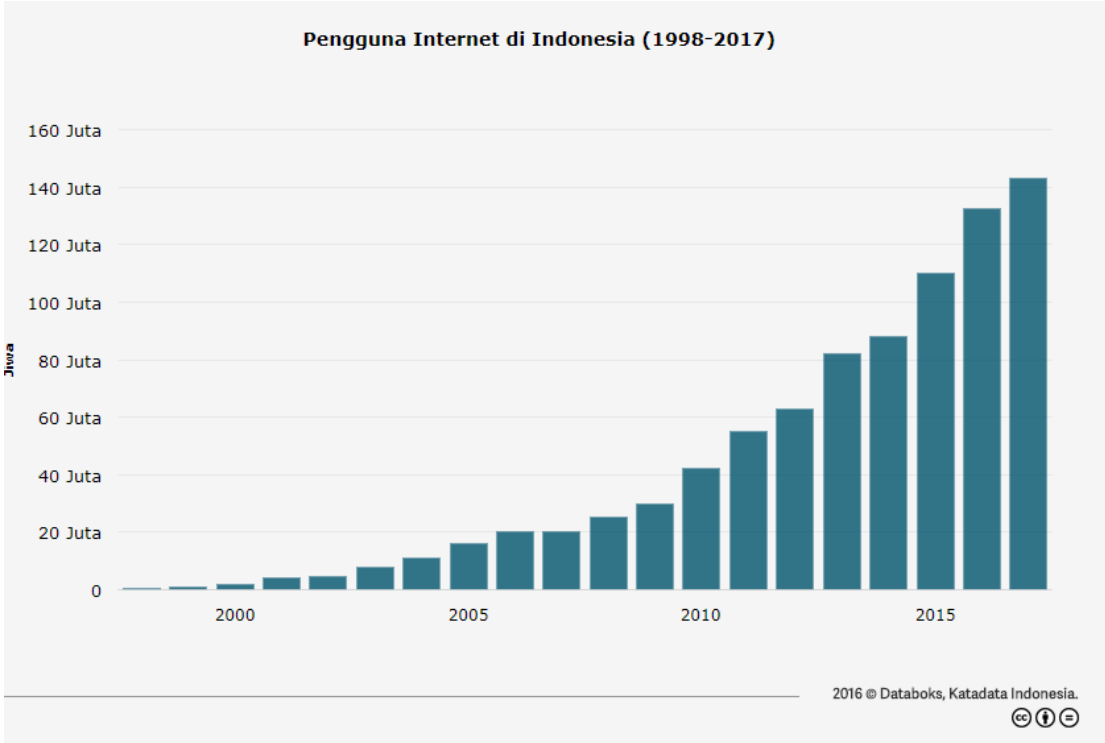
Untuk mencapai tujuan dari pola sosialisasi dewasa, remaja harus membuat banyak penyesuaian baru. Yang terpenting dan tersulit adalah penyesuaian diri dengan meningkatnya pengaruh kelompok sebaya, perubahan dalam perilaku sosial, pengelompokan sosial yang baru, nilai-nilai baru dalam seleksi persahabatan, nilai-nilai baru dalam dukungan dan penolakan sosial, dan nilai-nilai baru dalam seleksi pemimpin (Hurlock, 1980).

Pada remaja salah satu tugas perkembangan yang penting untuk dipenuhi yaitu tercapainya hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya baik laki-laki maupun perempuan (Hurlock, 1990). Remaja memiliki kebutuhan yang kuat untuk disukai dan diterima kawan sebaya (*peers*) atau kelompok. Adanya penerimaan yang diberikan oleh *peer group* dan perasaan akan kepemilikan dan kesamaan yang di dapat dalam suatu hubungan pertemanan, penting adanya bagi remaja merasakan pengalaman ini. Teman dekat mulai menggantikan posisi orangtua dalam hal dukungan sosial dan berkontribusi banyak pada konsep diri dan *well being* remaja (Furman & Buhrmester, dalam La Greca & Harrison, 2005).

Disisi lain perkembangan teknologi yang meningkat memiliki pengaruh terhadap perkembangan remaja. Teknologi yang terus berinovasi membuat remaja tertarik untuk mengikuti perkembangannya. Salah satu teknologi yang sekarang ini banyak digandrungi oleh remaja adalah internet (Taylor, 2013).

Menurut data survei APJII, pengguna internet di Indonesia pada tahun 2017 telah mencapai 143,3 juta jiwa dengan penetrasi sebesar 54,69% dari total populasi. Pengakses internet pada tahun lalu tumbuh 7,9% dari tahun sebelumnya dan tumbuh lebih dari 600% dalam 10 tahun terakhir. Berikut adalah diagram pengguna internet di Indonesia dari tahun 1998-2017 menurut databoks.kadata:

Gambar 1.1



Sumber: <https://databoks.katadata.co.id>

Kemudahan-kemudahan yang diberikan oleh internet secara tidak langsung menyebabkan individu memiliki tingkat kecanduan terhadap internet yang tinggi dan cenderung menunjukkan gejala kecanduan atau *addict* (Young & de Abreu, 2011). Pengguna internet dapat memanfaatkan berbagai aplikasi dan beberapa *website* untuk mengakses beraneka ragam informasi. Keragaman informasi inilah yang menyebabkan seseorang tahan berlama-lama menghadap komputer ataupun *smartphone*-nya. Dengan berkembangnya teknologi ini, menyebabkan seseorang tidak bisa lepas dari berbagai aplikasi yang telah disuguhkan. Penggunaan internet yang mengalami peningkatan dalam intensitas waktu penggunaan yang cukup lama akan menimbulkan berbagai

permasalahan yang ada di kalangan para ahli psikologi dikenal sebagai kecanduan internet (*internet addiction*).

Kecanduan internet merupakan fenomena yang terbentuk dari evolusi perkembangan teknologi dan komunikasi sehingga memiliki pengaruh terhadap manusia. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kecanduan internet dapat menimbulkan dampak yang negatif terhadap manusia. Dari penelitian yang telah dilakukan oleh Santika (2015) diketahui bahwa terdapat hubungan yang positif antara FoMO (*Fear of Missing Out*) dengan kecanduan internet pada siswa SMAN 4 Bandung. Hasil dari penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa remaja di sekolah tersebut terindikasi mengalami peningkatan toleransi penggunaan internet.

Perkembangan internet saat ini sangat membantu manusia untuk mengetahui banyak hal dengan sangat mudah. Internet juga tidak hanya memberikan informasi, banyak sekali keuntungan lain dari internet yang dapat kita peroleh, misalnya *game online*, juga beberapa alamat *website* yang menyuguhkan media untuk berinteraksi dengan orang lain dimanapun seperti; *e-mail*, *facebook* dan lain-lain (Zarella, 2010). Saat ini, internet tidak hanya marak diakses melalui komputer dan laptop, melainkan juga melalui *smartphone*. Internet yang diakses melalui *Smartphone* jauh lebih praktis karena bisa dibawa kemana saja dan kapan saja. Saat ini *smartphone* juga menyuguhkan beberapa aplikasi sosial media yang mempermudah seseorang untuk berinteraksi contohnya; *whatsapp*, *BBM*, *LINE Massanger*, *Instagram*, *You Tube*, *Path* dan lain-lain.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fuster (2017) menunjukkan bahwa mengakses jejaring sosial melalui ponsel menghadirkan perilaku adiktif dan sangat berkorelasi dengan *Fear of Missing Out*. Dari hasil penelitian tersebut, sebanyak 7,6% dari sampel beresiko mengalami kecanduan pada jejaring sosial *online*.

[illegible]

Sebuah survei tahun 2012 yang dilakukan oleh MyLife.com mengungkapkan bahwa 56% individu takut kehilangan peristiwa, berita dan *update* status penting jika mereka berada jauh dari jejaring sosial (Aznil, 2013). Penelitian lain yang dilakukan di Amerika dan Inggris pada tahun 2012 menemukan bahwa sekitar 65% dari remaja pernah mengalami FoMO dan 40% diantaranya sering mengalami FoMO, dalam kurun waktu kurang dari 4 bulan ke belakang (JWTIntelligence, 2013).

[illegible]

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebagaimana diatas, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan kecanduan Media Sosial pada remaja pengguna Sosial Media?”

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan kecanduan Media Sosial pada remaja pengguna Sosial Media.

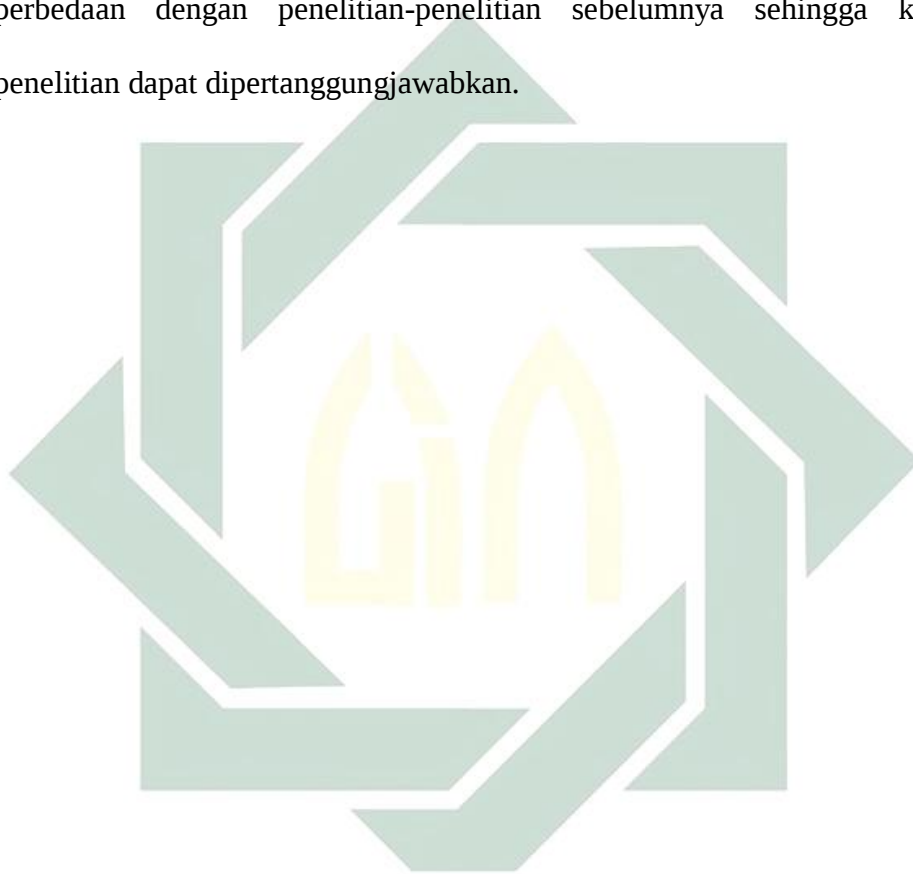
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada berbagai pihak, antara lain sebagai berikut:

Hasil penelitian yang dilakukan dapat memberikan informasi baru, wawasan dan pengetahuan yang dapat memperbanyak perkembangan ilmu psikologi, khususnya pada bidang psikologi klinis, terutama mengenai kecanduan Media Sosial dan juga *Fear of Missing Out*.

menggunakan jejaring sosial karena itu sebagai pengalihan remaja dan dianggap sebagai hiburan bahkan rutinitas yang harus dilakukan tanpa ada yang terlewatkan. Kemampuan sosialisasi yang tinggi akan membuat remaja tidak sampai kecanduan jejaring sosial karena remaja akan lebih mementingkan sosialisasi secara nyata dari pada hanya didunia maya. Hal ini diperkuat oleh Azizan (2016) yang menyatakan bahwa remaja yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan membuat remaja menjadi ketergantungan terhadap media sosial, hal ini disebabkan oleh karena remaja yang tidak percaya dengan dirinya sendiri untuk mengekspresikan kehidupannya di dunia nyata.

Penelitian lain mengenai kecanduan jejaring sosial juga dilakukan oleh Soliha (2015) yang meneliti mengenai ketergantungan media sosial dan kecemasan sosial. Dari penelitian tersebut, diketahui bahwa seseorang yang memiliki kecemasan sosial akan menyebabkan ketergantungan pada media sosial.

Oberst dkk (2016) menyatakan bahwa mengakses media sosial memiliki dampak negatif terhadap remaja, yaitu perasaan cemas, depresi, *Fear of Missing Out* dan juga intensitas penggunaan jejaring sosial yang meningkat dari individu tersebut. Pernyataan tersebut diperkuat oleh penelitian yang juga dilakukan oleh Santika (2015) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara FoMO dengan kecanduan internet pada remaja. Fuster dkk (2017) juga melakukan penelitian serupa, hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa mengakses jejaring sosial melalui ponsel menghadirkan perilaku adiktif dan sangat berkorelasi dengan *Fear of Missing Out*. Dalam penelitian ini sebanyak



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Definisi Remaja

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata Latin (*adolescere*) (kata bendanya, *adolescentia* yang berarti remaja) yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Istilah *adolescence*, seperti yang dipergunakan saat ini, mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik (Hurlock, 2002).

Piaget mengatakan remaja secara psikologis adalah usia dimana individu remaja berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak merasa pada tingkatan yang sama dengan orang-orang yang lebih tua. Integrasi dalam masyarakat (dewasa) mempunyai banyak aspek afektif, kurang lebih berhubungan dengan masa puber.

Masa remaja diawali pada segi biologis dan berakhir pada aspek kultural. Artinya, transisi dari masa kanak-kanak hingga remaja dimulai dengan kematangan pubertal, sementara transisi dari remaja menuju kedewasaan ditentukan oleh standard an pengalaman budaya. Di berbagai belahan dunia, kian lama remaja kian diharapkan menunda memasuki dunia dewasa; sebagian besar hal ini disebabkan karena masyarakat yang kaya informasi di masa sekarang ini menuntut Pendidikan yang lebih banyak dibandingkan generasi terdahulu (Mortimer & Larson, 2002).

semua kemungkinan secara sistematis (sebab-akibat) untuk memecahkan dan menyelesaikan masalah-masalah.

c. Perkembangan Emosi

Perkembangan emosi pada remaja menurut Granville Stanley Hall (dalam Al-Mighwar, 2006) belum stabil sepenuhnya atau masih sering berubah-ubah. Kadang-kadang mereka semangat bekerja tetapi tiba-tiba menjadi lesu, kadang-kadang mereka terlihat sangat gembira tiba-tiba menjadi sedih, kadang-kadang mereka terlihat sangat percaya diri tiba-tiba menjadi sangat ragu. Hal ini disebabkan karena mereka memiliki perasaan yang sangat peka terhadap rangsangan dari luar.

d. Perkembangan Psikososial

Perkembangan psikososial yang terjadi pada remaja yaitu, remaja mulai mencari identitas jati dirinya. Remaja mulai menyadari adanya rasa kesukaan dan ketidak sukaan atas sesuatu, sudah mempunyai tujuan-tujuan yang ingin dicapai di masa depan, sudah mempunyai kekuatan dan hasrat untuk mengontrol kehidupan sendiri. Dalam menjalin hubungan relasi, remaja lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman sebayanya daripada dengan orang tuanya, sehingga lebih terjalin kedekatan secara pribadi dengan teman sebaya daripada dengan orang tua. Hal itu membuat mereka lebih suka bercerita masalah-masalah pribadi seperti masalah pacaran dan pandangan-pandangan tentang seksualitas kepada teman sebayanya. Sedangkan masalah-

D. Hubungan antara Kecanduan Media Sosial dengan *Fear of Missing Out*

Internet menjadi penemuan terbesar dalam sejarah manusia dalam menyediakan berbagai informasi. Dalam waktu cepat individu akan menemukan informasi secara virtual dengan berbagai topik (Arnett, 2013). Dalam memperoleh informasi dari internet tidak hanya berasal dari aplikasi searching, namun saat ini media sosial juga dapat memberikan informasi karena banyaknya media sosial yang berkembang saat ini menyebabkan individu banyak yang menggunakannya. Dalam media sosial individu dapat membagikan informasi apa saja karena akan terus ter-*update*. Melalui media sosial, kebutuhan untuk memperoleh dan membagikan informasi, salah satunya adalah informasi sosial menjadi semakin mudah untuk dipenuhi karena didalam media sosial menyediakan berbagai bentuk informasi sosial seperti informasi tentang aktivitas, kegiatan individu ataupun kelompok lain serta berbagai pembicaraan yang sedang terjadi saat ini (Przyblyski, Murayama, Dehaan & Gladwell, 2013). Sehingga berbagai macam bentuk informasi yang di peroleh dari internet terus berkembang dan up to date. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dossey (2014) yang menjelaskan bahwa di saat bangun tidur, sebelum tidur, makan dan bahkan ketika berkendara menggunakan motor maupun mobil, individu tetap menggunakan ponsel atau smartphonanya untuk menjelajahi internet agar tidak merasa tertinggal informasi.

Hal-hal tersebut menunjukkan bahwa tujuan seseorang menggunakan internet adalah untuk mencari informasi, dan kebutuhan akan memperoleh

menghentikan penggunaan internet. Ketakutan tertinggal informasi merupakan salah satu ciri dari *Fear of Missing Out* (FoMO). Dari rasa takut akan tertinggal informasi ataupun merasa kurang *up to date* menyebabkan individu meningkatkan intensitas waktu dalam penggunaan internet agar tidak merasa ketinggalan informasi. Peningkatan intensitas waktu dalam menggunakan internet merupakan salah satu bagian dari kecanduan internet. Penelitian yang dilakukan oleh Abel, Cheryl & Sarah (2016), menunjukkan bahwa kemudahan mengakses berbagai informasi melalui internet dapat mendorong individu untuk lebih mudah membandingkan hidupnya dengan kehidupan orang lain yang individu tersebut baca dan lihat dari yang orang lain tunjukkan di internet. Sementara, dalam penelitian yang dilakukan oleh Al-Menayes (2016) menunjukkan bahwa banyaknya aplikasi yang ditawarkan oleh internet memungkinkan individu melakukan pencarian berbagai informasi secara lebih efisien dan murah sehingga individu merasa butuh untuk terus berhubungan dengan internet, sehingga menurut Al-Menayes (2016) individu yang mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) akan terus tertarik untuk menggunakan internet sehingga dapat menyebabkan individu cenderung mengalami kecanduan internet. *Fear of Missing Out* (FoMO) sendiri lebih sering dialami oleh orang-orang muda, hal ini terlihat dari penelitian sebelumnya menemukan bahwa sekitar 65% dari orang-orang muda pernah mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) dan 40% diantaranya sering mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO), dalam kurun waktu 4 bulan kebelakang (JWTIntellegence, 2012).

mampu mengontrol penggunaan, merasa gelisah murung dan depresi dan lain sebagainya.

Berdasarkan aspek-aspek menurut Young (2010) tersebut diatas, seperti perasaan-perasaan tidak nyaman seseorang ketika tidak dapat menggunakan internet merupakan symptom yang berkaitan dengan aspek kecanduan internet yaitu merasa gelisah, murung, depresi dll. Apabila keinginannya untuk memperoleh informasi melalui internet tidak terpenuhi maka, akan menimbulkan perasaan-perasaan tersebut karena takut tertinggal informasi dan merasa kurang *up to date*. Ketakutan tertinggal informasi merupakan salah satu ciri dari *Fear of Missing Out* (FoMO).

Selain aspek-aspek yang telah dijabarkan tersebut diatas, Young (2010) juga menjabarkan beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan media sosial, salah satunya adalah kondisi psikologis yaitu keadaan emosional seseorang seperti depresi dan gangguan kecemasan sehingga akan sering menggunakan dunia fantasi di internet ataupun dunia maya sebagai pengalihan secara psikologis.

Penggunaan dunia maya secara intens dan berlebihan dengan tujuan ingin tetap terus terhubung dengan orang lain termasuk aspek-aspek dari *Fear of Missing Out*. Przyblyski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) mendefinisikan *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan ketakutan akan kehilangan momen berharga individu atau kelompok lain di mana individu tersebut tidak dapat hadir di dalamnya dan ditandai dengan keinginan untuk



aktivitas atribut-atribut psikologis. Sedangkan menurut Sarwono (2006) Pengumpulan data penelitian kuantitatif merupakan pengumpulan data yang datanya bersifat angka–angka statistik yang dapat di kuantifikasi. Penelitian ini sendiri, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dengan menggunakan angket (kuisisioner). Kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2012).

Skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan skala *likert*.

Menurut Sugiyono (2014) skala likert yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. Jawaban setiap instrumen yang menggunakan skala likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif, yang dapat berupa kata-kata kemudian diberi skor Sugiyono (2014).

Penelitian ini menggunakan dua kuisisioner sesuai dengan variabel-variabel yang akan diukur, yaitu:

Berdasarkan tabel, menunjukkan bahwa beberapa aitem memiliki tingkat validitas yang baik, dan beberapa lagi kurang baik. Berikut adalah beberapa aitem yang valid yaitu nomor 2, 3 dan 5 dari aspek *salience*, aitem nomor 7, 13, 16 dan 22 dari aspek *mood modification*, aitem nomor 8 dan 15 dari aspek *tolerance*, aitem nomor 11, 17, 18 dan 19 dari aspek *withdrawal symptoms*, aitem nomor 25 dari aspek *conflict*, aitem nomor 21, 27 dari aspek *relapse*. Dari total 30 aitem pada skala kecanduan media, diperoleh 16 aitem yang valid dan aitem tersebut yang akan digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 3.4

Distribusi Aitem Skala Kecanduan Media Sosial Setelah *Try Out*

NO	Indikator	Item		Σ
		F	UF	
1	<i>Salience</i>	1, 2	11	3
2	<i>Mood modification</i>	3, 4	12, 13	4
3	<i>Tolerance</i>	5, 6	-	2
4	<i>Withdrawal symptoms</i>	7, 8, 9	14	4
5	<i>Conflict</i>	-	15	1
6	<i>Relapse</i>	10	16	2
Jumlah		10	6	16

b. Uji Validitas *Try Out* Skala *Fear of Missing Out*

Tabel 3.5

Sebaran Aitem Valid dan Gugur Skala *Fear of Missing Out*

