

## KECANDUAN INTERNET PADA REMAJA: PERAN *EXTRAVERSION* DAN *FEAR OF MISSING OUT*

DEWI SARAH ADININGSIH

Universitas Gunadarma

e-mail: [dewisarah50.sd@gmail.com](mailto:dewisarah50.sd@gmail.com)

### ABSTRAK

Kecanduan internet merupakan salah satu masalah psikologis yang timbul akibat kemajuan dibidang teknologi dan internet semakin pesat. Kecanduan internet dapat dialami oleh semua individu khususnya remaja yang pada saat ini tertuntut dan diharuskan menggunakan internet dalam menjalankan aktivitas sehari-harinya. Tujuan pada penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris peran *extraversion* dan *fear of missing out* terhadap kecanduan internet yang dialami oleh remaja yang menggunakan internet. Data Penelitian ini diperoleh dari 118 orang remaja yang berusia sekitar 13-21 tahun dan aktif menggunakan internet minimal 4 jam dalam sehari. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji regresi berganda. Teknik pengambilan sampel penelitian adalah *non-probability sampling*. Berdasarkan hasil analisis uji regresi *extraversion*, *fear of missing out* dan kecanduan internet pada remaja didapat nilai  $r = 0.458$  ( $p < 0.05$ ). Hasil analisis data menunjukkan bahwa *extraversion* dan *fear of missing our* memiliki pengaruh terhadap kecanduan internet pada remaja sebesar 45.8 % baik secara terpisah maupun secara kolektif.

**Kata kunci:** *Extraversion* , *Fear of missing out* , Kecanduan Internet , Remaja

### ABSTRACT

*Internet addiction is one of the psychological problems that arise due to advances in technology and the internet is getting faster. Internet addiction can be experienced by all individuals, especially teenagers who are currently demanded and required to use the internet in carrying out their daily activities. The purpose of this study is to empirically test the role of extraversion and fear of missing out on internet addiction experienced by adolescents who use the internet. Data for this study was obtained from 118 adolescents who were around 13-21 years old and actively used the internet for at least 4 hours a day. The data analysis technique in this study uses multiple regression tests. The research sampling technique is non-probability sampling. Based on the results of the analysis of the extraversion regression test, fear of missing out and internet addiction in adolescents, the value of  $r = 0.458$  ( $p < 0.05$ ) was obtained. The results of data analysis showed that extraversion and fear of missing us had an influence on internet addiction in adolescents by 45.8% both individually and collectively.*

**Keywords:** *Extraversion* , *Fear of missing out* , *Internet Addiction* , *Teens*

### PENDAHULUAN

Dewasa ini hampir semua kebutuhan sehari-hari dapat dipenuhi dengan mudah melalui penggunaan internet. Kemajuan internet mempermudah manusia dalam

Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

menjalankan aktivitas sehari-harinya tanpa dibatasi oleh ruang dan waktu. Khususnya di Indonesia, pengguna internet selalu meningkat di kalangan masyarakat. Sesuai dengan yang disebutkan oleh Ketua Umum Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia (APJII) bahwa per tahun 2022 sebanyak 73,7% penduduk indonesia telah menggunakan internet yang artinya sebanyak 277,7 juta jiwa penduduk menjadi pengguna internet secara aktif. Sedangkan, pada tahun 2023 sendiri jumlah pengguna internet mencapai angka 78.19% dari masyarakat indonesia yaitu sebanyak 215.626.156 jiwa. Angka tersebut menunjukkan terdapat peningkatan pengguna sebesar 1,17% dari tahun sebelumnya.

Menurut laporan We Are Social (2022) per Januari 2022, terdapat 204,7 juta pengguna internet di Indonesia, sebelumnya saja jumlah pengguna internet per Januari 2021 sudah sebanyak 202,6 juta jiwa dan angka ini menunjukkan peningkatan sebesar 1.03% dibandingkan tahun sebelumnya. Dari pengguna yang memanfaatkan internet, 58.5 % berusia antara 16 dan 64 tahun (Riyanto, 2022). Di Indonesia sendiri mayoritas pengguna internet dengan persentase sebanyak 76,63% diduduki oleh remaja dengan kisaran usia 13 hingga 18 tahun per tahun 2022 (Pahlevi, 2022). Menurut Sari, Ilyas dan Ifdil (2018) sebagai ahli dalam bidang psikologi menyebutkan remaja sebagai individu yang berada pada rentang umur sekitar 13 sampai 21 tahun.

Dimana fase remaja ini menandai tahap perkembangan krisis identitas pada masa remaja. Tahap perkembangan krisis identitas ini memberikan dampak pada remaja untuk lebih mudah penasaran terhadap suatu hal, selalu ingin mencoba hal yang baru khususnya yang berkaitan dan berpengaruh pada pergaulannya dengan teman sebayanya sehingga membuat remaja lebih mudah juga terpengaruh terhadap lingkungannya (Sarwono, 2004). Hal ini berjalan beriringan dengan perkembangan teknologi dan internet yang begitu pesat yang berhasil memberikan fasilitas dan kemudahan bagi remaja untuk mengeksplorasi lebih mudah tanpa dibatasi oleh ruang dan waktu. Kemudahan dalam mengakses informasi dan menemukan semua jalan keluar dari tugas-tugas kehidupan remaja inilah kemudian yang membuat remaja akhirnya bergantung dengan internet itu sendiri.

Oleh karena itu, banyak anak yang mengalami dampak negatif dari penggunaan internet, salah satunya adalah mereka mengalami kecanduan akibat sangat bergantung pada penggunaan internet dalam jangka waktu yang lama untuk mendapatkan kepuasan dari apa yang remaja tersebut butuhkan (Fauziawati, 2015). Terbukti dari beberapa penelitian sebelumnya, dimana mayoritas remaja di Indonesia yang tersebar di 11 provinsi dan berusia antara 10 hingga 19 tahun mengalami kecanduan internet dan menggunakannya untuk tujuan yang tidak pantas. Dari mereka yang disurvei, 24% mengaku menggunakan internet untuk berkomunikasi dengan orang asing, 14% untuk melihat materi pornografi, dan 14% sisanya untuk bermain *game* dan melakukan hobi lain (Hapsari & Ariana, 2015; Adiarsi, Stellarosa & Silaban, 2015). Selanjutnya hasil penelitian terbaru, yang disampaikan oleh seorang dokter kejiwaan dari Universitas Indonesia, Dr Kurniasanti (2021) menyebutkan terdapat 31,4 % remaja di Jakarta mengalami kecanduan internet.

Kecanduan internet pada remaja sebagian disebabkan oleh kepuasan yang didapat dari bermain *game online*, yang berhasil memenuhi kebutuhan mereka akan waktu luang di luar tugas sekolah dan kewajiban lainnya. Banyaknya manfaat dan mudahnya akses yang

disediakan internet ternyata lambat laun memberikan dampak yang negatif terhadap remaja. Salah satunya yaitu timbulnya Kecanduan internet dikalangan penggunanya. Kecanduan ditandai dengan individu yang secara kompulsif tidak dapat berhenti atau mengubah perilaku yang menyebabkan kehilangan kendali atas penggunaan internet hingga berdampak pada kegiatan yang membahayakan diri mereka sendiri (Susman, Lisha dan Griffith, 2011).

Ketika seorang individu sulit mengontrol diri dalam mengakses internet maka hal ini akan berdampak pada sulitnya mengatur waktu dalam menggunakan internet. Selain itu, individu yang terlalu fokus dan terpaku pada aktivitas secara *online* dibandingkan *offline* dapat mengganggu kehidupan sehari-hari penggunanya dalam aktivitas kehidupan yang lebih nyata. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Sidjaja (2019) bahwa gambaran umum dari kecanduan internet adalah gangguan kecanduan perilaku yang ditandai dengan penggunaan internet berlebihan sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Kecanduan internet pada seseorang dicirikan dengan masa penggunaan internet. Individu yang kecanduan internet dapat menghabiskan 40 sampai 80 jam dalam seminggu bahkan dapat bertahan selama 20 jam dalam menggunakan internet (Young, 1998), tidak bisa dikontrol dan bahkan tidak mengenal batas waktu pemakaiannya (Nurulsani & Retnowati, 2018).

Selain itu, jika seseorang menggunakan internet lebih dari 30 menit sehari atau, tergantung frekuensinya, lebih dari tiga kali sehari, mereka dapat dianggap mengalami kecanduan (Ma'rifatul Laili & Nuryono, 2015). Selain ciri-ciri yang telah disebutkan diatas terdapat juga pendekatan mengenai penyebab terjadinya kecanduan internet pada seorang individu yang dijelaskan oleh Young dan Abreu (2011) yaitu, (1) *Cognitive-Behavioral Model*: orang yang mengalami tingkat kecemasan tinggi seringkali menjadikan internet sebagai surga, sehingga mereka menggunakan dalam jangka waktu yang lebih lama. (2) *Neuropsychological Model*: kebutuhan utama seseorang untuk menggunakan internet lebih lama agar dapat terus menerima lebih banyak kesenangan dipicu oleh kesenangan yang mereka rasakan saat menggunakannya dan tentunya kesenangan ini berkaitan dengan beberapa hormon yang ada pada setiap individu., (3) *Compensation Theory*: orang-orang yang tidak mampu membentuk hubungan yang bermakna atau mencapai tujuan-tujuan penting di dunia nyata lebih cenderung beralih ke internet untuk mencari dukungan sosial (melalui media sosial) atau validasi diri dengan cara mencapai prestasi dalam dunia maya untuk dapat diakui dan diapresiasi (melalui *game online*, memamerkan diri dst.). (4) *Situational Factors*: Selain mengalami kecemasan, mereka yang mengalami banyak stres juga lebih mungkin mengalami kecanduan internet dan menggunakan sebagai mekanisme penanggulangan.

Adapun faktor lainnya yang dapat berkaitan dengan kecenderungan kecanduan internet pada individu yaitu dapat dilihat dari tipe kepribadiannya. Ketika seseorang menunjukkan perilaku tertentu dalam menggunakan internet tentunya hal ini juga akan berkaitan dengan tipe kepribadian yang dimiliki oleh seorang individu tersebut. Sebagaimana yang disebutkan oleh Kuss, Griffiths, Karila, & Billieux (2014), meskipun banyak faktor lain yang dapat berkontribusi pada timbulnya kecanduan internet pada seorang individu, karakteristik kepribadian mungkin sangat relevan untuk dikaitkan dengan kecanduan internet. Para ahli teori sendiri telah mengusulkan bahwa ciri-ciri kepribadian

berkaitan erat dengan perilaku kecanduan (Floros & Siomon, 2014). Sehingga dibutuhkannya penelitian lebih lanjut terkait dengan penelitian mengenai tipe kepribadian dan kecanduan internet (Budisan & Sidjaja, 2019).

Oleh sebab itu, sifat *extraversion* yang terkait dengan ketegasan dan antusiasme sosial digunakan dalam penelitian ini untuk menghubungkan kecanduan internet, khususnya pada remaja. Zhou, Li, Li, Wang dan Zhao (2016) menjelaskan bahwa individu yang *ekstrovert* sering memiliki hubungan interpersonal yang baik dan dukungan sosial yang memadai dalam kehidupan nyata, sehingga mereka tidak perlu mencari lebih banyak teman dan dukungan sosial secara *online*. Namun disisi lain individu *extraversion* cenderung *impulsif* (Eysenck & Eysenck, 1963) dan cenderung mencari hal baru yang membuat mereka lebih cenderung kecanduan internet. Sehingga pada penelitian ini, peneliti ingin melihat lebih jauh apakah terdapat keterkaitan yang erat antara tipe kepribadian *extraversion* untuk kemudian dapat menyebabkan timbulnya kecanduan internet pada pengguna internet khususnya pada remaja (dalam, Zhou, Li, Li, Wang dan Zhao, 2016).

Dalam perkembangan klasifikasi gangguan penggunaan internet, selain kecanduan internet terdapat gejala baru yang dinamakan fomo atau *Fear of missing out*. *Fear of missing out* didefinisikan sebagai ketakutan akan kehilangan momen berharga individu atau kelompok lain dimana individu tersebut tidak dapat hadir di dalamnya. *Fear of missing out* ditandai dengan adanya keinginan untuk terus berhubungan dengan apa yang individu lakukan melalui dunia maya (Przybylski, Murayama, dehaan, & Gladwell, 2013). *Fear of missing out* pada dasarnya merupakan kecemasan sosial tetapi dengan perkembangan media sosial saat ini menyebabkan *fear of missing out* menjadi lebih meningkat (Jwt intelligence, 2011).

Seseorang yang memiliki *fear of missing out* memiliki kecenderungan yang sama dengan kecanduan internet karena individu tersebut akan menghabiskan waktu tanpa batas untuk terkoneksi dengan internet, yang kemudian memberikan kemungkinan pada timbulnya kecanduan internet pada penggunanya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kargin, Türkben, & Coşkun (2020) dimana *fear of missing out* yang menyebabkan peningkatan penggunaan internet memberikan dampak negatif berupa kecanduan internet karena lamanya waktu yang dihabiskan penggunanya untuk memantau perkembangan melalui internet dimedia sosial. Penelitian mengenai *Fear of missing out* dan penggunaan internet sangat penting karena, berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan, telah ditunjukkan bahwa wanita dengan skor *Fear of missing out* tinggi lebih cenderung menggunakan *handphone* saat mengemudi ketika mereka lebih sering membuka Facebook sebelum tidur, sebelum makan, dan saat menggunakan ponsel (Przybylski, Murayama, Dehaan, & Gladwell, 2013; Young & de Abreu, 2011).

Menurut Young (1998) Meningkatnya penggunaan internet yang mengarah pada gejala kecanduan internet secara tidak langsung berkaitan dengan dimensi *tolerance* pada gejala kecanduan internet itu sendiri. Penelitian terdahulu mengenai kecanduan internet tidak banyak mengacu pada penelitian yang mengarah pada pengaruh trait kepribadian dan *fear of missing out* terhadap kecanduan internet. Oleh sebab itu, pada penelitian ini peneliti ingin menguji secara empiris pengaruh trait kepribadian *extraversion* dan *fear of missing out*

terhadap kecanduan internet khususnya pada remaja sebagai pengguna internet. Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu ada pengaruh trait kepribadian *extraversion* dan *fear of missing out* terhadap kecanduan internet pada remaja.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel yaitu teknik *non-probability sampling*, dengan jenis *purposive sampling*. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 10 – 1 November 2024. Penelitian ini melibatkan 118 orang remaja dengan rentang usia 13 sampai dengan 21 tahun dengan kriteria, remaja berjenis kelamin perempuan dan laki-laki. Menggunakan beberapa *device* terutama *smartphone* dan laptop yang tersambung dengan jaringan internet. Menggunakan internet minimal 4 jam dalam sehari. Adapun kuesioner yang digunakan berasal dari tiga skala yang digunakan pada penelitian ini yaitu, skala kecanduan internet, skala *extraversion* dan skala *fear of missing out*.

*Extraversion* pada penelitian ini menggunakan alat ukur *skala Big Five Personality* hasil adaptasi dari Ramdhani (2012) yang terdiri dari 5 item yang dikembangkan berdasarkan teori dari Costa dan McCrae (dalam Cervone & Pervin, 2013) yang mana menguraikan semangat dan antusias. Salah satu contoh aitem adalah “Saya adalah orang yang tidak kehabisan bahan pembicaraan” dengan pilihan jawaban rentang 1-7 mulai dari Yang ‘Sangat Tidak Sesuai’ hingga ‘Sangat Sesuai’. Setelah melalui perhitungan daya diskriminasi aitem, tidak ada satupun aitem yang gugur, dengan reliabilitas sebesar 0,813.

*Fear of missing out* pada penelitian ini menggunakan skala *fear of missing out* yang dimodifikasi dari penelitian Putra (2018) dengan jumlah 10 aitem yang dibuat berdasarkan teori dari Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell, (2013) yaitu pertama, adanya perasaan takut, adanya rasa cemas dan, adanya rasa khawatir. Salah satu contoh aitem adalah ‘Saya merasa cemas ketika saya tidak tahu apa yang sedang dilakukan teman-teman saya’ dengan pilihan jawaban rentang 1-5 mulai dari yang ‘Sangat Tidak Setuju’ hingga ‘Sangat Setuju’. Setelah melalui perhitungan daya diskriminasi aitem, tidak ada aitem yang gugur dan nilai uji reliabilitas sebesar 0,859.

Kecanduan internet pada penelitian ini menggunakan skala modifikasi dan alih bahasa dari Tanjung (2020) yang terdiri dari 20 aitem yang dikembangkan berdasarkan karakteristik menurut Widiyanto & McMurren (Young, 2017) terdiri dari *Salience* (*ketertarikan, excessive use, neglect of work, anticipation, lack of control, neglect of social life*). Salah satu contoh aitem adalah ‘Seberapa sering ada perasaan takut bahwa hidup tanpa internet akan membosankan, hampa dan tidak menyenangkan’ dengan pilihan jawaban rentang 1-6 mulai dari yang ‘Selalu’ hingga ‘Tidak Pernah’. Setelah melalui perhitungan daya diskriminasi aitem, tidak ada aitem yang gugur dan nilai reliabilitas sebesar 0,919.

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan perhitungan uji regresi linear berganda dengan bantuan SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 27.0 for windows. Sebaliknya, perhitungan persentase digunakan untuk menampilkan data deskriptif tambahan.

## HASIL PENELITIAN

### Hasil

Hasil perhitungan data demografis pada penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 1. Dimana hasilnya memuat informasi terkait data perihal jenis kelamin, usia dan jenjang pendidikan responden pada penelitian ini. Selain itu, terdapat kategori demografi yang berkaitan dengan lamanya mengakses internet, gadget yang digunakan untuk mengakses dan tujuan mengakses internet. Berdasarkan tabel 1. dapat diketahui bahwa Responden dalam penelitian ini berjumlah 118 orang remaja yang berusia antara 14 tahun sampai dengan 21 tahun. Data demografi yang terdapat pada tabel 1 pada penelitian ini menunjukkan bahwa responden laki-laki terdapat sebanyak 47,5% sedangkan responden perempuan sebanyak 5,5% dengan usia responden paling banyak berada pada rentang usia 17 sampai dengan 19 tahun dimana terdapat sebanyak 42,4 %.

Selanjutnya, dapat diketahui pula bahwa responden yang membantu penelitian ini paling besar berada pada jenjang pendidikan SMA/SMK yaitu sebesar 50,8 %. Selain itu, data yang memuat informasi terkait lama akses penggunaan Internet pada remaja sebagai responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa paling banyak lama remaja menggunakan internet selama 4 – 10 jam secara terus menerus yaitu sebesar 26,3 %. Sedangkan untuk gadget yang digunakan paling banyak menggunakan smartphone/tablet yaitu sebanyak 74,6 % dengan paling banyak penggunaan internet dilakukan dengan tujuan untuk mengakses media sosial, bermain *game online* sebanyak 19,5 %, *chatting-an* sebanyak 11,9 % dan mengerjakan tugas/ mencari informasi baik untuk kebutuhan sekolah, kuliah maupun sehari-hari sebanyak 10,2 %.

**Tabel 1. Deskripsi Data Demografis**

| Keterangan                                | Jumlah    | Presentase (%) |
|---|-----------|----------------|
| <b>Jenis kelamin</b>                      |           |                |
| <b>Laki-laki</b>                          | <b>56</b> | <b>47,5 %</b>  |
| <b>Perempuan</b>                          | <b>62</b> | <b>52,5 %</b>  |
| <b>Usia</b>                               |           |                |
| <b>14-16</b>                              | <b>35</b> | <b>29,7 %</b>  |
| <b>17-19</b>                              | <b>50</b> | <b>42,4 %</b>  |
| <b>20-21</b>                              | <b>33</b> | <b>28,0 %</b>  |
| <b>Pendidikan</b>                         |           |                |
| <b>SMP</b>                                | <b>8</b>  | <b>6,8 %</b>   |
| <b>SMA/SMK</b>                            | <b>60</b> | <b>50,8 %</b>  |
| <b>PERGURUAN TINGGI</b>                   | <b>50</b> | <b>42,4 %</b>  |
| <b>Lama mengakses</b>                     |           |                |
| <b>4-6 jam/hari secara terus menerus</b>  | <b>37</b> | <b>31,4%</b>   |
| <b>4-8 jam/hari secara terus menerus</b>  | <b>21</b> | <b>17,8%</b>   |
| <b>4-10 jam/hari secara terus menerus</b> | <b>31</b> | <b>26,3%</b>   |
| <b>4-12 jam/hari secara terus menerus</b> | <b>29</b> | <b>24,8%</b>   |

| <b>Gadget yang digunakan</b>        |    |       |
|-------------------------------------|----|-------|
| Smartphone/tablet                   | 88 | 74,6% |
| Komputer/laptop                     | 5  | 4,2%  |
| Kedua-duanya                        | 25 | 21,2% |
| <b>Tujuan menggunakan Internet</b>  |    |       |
| Media sosial                        | 52 | 44,1% |
| Game online                         | 23 | 19,5% |
| Chatting                            | 14 | 11,9% |
| Menonton video                      | 9  | 7,6%  |
| Mengerjakan tugas/mencari informasi | 12 | 10,2% |
| Download (gambar, video, film dsb.) | 3  | 2,5%  |
| <b>Lainnya</b>                      |    |       |

**Tabel 2 Koefisien Regresi *Extraversion, Fear of missing out* terhadap Kecanduan Internet**

| Model                      | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients |       |       |
|----------------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|-------|
|                            | B                           | Std. Error | Beta                      | t     | Sig.  |
| (Constant)                 | 18.709                      | 7.725      |                           | 2.422 | .017  |
| <i>Extraversion</i>        | .516                        | .233       | .153                      | 2.216 | 0.29  |
| <i>Fear of missing out</i> | 1.376                       | .149       | .642                      | 9.285 | <,001 |

**Tabel 3. Hasil Uji Regresi *Extraversion, Fear of missing out* terhadap Kecanduan Internet**

| <i>F</i> | <i>Sig.</i>         | <i>p</i> | <i>R. Square</i> |
|----------|---------------------|----------|------------------|
| 48.573   | <, 001 <sup>b</sup> | ≤ 0,05   | .458             |

Pada tabel 2, dapat dilihat bahwa nilai koefisien signifikansi pada variabel *extraversion* sebesar 0,029 ( $p < 0.05$ ) dengan  $\beta = .153$  atau sebesar 15,3 % yang artinya *extraversion* memiliki pengaruh sebesar 15,3 . selanjutnya, nilai koefisien signifikansi pada variabel *Fear of missing out* diperoleh sebesar 0,001 ( $p < 0.05$ ) dengan  $\beta = .642$  atau sebesar 64,2 % yang artinya *fear of missing out* memiliki pengaruh sebesar 64,2 %. Hasil ini menunjukkan bahwa kedua variabel *extraversion* dan *fear of missing out* memberikan pengaruh terhadap kecanduan internet pada remaja.

Pada tabel 3, diperoleh nilai F sebesar 48.573 dan koefisien signifikansi sebesar <, 001<sup>b</sup> ( $p \leq 0,05$ ), yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara *extraversion* dan *fear of missing out* terhadap kecanduan internet pada remaja. Selain itu, terdapat pula nilai R Square 0.458, yang menunjukkan bahwa *extraversion* dan *fear of missing out* secara bersama-sama mempengaruhi kecanduan internet sebesar 45,8%.

## Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa *fear of missing out* sebagai prediktor yang cukup kuat. Adapun penelitian mendukung yang dilakukan oleh Umam, Rani dan Rengganis (2021) hasilnya menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara *fear of missing out* dan kecanduan internet. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketakutan seseorang akan ketinggalan informasi atau *fear of missing out* meningkat secara signifikan akibat kecanduan internet. Banyak orang menggunakan internet untuk melarikan diri dari masalah mereka dan percaya bahwa hidup akan membosankan menggunakan internet.

Banyak dari mereka juga percaya bahwa hal itu akan membuat mereka merasa tidak nyaman karena tidak bisa mengikuti aktivitas online. Sebaliknya, siswa sering mengecek aktivitas orang lain agar tidak ketinggalan perkembangan terkini. Ketika seseorang takut kehilangan sesuatu, ia akan selalu merasa bahagia dan mengembangkan kecanduan internet (Umam, Rani dan Rengganis (2021). Selanjutnya, hasil penelitian dari Ruby, Prihartanti dan Partini ( 2022) menunjukkan bahwa ada pengaruh yang kuat antara kecanduan internet remaja dan *fear of missing out*.

Rasa takut ketinggalan informasi atau tidak mengetahui berita, dan informasi penting terkini, baik melalui penelusuran maupun media sosial, inilah yang menyebabkan remaja memiliki ketakutan tinggi akan ketinggalan (*Fear of Missing Out*), sehingga meningkatkan keinginan untuk mengakses internet dan dapat menyebabkan ketergantungan internet. Young (1996) menjelaskan kecanduan internet mengacu pada ketergantungan seseorang terhadap aplikasi online, sehingga menimbulkan perilaku berlebihan saat menggunakan internet atau perilaku adiktif saat menggunakan internet. Kecanduan internet adalah sebuah *impulse-control disorder* yang tidak melibatkan *intoxicant* dengan dicirikan meningkatnya aktivitas penggunaan internet dan pikiran terus menerus ingin *online* (dalam Ruby, Prihartanti & Partini, 2022). Menurut Pontes dan Griffiths (2017) Pelarian dan disfungsi penanggulangan emosi, gejala penarikan diri, gangguan dan pengaturan diri yang rusak, serta disfungsi pengendalian diri terkait internet adalah dimensi dari kecanduan internet. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memperburuk rasa takut ketinggalan dan mungkin menjadi pemicunya (Przybylski dkk, 2013)

Untuk variabel *extraversion* , pada penelitian ini memiliki pengaruh yang tidak begitu kuat terhadap kecanduan internet. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya terdapat menunjukkan hasil yang berbeda, Muller, Beutel, Egloff, dan Wolfling (2013). Blachnik dan Przepiora (2016) dalam penelitiannya menemukan terdapat korelasi negatif antara *extraversion* dengan adiksi internet, yang artinya menjelaskan bahwa individu yang memiliki tingkat *extraversion* yang tinggi mengakibatkan rendahnya adiksi internet pada individu tersebut. Sementara itu, meski tidak terlalu signifikan, temuan studi dari Andreassen et. al (2013) menunjukkan hubungan yang menguntungkan. Orang dengan *extraversion* tinggi tidak memerlukan internet untuk bersosialisasi, menurut Zhou et al. (2016), namun karena impulsif dan memiliki keinginan mencari rangsangan, bisa jadi mereka menjadi kecanduan.

Selanjutnya, Budisan & Sidjaja (2019) menjelaskan dalam hasil penelitiannya

bawa ciri-ciri kepribadian *ekstrovert* pada pelajar Surabaya dan tingkat kecanduan internet yang dimilikinya keduanya tidak berhubungan. Terakhir, terdapat tingkat ketidakpastian mengenai pengaruh dimensi ekstraversi dan *openness*. Hal ini disebabkan oleh karakteristik kedua dimensi tersebut yang mempunyai kemampuan untuk meningkatkan dan menurunkan risiko kecanduan internet. Seseorang dengan *extraversion* lebih suka berteman tetapi juga lebih impulsif. Sementara itu, sikap berpikiran terbuka dari trait *openness* mendorong masyarakat untuk melakukan berbagai aktivitas, baik yang konstruktif maupun destruktif.

## KESIMPULAN

Hasil analisis data menunjukkan bahwa *extraversion* dan *fear of missing out* memiliki pengaruh terhadap kecanduan internet pada remaja sebesar 45.8 % baik secara terpisah maupun secara kolektif. Berdasarkan temuan penelitian ini, dapat dikatakan bahwa *extraversion* dan *fear of missing out* berpengaruh terhadap kecanduan internet pada remaja, baik secara terpisah maupun kolektif. Ciri kepribadian seseorang yang disebut *extraversion* dapat mempengaruhi cara mereka berinteraksi dengan orang lain dalam menggunakan internet. Begitupun dengan kecenderungan perilaku maladaptif yang dikenal sebagai *fear of missing out* dapat mempengaruhi cara mereka menggunakan internet. Adanya keterlibatan dari *extraversion* dan *fear of missing out* pada cara orang dalam berperilaku dalam menggunakan internet juga mempengaruhi kecenderungan seseorang mengalami kecanduan internet khususnya pada remaja.

Bagi penelitian selanjutnya, dapat diperhatikan variabel lain yang mampu digunakan untuk mengukur kecanduan internet pada seorang individu seperti trait kepribadian lainnya maupun variabel lainnya seperti kecemasan sosial dan lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiarsi, G. R., Stellarosa, Y., & Silaban, M. W. (2015). Literasi Media internet dikalangan mahasiswa. *HUMANIORA* Vol.6 No.4.
- Andreassen, C.S., Griffiths, M.D., Gjertsen, S.R., Krossbakken, E., Kvam, S., & Pallesen, S. (2013). The relationships between behavioral addictions and the five-factor model of personality. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(2), 90-99
- Annur, M.C. 23 Maret 2022. Ada 204,7 juta pengguna internet di Indonesia awal 2022. Di akses 9 juli 2022. <https://databoks.katadata.co.id/datapublic/2022/03/23/ada-2047-juta-pengguna-internet-di-indonesia-awal-2022>
- Antaranews.com. 30 Juli 2021. Dokter: 31,4 Persen Remaja di Jakarta Mengalami Kecanduan Internet. Diakses 28 Oktober 2023. <https://www.antaranews.com/berita/2298798/dokter-314-persen-remaja-di-jakarta-mengalami-kecanduan-internet>
- Ariani, M. D., Supradewi, R., & Syafitri, D. U. (2020). Peran kesepian dan pengungkapan diri *online* terhadap kecanduan internet pada remaja akhir. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 14(1), 12-21.
- Blachnio, A. & Przepiorka, A. (2016). Personality and positive orientation in internet and Facebook addiction: An empirical report from Poland. *Computers in Human*

*Behavior*, 59, 230-236

- Dewi, I. R. 9 Juni 2022. Data Terbaru! Berapa Pengguna Internet Indonesia 2022. Diakses 9 Juli 2022. <https://www.cnbcindonesia.com/tech/20220609153306-37345740/data-terbaruberapapenggunainternetindonesia2022#:~:text=Sedangkan%20data%20terbaru%20APJII%2C%20tahun,juta%20penguna%20internet%20di%20Indonesia>.
- Fauziawati, W. (2015). Upaya Mereduksi Kebiasaan Bermain Game *Online* Melalui Teknik Diskusi Kelompok. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 115–123.
- Floros, G., & Siomos, K. (2014). Excessive Internet use and personality traits. *Current Behavioral Neuroscience Reports*, 1, 19-26.
- Hapsari, A., & Ariana, A. D. (2015). Hubungan antara Kesepian dan Kecenderungan Kecanduan Internet pada Remaja. *Jurnal klinis dan kesehatan mental*, 164-171 <https://www.cnbcindonesia.com/tech/20220609153306-37345740/data-terbaruberapapenggunainternetindonesia2022#:~:text=Sedangkan%20data%20terbaru%20APJII%2C%20tahun,juta%20penguna%20internet%20di%20Indonesia>.
- Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment. Canada: John Wiley & Sons, Inc.
- Kargin, M., Türkben Polat, H., & Coşkun Şimşek, D. (2020). Evaluation of internet addiction and *fear of missing out* among nursing students. *Perspectives in psychiatric care*, 56 (3), 726-731.
- Kuss, D. J., Shorter, G. W., van Rooij, A. J., van de Mheen, D., & Griffiths, M. D. (2014). The Internet addiction components model and personality: Establishing construct validity via a nomological network. *Computers in Human Behavior*, 39, 312-321.
- Muller, K.W., Beutel, M. E., Egloff, B., Wolfling, K. (2013). Investigating risk factors for internet gaming disorder: A comparison of patients with addictive gaming, pathological gamblers and healthy controls regarding the Big Five personality traits. European Addiction Research. Advance *online* publication. doi: 10.1159/000355832
- Pahlevi, R. 10 Juni 2022. Penetrasi Internet di Kalangan Remaja Tertinggi di Indonesia. Di Akses 9 Juli 2022. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/06/10/penetrasi-internet>
- Pahlevi, R. 6 Oktober 2022. Persentase Responden yang Meningkatkan Penggunaan Internet Berdasarkan Usia (2002) diakses 27 Oktober 2023. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/06/10/penggunaan-internet-paling-meningkat-di-kalangan-remaja-ini-penyebabnya>
- Pontes, H. M., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Psychometric assessment of Internet Gaming Disorder in neuroimaging studies: A systematic review. In C. Montag, & M. Reuter (Eds.), Internet addiction: Neuroscientific approaches and therapeutic implications including smartphone addiction (pp. 181-208). Springer.
- 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(4), 1841-1848.

Ramdhani, N. (2012). Adaptasi Bahasa dan budaya dari skala kepribadian big five. *Jurnal psikologi*, 39(2), 189-205.

Riyanto, G. P. 10 Mei 2022. Riset: Setengah pengguna internet di Indonesia andalkan video untuk Belajar. Diakses 9 juli 2022. <https://tekno.kompas.com/read/2022/05/10/19020077/riset--setengah- pengguna-internet-di-indonesia- andalkan-video-untuk-belajar>.

Ruby, A. C., Prihartanti, N., & Partini, P. (2022). Hubungan antara keberfungsian keluarga dan *Fear of missing out* (FoMO) dengan kecanduan internet pada remaja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(3), 596-60

Santika, M. G. (2015). Hubungan antara FoMO (Fear of missing out) dengan kecanduan internet (Internet Addiction) pada remaja di SMAN 4 Bandung (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).

Sari, A. P., Ilyas, A., & Ifdil, I. (2017). Tingkat kecanduan internet pada remaja awal. *Jppi (jurnal penelitian pendidikan indonesia)*, 3(2), 110-117.

Sarwono, S. W. (2004). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Grafindo Persada.

Suler, J. (2004). The *Online Disinhibition Effect*. *CyberPsychology & Behavior*, 323. Surabaya. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(1), 31-42.

Umam, N., & Rengganis, D. R. P. (2021). Harga Diri, Neurotisme & Kecanduan Internet Sebagai Prediktor *Fear of missing out* Pada Mahasiswa. *Mempersiapkan Generasi Digital Yang Berwatak Sociopreneur: Kreatif, Inisiatif, dan Peduli di Era Society 5.0*.

Young, K. S., & Abreu, C. N. D. (2011). Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 237- 244.

Zhou, Y., Li, D., Li, X., Wang, Y., & Zhao, L. (2016). Big five personality and adolescent internet addiction: The mediating role of coping style. *Addictive Behaviors*. Advance online publication. doi: 10.1016/j.addbeh.2016.08.009.

Zhou, Y., Li, D., Li, X., Wang, Y., & Zhao, L. (2017). Big five personality and adolescent Internet addiction: The mediating role of coping style. *Addictive behaviors*, 64, 42-48.