

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-CONTROL* DAN *FEAR OF MISSING OUT*  
DENGAN KECANDUAN INTERNET (*INTERNET ADDICTION*)  
PADA PENGGEMAR *KOREAN POP***

**SKRIPSI**



**Disusun Oleh :**  
**Nadya Akmalia Rasyida**  
**(16410202)**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM  
MALANG  
2020**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-CONTROL* DAN *FEAR OF MISSING OUT*  
DENGAN KECANDUAN INTERNET (*INTERNET ADDICTION*)  
PADA PENGGEMAR *KOREAN POP***

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi  
salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

**Disusun Oleh :  
Nadya Akmalia Rasyida  
(16410202)**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM  
MALANG  
2020**

HUBUNGAN ANTARA *SELF-CONTROL* DAN *FEAR OF MISSING OUT*  
DENGAN KECANDUAN INTERNET (*INTERNET ADDICTION*)  
PADA PENGGEMAR *KOREAN POP*

SKRIPSI

Oleh  
Nadya Akmalia Rasyida  
(16410202)

Telah disetujui oleh :  
Dosen Pembimbing



Rika Fu'aturosida, S.Psi, MA.  
NIP 19830429 20160801 2 038

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Siti Mahmudah, M.Si  
NIP 19671029 199403 2 001

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA *SELF-CONTROL* DAN *FEAR OF MISSING OUT*  
DENGAN KECANDUAN INTERNET (*INTERNET ADDICTION*)  
PADA PENGGEMAR *KOREAN POP*

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji,  
pada tanggal, 14 Januari 2021

Dosen Pembimbing,



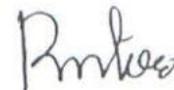
Rika Fu'aturosida, S.Psi, MA.  
NIP 19830429 20160801 2 038

Anggota Penguji lain,  
Penguji Utama



Prof. Dr. Mulvadi, M. Pd. I  
NIP 19550717 198203 1 005

Ketua Penguji



Dr. H. Rahmat Aziz, M. Si  
NIP 19700813 200112 1 001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi  
Tanggal, ..... 2021

Mengesahkan  
Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Siti Mahmudah, M.Si  
NIP 19671029 199403 2 001

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nadya Akmalia Rasyida

NIM : 16410202

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "*Hubungan Antara Self Control dan Fear of Missing Out dengan Kecanduan Internet pada Penggemar Korean Pop*", adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika di kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang,

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 15 Desember 2020

Penulis,



Nadya Akmalia Rasyida  
16410202

## MOTTO

*You are doing enough, You are doing the greatest, You are doing fine.*

*I know you and you are doing your best right now.*

*That's all you need. Just keep your pace.*

*Don't be nervous, trust yourself.*

(Stray Kids)

*"If I cannot do great things, I can do SMALL things in a great way."*

~Martin Luther King Jr.~

*It's okay to shed the tears*

*But don't you tear yourself*

(RM of BTS)

## PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Karya sederhana ini saya persembahkan kepada,

Kedua orang tua saya, ayah Syaikhul Munib dan ibu Ulfah Hidayah yang terus memberikan support dan terus berada di sisi saya serta tidak pernah lelah untuk terus memanjatkan do'a untuk saya. Karya ini saya persembahkan untuk mereka berdua sebagai bentuk terima kasih atas segala pengorbanan dan perjuangan ayah dan ibu yang selalu berada di sisi saya dan telah membawa saya pada titik ini.

Tidak lupa juga untuk kedua adik saya, Salma Nur Faiza dan Nayla Ariana Nadhifa yang tidak berhenti menghibur dan mau menghabiskan waktunya untuk mendengarkan keluhan saya. Serta untuk mba iza, virda, dione, mimi, devi, nicole, nat, zy dan coco yang selalu memberikan hiburan, *emotional support*, bantuan, semangat dan rela mendengarkan segala keluhan dan tangisan sayaselama saya menyelesaikan tugas akhir ini.

Terakhir, terima kasih kepada bintang-bintang kecil yang selalu membawa senyuman dan rasa nyaman untuk saya. Teruntuk Stray Kids, Treasure dan Tomorrow by Together terima kasih sudah selalu menjadi sumber kebahagiaan saya ketika saya merasa lelah dan jenuh. *You boys are the biggest sparks of happiness in my life.*

Untuk kalian semua yang sudah saya sebutkan diatas, Nadya sayang kalian banyak-banyak.

## KATA PENGANTAR



Puji dan syukur senantiasa selalu penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT. yang selalu memberikan hidayah dan rahmat-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir dengan judul, “Hubungan antara *Self Control* dan *Fear of Missing Out* dengan Kecanduan Internet (*Internet Addiction*) pada Penggemar *Korean Pop* ” ini. Sholawat dan salam senantiasa tercurahkan atas kehadiran serta junjungan kita Nabi Muhammad SAW.

Karya sederhana ini tidak dapat terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak yang bersangkutan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan rasa terima kasih yang mendalam kepada,

1. Prof. Dr. Abdul Haris, M.Ag, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Muhammad Jamaluddin, M.Si, selaku ketua jurusan Fakultas Psikologi Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Ibu Rika Fu'aturosida, S.Psi, MA, selaku dosen yang telah membimbing dan memberikan banyak ilmu kepada penulis selama proses pengerjaan skripsi ini.
5. Ayah, Ibu, Salma dan Nayla yang selalu memberikan do'a, semangat dan selalu berada di sisi saya selama saya menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh teman-teman Fakultas Psikologi angkatan 2016, terima kasih sudah mau berjuang bersama-sama dan memberikan banyak pengalaman selama empat tahun di bangku perkuliahan.
7. Kepada seluruh teman-teman online, yang sudah mau meluangkan waktunya untuk mengisi dan ikut berpartisipasi pada penelitian sederhana yang saya lakukan.

8. Kepada sahabat dan teman-teman yang selalu berada di samping saya dan telah memberikan banyak energi positif dan semangat dan bantuan selama saya menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada bintang-bintang kecilku, yang sudah menemani penulis selama mengerjakan skripsi melalui musik dan video klip dan *reality show* agar penulis tetap bisa merasa bahagia dan tersenyum.

Semoga Allah SWT. memberikan imbalan dan perlindungan yang setimpal atas semua bantuan yang telah diberikan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Kritik dan saran sangat penulis harapkan demi menyempurnakan karya tulis ilmiah ini. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan para pembaca.

Malang, 15 Desember 2020

Penulis,

Nadya Akmalia Rasyida

16410202

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b>	<b>xiv</b>
<b>ABSTRAK</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat Teoritis	9
2. Manfaat Praktis	9
<b>BAB II : KAJIAN TEORI</b>	<b>10</b>
A. Self Control (Kontrol Diri)	10
a. Definisi Self Control	10
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self Control	12
c. Aspek-aspek Self Control	13
d. Bentuk-bentuk Self Control	15
B. Fear of Missing Out	15
a. Definisi Fear of Missing Out	15
b. Aspek-aspek Fear of MissingOut	18
C. Kecanduan Internet	19

a.	Definisi Kecanduan Internet	19
b.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Internet	21
c.	Dimensi Kecanduan Internet	22
d.	Aspek-aspek Kecanduan Internet	23
e.	Kriteria Kecanduan Internet	25
D.	Hubungan Self Control dan Fear of Missing Out dengan Kecanduan Internet	26
E.	Kerangka Berpikir	29
F.	Hipotesis Penelitian	32
 <b>BAB III : METODE PENELITIAN</b>		<b>33</b>
A.	Rancangan Penelitian	33
B.	Identifikasi Variabel Penelitian	33
C.	Definisi Operasional Variabel Penelitian	34
a.	Self Control	34
b.	Fear of Missing Out	34
c.	Kecanduan Internet	35
D.	Populasi dan Sampel	35
a.	Populasi	35
b.	Sampel	36
E.	Metode Pengumpulan Data	36
F.	Instrumen Penelitian	37
G.	Validitas dan Reliabilitas	39
H.	Metode Analisis Data	42
a.	Analisis Deskriptif	42
b.	Uji Asumsi Klasik	44
c.	Uji Hipotesis	45
d.	Uji Korelasi	47
 <b>BAB IV : HASIL PENELITIAN</b>		<b>49</b>
A.	Pelaksanaan Penelitian	49
a.	Gambaran Umum Subjek Penelitian	49

b. Waktu dan Tempat Penelitian	50
c. Jumlah Subjek Penelitian	50
d. Prosedur Pengambilan Data	51
e. Hambatan Saat Penelitian	51
B. Hasil Penelitian	51
a. Hasil Analisis Deskriptif	51
b. Hasil Uji Asumsi Klasik	56
c. Hasil Uji Hipotesis	57
d. Hasil Uji Korelasi	61
C. Pembahasan Hasil Analisis Data	62
a. Tingkat <i>self control</i> pada Penggemar <i>Korean pop</i>	62
b. Tingkat <i>fear of missing out</i> pada Penggemar <i>Korean pop</i>	66
c. Tingkat Kecanduan Internet pada Penggemar <i>Korean pop</i>	68
d. Hubungan antara <i>self control</i> dan <i>fear of missing out</i> dengan Kecanduan Internet pada Penggemar <i>Korean pop</i>	70
 <b>BAB V : PENUTUP</b>	 <b>75</b>
A. Kesimpulan	75
B. Saran	76

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Bobot Penilaian	37
Tabel 3.2 Blueprint Skala Self Control	38
Tabel 3.3 Blueprint Skala Fear of Missing Out	39
Tabel 3.4 Blueprint Skala Kecanduan Internet	39
Tabel 3.5 Item Valid Self Control	40
Tabel 3.6 Item Valid Fear of Missing Out	41
Tabel 3.7 Item Valid Kecanduan Internet	41
Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas	42
Tabel 3.9 Norma Kategorisasi	43
Tabel 4.1 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	49
Tabel 4.2 Deskripsi Nilai Hipotetik	51
Tabel 4.3 Kategorisasi Skala Self Control	52
Tabel 4.4 Kategorisasi Skala Fear of Missing Out	53
Tabel 4.5 Kategorisasi Skala Kecanduan Internet	55
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas	56
Tabel 4.7 Hasil Uji Linearitas	57
Tabel 4.8 Hasil Uji Linearitas dengan Membandingkan Nilai F	57
Tabel 4.9 Hasil Uji Regresi Linear Berganda	58
Tabel 4.10 Hasil Uji t	59
Tabel 4.11 Hasil Uji F	60
Tabel 4.12 Hasil Uji Koefisien determinasi ( $R^2$ )	61
Tabel 4.13 Hasil Uji Korelasi	61

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	31
Gambar 3.1 Hubungan antara X1 dan X2 dengan Y	33
Gambar 4.1 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	50
Gambar 4.2 Persentase Tingkat Self Control	53
Gambar 4.3 Persentase Tingkat Fear of Missing Out	54
Gambar 4.5 Persentase Tingkat Kecanduan Internet	55

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Uji Validitas dan Reliabilitas**
- Lampiran 2. Kuesioner Uji Coba (Google Form)**
- Lampiran 3. Kuesioner Penelitian (Google Form)**
- Lampiran 4. Skoring Kuesioner**
- Lampiran 5. Analisis Deskriptif**
- Lampiran 6. Uji Normalitas**
- Lampiran 7. Uji Linearitas**
- Lampiran 8. Uji Hipotesis**

## ABSTRAK

Rasyida, Nadya Akmalia. 2020. Hubungan Antara *Self Control* dan *Fear of Missing Out* dengan Kecanduan Internet pada Penggemar *Korean pop*. *Skripsi*. Jurusan Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

---

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui adakah hubungan yang signifikan antara *Self Control* dan *Fear of Missing Out* dengan Kecanduan Internet. Penelitian ini menggunakan subjek yang spesifik yaitu penggemar *Korean pop*. Seorang penggemar *korean pop* yang memiliki *self control* yang tinggi cenderung memiliki tingkat *fear of missing out* yang rendah sehingga mereka tidak akan mengalami gejala-gejala kecanduan internet.

Metode penelitian yang digunakan adalah Metode Penelitian Kuantitatif. Dengan subjek sebanyak 300 penggemar *Korean pop* dan sampel penelitian sebanyak 60 penggemar *Korean pop*. Teknik pengambilan data yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan tiga skala yaitu skala *self control*, skala *fear of missing out* dan skala kecanduan internet. Analisis dalam penelitian ini menggunakan bantuan *SPSS Statistics 16.0 for Windows*. Data yang diperoleh dianalisis dengan analisis regresi linear berganda.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self control* dan *fear of missing out* dengan kecanduan internet pada penggemar *Korean pop*. Pada hasil uji analisis diperoleh nilai koefisien determinasi (*R square*) sebesar 0,1. Hal ini dapat diartikan proporsi hubungan antara variabel *self control* dan *fear of missing out* dengan kecanduan internet adalah sebesar 31,6%. Secara bersama-sama diketahui bahwa tingkat *self control* pada penggemar *korean pop* berada pada kategori sedang 60,7% dan tingkat *fear of missing out* juga pada tingkat sedang 61% serta tingkat kecanduan internet pada tingkat sedang 62,7%.

**Kata Kunci :** *Self Control, Fear of Missing Out, Kecanduan Internet.*

## ABSTRACT

Rasyida, Nadya Akmalia. 2020. *The Relationship between Self Control and Fear of Missing Out with Internet Addiction in Korean pop Fans*. Thesis. Department Of Psychology. Faculty Of Psychology. State Islamic University Of Maulana Malik Ibrahim Malang.

---

This research was conducted with the aim of knowing whether there is a significant relationship between Self Control and Fear of Missing Out with Internet Addiction. This study uses a specific subject, namely Korean pop fans. A Korean pop fan who has high self-control tends to have a low level of fear of missing out so they won't experience the symptoms of internet addiction.

The research method used is quantitative research methods. With a subject as many as 300 Korean pop fans and a research sample of 60 Korean pop fans. The data collection technique used in this study was purposive sampling technique. This study used three scales, namely the self-control scale, the fear of missing out scale and the internet addiction scale. The analysis in this study used the help of SPSS Statistics 16.0 for Windows. The data obtained were analyzed by multiple linear regression analysis.

The results of this study indicate a significant relationship between self control and fear of missing out with internet addiction among Korean pop fans. In the analysis test results obtained the coefficient of determination (R square) of 0.1. This means that the proportion of the relationship between the self-control variable and the fear of missing out with internet addiction is 31.6%. Taken together, it is known that the level of self-control among Korean pop fans is in the moderate category of 60.7% and the level of fear of missing out is also at a moderate level of 61% and the level of internet addiction is at a moderate level of 62.7%.

**Keywords :** *Self Control, Fear of Missing Out, Internet Addiction.*

## نبذة مختصرة

رسيدة. نادية أكملية. 2020. العلاقة بين ضبط النفس والخوف من الضياع مع إدمان الإنترنت لدى محبي البوب الكوري. أطروحة. قسم علم النفس. كلية علم النفس. الجامعة الإسلامية الحكومية مولانا مالك إبراهيم مالانج

تم إجراء هذا البحث بهدف تحديد ما إذا كانت هناك علاقة مهمة بين ضبط النفس والخوف من الضياع مع إدمان الإنترنت. تستخدم هذه الدراسة موضوعًا محددًا ، ألا وهو عشاق البوب الكوري. يميل معجب البوب الكوري الذي يتمتع بضبط كبير في النفس إلى مستوى منخفض من الخوف من الضياع حتى لا يواجهوا أعراض إدمان الإنترنت. طريقة البحث المستخدمة هي طرق البحث الكمي. مع موضوع يصل إلى 300 من محبي البوب الكوري وعينة بحث من 60 من محبي البوب الكوري. كانت تقنية جمع البيانات المستخدمة في هذه الدراسة هي تقنية أخذ العينات هادفة. تستخدم هذه الدراسة ثلاثة مقاييس ، وهي مقياس ضبط النفس ، والخوف من فقدان المقياس ومقياس إدمان الإنترنت. استخدم التحليل في هذه الدراسة مساعدة **SPSS Statistics 16.0** لنظام التشغيل **Windows**. تم تحليل البيانات التي تم الحصول عليها عن طريق تحليل الانحدار الخطي المتعدد.

تشير نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة مهمة بين ضبط النفس والخوف من فقدان إدمان الإنترنت بين محبي موسيقى البوب الكوريين. في نتائج الاختبار ، تم الحصول على معامل التحديد (**R square**) البالغ 0.1. هذا يعني أن نسبة العلاقة بين متغير ضبط النفس والخوف من فقدان الإدمان على الإنترنت هي 31.6٪. مجتمعة ، من المعروف أن مستوى ضبط النفس بين عشاق البوب الكوري هو في الفئة المعتدلة 60.7٪ ومستوى الخوف من الضياع هو أيضًا عند مستوى معتدل 61٪ ومستوى إدمان الإنترنت عند مستوى متوسط 62.7٪.

الكلمات المفتاحية: ضبط النفس ، الخوف من الضياع ، إدمان الإنترنت.

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Orang-orang saat ini pasti sudah tidak asing lagi ketika mendengar kata internet. Internet merupakan salah satu bentuk inovasi Teknologi Informasi dan Komunikasi yang masih terus berkembang yang dapat membantu masyarakat dalam menjalankan kegiatan sehari-hari. Pengguna internet dapat menggunakan perangkat lunak *web browsing* untuk mengakses berbagai informasi yang berkaitan dengan pendidikan, pekerjaan, hobi, bisnis, ataupun transaksi jual beli saat ini bisa dilakukan melalui internet (Soetjipto, 2005).

Internet juga dapat diakses dengan mudah. Misalnya pada penggunaan media sosial yang merupakan bagian dari internet. Internet tidak hanya bisa diakses melalui komputer tetapi juga melalui Smartphone (telepon genggam) dengan aplikasi *android* atau *iOs*. Media sosial (*social media*) ada dalam berbagai bentuk yang berbeda, termasuk *social network*, forum internet, *weblogs*, *social blogs*, *micro blogging*, *wikis*, *podcasts*, gambar, video, rating dan bookmark sosial (Andreas M. Kaplan & Michael Haenlein, 2010).

Di Indonesia, tingkat pengguna internet dari tahun ke tahun terus mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Berdasarkan keterangan dari Pusat Kajian Komunikasi Universitas Indonesia (PUSKAKOM) yang bekerja sama dengan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia

(APJII), pada tahun 2015, pengguna internet di Indonesia kembali mengalami peningkatan sebesar 7 juta pengguna sehingga pada tahun 2015 pengguna internet di Indonesia sebanyak 88 juta pengguna. Pada tahun 2016 Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) merilis data statistik jumlah pengguna internet di Indonesia yaitu sebanyak 132,7 juta pengguna, sehingga terjadi peningkatan jumlah pengguna internet di Indonesia dari tahun 2015 sebesar 51,8%.

Penggunaan internet dengan *smartphone* dapat dilakukan dengan mudah, salah satunya adalah dengan menggunakan data seluler yang sudah terisi kuota internet. Selain dari data seluler, akses internet pada *smartphone* juga bisa diaktifkan melalui WiFi (*wireless*). Pengaplikasian internet yang mudah memberikan banyak manfaat bagi masyarakat dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari, salah satunya dengan internet, masyarakat dapat mengakses media sosial dan mencari informasi dengan mudah, namun ada beberapa dampak yang ditimbulkan, salah satunya adalah menimbulkan kecenderungan kecanduan internet bagi penggunanya. CEO Alvara Research Center, Hasanuddin Ali mengatakan generasi milenial di Indonesia sangat kecanduan internet. Dalam sehari rata-rata generasi milenial bisa menggunakan internet dengan durasi lebih dari tujuh jam. Salah satu pengguna internet di Indonesia yang diduga mengalami kecanduan internet adalah penggemar *Korean-pop*.

*Korean-pop* (musik pop Korea) atau yang dikenal dengan istilah *K-pop* artinya adalah musik Korea populer yang berasal dari Korea Selatan. Sumber aliran *K-pop* adalah musik pop, *R&B*, *dance pop*, musik Korea,

*new jack swing* atau *hip-hop*. *K-pop* berciri khas lagu-lagu ceria dengan tempo cepat dan lirik bahasa Korea dicampur sedikit bahasa Inggris dan diiringi *modern dance*. Selain itu personil *K-pop* adalah orang Korea yang sebagian besar memiliki wajah yang cantik dan tampan, *modis*, dan performa yang maksimal (Yuanita, 2012).

Penggemar *Korean-pop* sering menghabiskan banyak waktunya untuk mengakses internet untuk terus mengikuti informasi terbaru idola mereka. Penggunaan internet yang terlalu berlebihan akan menimbulkan perasaan gelisah, murung, depresi atau lekas marah (Young, 2010). Apabila keinginan untuk memperoleh informasi dari internet tidak terpenuhi akan menimbulkan perasaan-perasaan tidak nyaman, cemas ataupun gelisah. Salah satu ciri dari *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah takut tertinggal informasi atau kurang *up to date*. Perasaan takut akan tertinggal informasi ini sering terjadi penggemar *Korean-pop*.

Sebelum melakukan penelitian ini, peneliti sudah melakukan survei pada bulan April 2020 melalui wawancara pada sepuluh orang penggemar *Korean-pop* melalui media pesan online *whatsApp* dan *Line*. Berdasarkan survei tersebut delapan orang menggunakan waktunya untuk mengakses internet terutama media sosial, seperti twitter, instagram dan youtube selama tujuh sampai sepuluh jam. Hal ini sesuai dengan pernyataan Young (dalam Marlina, 2017) bahwa kecanduan internet merupakan sebuah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat *online*.

Dalam survei tersebut, subjek juga mengungkapkan bahwa mereka merasa sangat senang dan bahagia ketika mereka dapat mengakses media sosial idola mereka. Selain itu, 8 dari 10 subjek mengungkapkan bahwa mereka merasa sedih bahkan kecewa ketika mereka tertinggal sebuah informasi dan tidak bisa mengakses media sosial idola, sedangkan 2 orang subjek merasa biasa saja ketika tidak bisa mengakses media sosial saat itu juga karena mereka masih bisa mengaksesnya lagi di lain waktu. Hal ini berkaitan dengan salah satu kriteria dari kecanduan internet yaitu merasa gelisah, murung apabila mengurangi atau menghentikan penggunaan internet (Young, 1996).

Dalam survei ini juga peneliti menemukan bahwa subjek mengakses internet dimanapun dan kapanpun subjek berada, seperti ketika subjek sedang makan, belajar bahkan ketika subjek berada di dalam kelas. Subjek juga terbiasa dengan mengakses internet sebelum dan sesudah tidur. Dengan begitu subjek tidak merasa khawatir akan tertinggal informasi yang baru. Selain itu, subjek cenderung lupa waktu ketika mereka sudah mengakses internet sehingga mereka sering kehilangan kontrol waktu dan meninggalkan pekerjaan-pekerjaan yang harus mereka selesaikan. Selain itu, peneliti juga melakukan pengamatan secara langsung di beberapa *group chat* yang peneliti ikuti di media pesan online *Kakao Talk* dan *Line* serta media sosial *Twitter* dapat dikatakan hampir tujuh jam dalam sehari *group chat* tidak pernah sepi dengan isi obrolan para anggota yang sangat beragam.

Kecanduan dikaitkan dengan dorongan yang tidak terkendali dan disertai dengan hilangnya kontrol, keasyikan dengan penggunaan dan terus menggunakan meskipun menyebabkan masalah pada perilaku (Young, 2004). Kecanduan internet didefinisikan sebagai suatu gangguan kontrol impuls yang tidak melibatkan alkohol namun termasuk ke dalam gangguan patologis (Young & Rodgers, 1998). Penggemar *Korean-pop* yang mengalami kecenderungan kecanduan internet atau media sosial cenderung mengacuhkan lingkungan sekitarnya, seperti suka menyendiri, malas melakukan kegiatan, lebih suka berada di suatu ruangan agar tidak ada yang mengganggu. Jika jaringan internet mengalami gangguan atau tidak lancar untuk mengakses informasi terkait idola mereka menjadi gelisah dan kecewa dan cenderung mengeluarkan perasaan marahnya dengan curhat di *group chat* atau menuliskannya di media sosial lainnya.

Individu yang cenderung mengalami kecanduan internet atau media sosial percaya bahwa kontrol yang terjadi dalam dirinya bisa dikendalikan oleh diri sendiri, orang lain ataupun takdir yang telah ditentukan (Chak dan Leung, 2004). Seorang individu yang mengalami kecenderungan kecanduan internet cenderung memiliki kontrol diri yang rendah sehingga mereka sampai lupa akan waktu dan menghabiskan banyak waktu menggunakan internet untuk mengakses sosial media. Kontrol diri atau *self control* merupakan suatu kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, mengelola informasi yang tidak diinginkan dan memilih bertindak sesuai dengan apa yang diyakininya (Averil, 1973). Kepuasan yang didapat oleh seorang penggemar *Korean-pop* ketika

menggunakan sosial media merupakan salah satu bentuk pemenuhan kebutuhan untuk “pelarian” diri dari masalah, mendapatkan kesenangan dan mendapatkan media untuk mengekspresikan diri. Manajemen waktu luang dan ketakutan untuk tertinggal sebuah informasi dan tidak *up to date* dapat menyebabkan seorang individu kehilangan kontrol waktu.

Individu yang tidak mampu mengontrol penggunaan internet dan media sosial memiliki perilaku negatif yang dapat dilihat sosial, yaitu tidak mampu mempertahankan interaksi positif dengan orang lain, menarik diri dari lingkungan sosial, muncul kerenggangan dalam hubungan keluarganya, cenderung tidak memiliki banyak teman dan lebih sering menyendiri. Hal ini sesuai dengan teori yang disebutkan oleh Tangney (2004) bahwa kontrol diri yang tinggi dikorelasikan dengan keterampilan sosial yang baik. Sebaliknya, individu yang memiliki kontrol diri yang rendah akan cenderung mengarahkan seluruh perhatian dan konsentrasinya dalam menggunakan sosial media yang kemudian dapat menyebabkan individu mengalami gangguan kecanduan sosial media.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi kecenderungan kecanduan internet adalah *fear of missing out* (FoMO). JWTIntelligence (2012 dalam Marlina, 2017), sebuah forum penelitian di Amerika melakukan sebuah penelitian yang menunjukkan bahwa sebanyak 40% pengguna internet di dunia mengalami fear of missing out. Dari penelitian yang telah dilakukan oleh Santika (2015), berdasarkan penelitian tersebut diketahui bahwa terdapat hubungan yang positif antara FoMO (*Fear of Missing Out*) dengan kecanduan internet. *Fear of Missing Out* pada dasarnya merupakan

kecemasan sosial tetapi dengan perkembangan teknologi dan internet saat ini menyebabkan *Fear of Missing Out* menjadi lebih meningkat (JWT Intelligence, 2012). FoMO sendiri merupakan isu baru dari perilaku dunia *cyberpsychology* dan penelitian secara konseptual baru dilakukan oleh dua pihak yaitu JWT Intelligence tahun 2011 dan Przybylski tahun 2013.

Penggemar *Korean-pop* menggunakan media sosial sebagai suatu fasilitas untuk mengetahui informasi mengenai idola Korea dan hal-hal yang berhubungan dengan Korea seperti dari akun media sosial idola atau melalui akun-akun berita yang memberitakan informasi mengenai *Korean-pop*. Individu dengan FoMO cenderung membuka media sosial lebih sering di saat bangun tidur, sebelum tidur, makan dan adanya kemungkinan menggunakannya telepon genggam ketika mengendarai motor (Przybylski, Murayama, DeHaan & Gladwell, 2013). Hal ini juga berlaku pada penggemar *Korean-pop*. Ketika bangun tidur, penggemar akan mengecek akun media sosial idola atau akun media sosial yang memberitakan seputar idola. *Symptom-symptom* tersebut secara tidak langsung dapat dikaitkan dengan kontrol diri yang rendah pada penggemar *K-pop* yang cenderung mengalami kecanduan internet.

Berdasarkan hasil survei yang sudah peneliti lakukan dan uraian diatas maka peneliti akan melakukan penelitian tentang bagaimana hubungan antara *self control* (kontrol diri) dengan *fear of missing out* dengan kecanduan internet (*internet addiction*) pada penggemar *Korean-pop*.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Adakah hubungan antara *self control* dengan kecanduan internet pada penggemar *Korean-pop*?
2. Adakah hubungan antara *fear of missing out* dengan kecanduan internet pada penggemar *Korean-pop*?
3. Adakah hubungan antara *self control* dan *fear of missing out* dengan kecanduan internet pada penggemar *Korean-pop*?
4. Bagaimana hubungan antara kontrol diri dan *fear of missing out* dengan kecanduan internet pada penggemar *Korean-pop*?

## C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hal-hal sebagai berikut.

1. Adanya hubungan antara *self control* dengan kecanduan internet pada penggemar *Korean pop*.
2. Adanya hubungan antara *fear of missing out* dengan kecanduan internet pada penggemar *Korean pop*.
3. Adanya hubungan yang signifikan pada *self control* dan *fear of missing out* dengan kecanduan internet pada penggemar *Korean pop*.
4. Berdasarkan hasil penelitian, diharapkan semakin tinggi tingkat *self control* pada penggemar *Korean-pop* maka semakin rendah tingkat kecanduan internetnya, serta semakin rendah tingkat *fear of missing*

*out* maka semakin rendah juga tingkat kecanduan internet pada penggemar *Korean-pop*.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian ini secara teoritis diharapkan menjadi salah satu bentuk dari pengembangan teori mengenai *self control*, *fear of missing out* (FoMO) dan kecanduan internet (*internet addiction*). Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengembangan khasanah keilmuan khususnya ilmu psikologi kepribadian. Terutama yang berhubungan dengan variabel *self control* dan *fear of missing out* dengan kecanduan internet khususnya pada penggemar *Korean-pop*.

##### 2. Manfaat Praktis

Manfaat penelitian ini secara praktis diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai *self control* dan *fear of missing out* pada individu yang mengalami kecanduan internet.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Self Control (Kontrol Diri)

##### a. Definisi Self Control

Chaplin (2006) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan untuk membimbing tingkah laku individu itu sendiri, kemampuan untuk menekan impuls atau tingkah laku yang impulsif. Tangney, dkk. (2004) menyatakan bahwa “*Central to our concept of self control is the ability to override or change one’s inner responses, as well as to interrupt undesired behavioral tendencies and refrain from acting on them*”. Pusat dari konsep pengendalian diri adalah kemampuan untuk mengesampingkan atau mengubah tanggapan batin, serta untuk menekan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri dari tindakan menyimpang.

Kontrol diri didefinisikan oleh Tangney (Boer, Hooft & Bakker, 2015) sebagai kemampuan individu untuk mengesampingkan atau mengubah respon batin untuk menghindari hal-hal atau perilaku yang tidak diinginkan, seperti perilaku impulsif. Tangney (Boer, Hooft & Bakker, 2015) berpendapat bahwa kemampuan mengontrol diri sendiri merupakan komponen perilaku yang penting dalam sikap berhati-hati.

Menurut Goldfried dan Merbaum (1973; dalam Rachdianti, 2011) kontrol diri merupakan proses yang mana individu merupakan

pihak utama dalam membentuk, mengarahkan dan mengatur perilaku yang akan diarah ke hal yang positif. Calhoun dan Acocella (1990; dalam Rachdianti, 2011) menjelaskan kontrol diri atau kendali diri sebagai pengaruh individu terkait dengan peraturan tentang fisiknya, tingkah laku dan proses-proses psikologis – dengan arti lain, sekelompok proses yang mengikat dirinya.

Hurlock (1980) mengatakan bahwa kontrol diri merupakan perbedaan dalam mengelola emosi, cara mengatasi masalah, tinggi rendahnya motivasi dan kemampuan mengelola potensi dan pengembangan kompetensi. Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mampu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya (Hurlock, 1980).

Averill (Diba, 2014) menyatakan bahwa kontrol diri adalah suatu variabel psikologis yang mencakup tiga konsep yang berbeda terkait dengan kemampuan individu untuk mengontrol diri yaitu, kemampuan individu dalam memodifikasi perilaku, kemampuan individu untuk mengelola informasi yang tidak diharapkan melalui interpretasi, dan kemampuan individu dalam memilih suatu tindakan yang diyakini individu tersebut. Menurut Rothbaum (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004) kontrol diri diartikan sebagai kapasitas untuk mengubah dan menyesuaikan diri sehingga menghasilkan kesesuaian yang lebih baik dan lebih optimal antara diri dan dunia.

Dari pengertian-pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah suatu variabel psikologis yang terdiri dari tiga

kosep dimana individu memiliki kemampuan dalam mengatur dan mengendalikan respon batin sehingga terhindar dari perilaku yang tidak diinginkan, seperti perilaku impulsif.

#### **b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self Control**

Menurut Ghufron & Risnawati (2011) faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri terdiri dari dua faktor yaitu, faktor internal (dari dalam diri individu) dan faktor eksternal (dari luar atau lingkungan individu), sebagai berikut.

##### **a. Faktor Internal**

Faktor-faktor internal yang mempengaruhi kontrol diri seorang individu adalah faktor usia, semakin bertambah usia pada seseorang, maka semakin baik kemampuan mereka dalam mengontrol diri.

##### **b. Faktor Eksternal**

Faktor-faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kontrol diri adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga memiliki pengaruh yang besar dalam menentukan kemampuan seorang individu untuk mengontrol dirinya, terutama orang tua. Jika orang tua menerapkan disiplin yang intens dan baik sejak dini, serta konsisten dengan konsekuensi yang harus individu lakukan jika mereka lakukan, maka individu akan terus menanamkan konsekuensi tersebut pada dirinya sehingga kemudian menjadi kontrol diri bagi mereka.

##### **c. Aspek-aspek Self Control**

Averill (Sarafino, 2011) menyatakan bahwa terdapat tiga jenis mengontrol diri, yaitu.

a. Kontrol Perilaku (*Behavior Control*)

Merupakan suatu tindakan langsung terhadap lingkungan. Aspek ini terdiri dari dua komponen, yaitu 1) kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) yang merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang akan mengendalikan situasi atau keadaan dirinya sendiri atau sesuatu diluar dirinya, dan 2) kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*) yaitu kemampuan mengatur stimulus adalah kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki datang.

b. Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

Merupakan kemampuan individu untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasikan, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologi untuk mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri dari dua komponen, yaitu 1) memperoleh informasi (*information gain*) dan 2) melakukan penilaian (*appraisal*).

c. Kontrol Keputusan (*Decisional Control*)

Kemampuan untuk memilih hasil yang diyakini individu, dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik

dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih kemungkinan tindakan. Aspek ini terdiri dari dua komponen, yaitu 1) mengantisipasi peristiwa dan 2) menafsirkan peristiwa, dimana individu dapat menahan dirinya.

Sedangkan Tangney, Baumeister dan Boone (2004) menyebutkan bahwa kontrol diri terdiri dari tiga aspek sebagai berikut.

a. Menghentikan Kebiasaan

Kebiasaan merupakan suatu pola tingkah laku individu yang berulang. Kebiasaan sendiri dapat tergolong menjadi kebiasaan baik dan kebiasaan buruk.

b. Menahan Godaan

Menahan godaan diartikan sebagai kemampuan individu untuk mengontrol diri dari godaan yang datang dari luar. Individu yang mampu menahan godaan akan mampu menyelesaikan tugas tanpa terpengaruh oleh lingkungan sekitar yang lebih menyenangkan.

c. Menjaga Disiplin Diri yang Baik

Disiplin diri yang baik adalah kemampuan individu dalam mengontrol diri untuk fokus pada suatu pekerjaan atau tugas. Individu dengan disiplin diri yang baik mampu berkonsentrasi pada tugas yang sedang dilakukan.

**d. Bentuk-bentuk Self Control**

Block & Block (dalam Nur Gufron & Rini Risnawati, 2011) menyebutkan ada tiga bentuk self control, sebagai berikut.

1. *Over Control*

Merupakan bentuk kontrol diri dimana seorang individu melakukan secara berlebihan yang kemudian menyebabkan individu menahan diri dalam beraksi terhadap stimulus.

2. *Under Control*

Suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impuls tanpa perhitungan terlebih dahulu.

3. *Appropriate Control*

Merupakan bentuk kontrol diri dimana individu berupaya mengendalikan impuls dengan tepat.

## **B. Fear of Missing Out**

### **a. Definisi Fear of Missing Out (FoMO)**

*Fear of missing out* (FoMO) merupakan sebuah gejala baru yang timbul dari gangguan penggunaan internet bagi masyarakat modern yang terobsesi dengan *being connected* sepanjang waktu. Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013) mendefinisikan *fear of missing out* (FoMO) sebagai sebuah bentuk ketakutan akan kehilangan momen berharga karena tidak dapat terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui internet atau dunia maya. Grohol (2011) mendefinisikan *fear of missing out* adalah sebuah ketakutan

yang terjadi karena adanya kemungkinan sebuah hubungan sosial tersebut lebih penting dari yang lainnya.

*Fear of missing out* (FoMO) adalah suatu sindrom modern bagi masyarakat modern yang terobsesi untuk terhubung setiap waktu. *fear of missing out* dalam kamus Oxford didefinisikan sebagai kecemasan akan adanya peristiwa menarik atau mungkin hal menarik yang terjadi di tempat lain, kecemasan ini terstimulasi oleh hal yang ditulis dalam media sosial seseorang. Abel, Buff dan Burr (2016) mendeskripsikan *fear of missing out* sebagai dorongan yang kuat untuk berada di dua tempat atau lebih dalam satu waktu, disadari dari rasa ketakutan akan kehilangan sesuatu, sehingga media sosial sebagai wadah yang dapat ditempatkan sebagai suatu sumber kebahagiaan seseorang, khususnya dalam hal ikut merasakan setiap momen yang dialami oleh orang lain dari hasil mendapatkan informasi tersebut.

Alt (2015) mendefinisikan *fear of missing out* (FoMO) sebagai fenomena dimana individu merasa ketakutan ketika orang lain memperoleh pengalaman yang menyenangkan namun individu tidak terlibat secara langsung sehingga individu berusaha untuk tetap terhubung dengan orang lain melalui media sosial.

*Fear of missing out* menyebabkan munculnya perasaan kehilangan, stress dan perasaan jauh ketika individu tidak dapat mengetahui peristiwa penting individu atau kelompok lain. Munculnya perasaan-perasaan ini didasarkan pada pandangan determinasi sosial bahwa media sosial dan internet memberikan efek pemberian

pembandingan antara individu mengenai tingkat kesejahteraan serta persepsi kebahagiaan menurut individu lain. Internet menjadi sarana agar individu dapat mengetahui perilaku-perilaku yang terjadi di hidupnya sebagai bentuk penghargaan diri individu dan ketika individu lain melihat persepsi yang dimunculkan, hal tersebut diterjemahkan sebagai bentuk kebahagiaan yang sebenarnya (Przybylski, Murama, DeHaan dan Gladwell, 2013).

Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (dalam Dossey, 2014) menemukan beberapa fakta mengenai *fear of missing out* diantaranya adalah *fear of missing out* merupakan kekuatan pendorong dibalik penggunaan internet dan media sosial, tingkat *fear of missing out* tertinggi dialami oleh remaja dan dewasa awal (*emerging adulthood*), rendahnya kepuasan dalam hidup dapat mendorong *fear of missing out* yang tinggi dan *fear of missing out* yang tinggi disebabkan karena terlalu sering mengakses internet ketika sedang menjalani aktivitas yang membutuhkan konsentrasi tinggi.

Dari pengertian dan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *fear of missing out* merupakan perasaan takut yang muncul ketika seseorang kehilangan momen berharga mengenai individu atau kelompok lain dimana seseorang tersebut tidak dapat berperan secara langsung di dalamnya dan ditandai dengan keinginan untuk tetap terus terhubung dengan apa yang individu atau kelompok lain lakukan melalui internet atau media sosial.

#### **b. Aspek-aspek Fear of Missing Out (FoMO)**

Aspek-aspek dari fear of missing out (FoMO) menurut Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013) dipengaruhi oleh perspektif Self Determinant Theory. Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell mengemukakan aspek-aspek dari fear of missing out sebagai berikut.

a. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness*

*Relatedness* adalah kebutuhan seseorang untuk merasakan perasaan tergabung, terhubung, dan kebersamaan dengan orang lain. Apabila kebutuhan psikologis akan *relatedness* tidak terpenuhi akan menyebabkan individu merasa cemas dan mencoba mencari tahu pengalaman dan apa yang dilakukan oleh orang lain.

b. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*

Kebutuhan psikologis akan *self* berkaitan dengan *competence* dan *autonomy*. *Competence* merupakan keinginan yang melekat pada individu untuk merasa efektif dalam berinteraksi dengan lingkungannya mencerminkan kebutuhan untuk melatih kemampuan dan mencari tantangan yang optimal (Reeve & Sickenius dalam Tekeng, 2015). Kebutuhan *competence* berkaitan dengan keyakinan individu untuk melakukan tindakan atau perilaku tertentu secara baik, efisien dan efektif.

*Autonomy* didefinisikan sebagai pengalaman merasakan adanya pilihan, dukungan dan kemauan yang berkaitan dengan

memulai, memelihara dan mengakhiri keterlibatan perilaku (Niemic, Lynch, Vansteenkistec, Bernstein, Deci & Ryan dalam Tekeng, 2015). Autonomy bermakna bahwa individu bebas mengintegrasikan tindakan yang dijalankan dengan diri sendiri tanpa terikat atau mendapat kontrol dari orang lain (individu adalah inisiator dan sumber dari perilakunya).

Apabila kebutuhan psikologis akan *self* tidak terpenuhi, maka biasanya individu akan menyalurkannya melalui internet untuk memperoleh berbagai macam informasi dan berhubungan dengan orang lain.

Przybylski, dkk (2013) mengembangkan skala *Fear of Missing Out* sebagai ukuran secara menyeluruh dalam mengukur *Fear of Missing Out* (FoMO) pada seseorang. Menurut Przybylski, dkk. (2013) mengungkapkan bahwa di dalam *Fear of Missing Out* terdapat tiga komponen untuk mengungkapkan kepuasan hidup, sebagai berikut.

1. Takut kehilangan peristiwa atau aktivitas berharga.
2. Takut kehilangan pengalaman berharga.
3. Takut kehilangan percakapan dalam lingkaran sosial.

## **C. Kecanduan Internet (Internet Addiction)**

### **a. Definisi Kecanduan Internet (Internet Addiction)**

Orzack (dalam Young & Abreu, 2010) mendefinisikan kecanduan internet sebagai sebuah bentuk dari hilangnya kontrol impuls individu dimana pola hidup menjadi tidak terkendali namun

individu tetap tidak berhenti untuk menggunakan internet dan menganggap bahwa internet adalah sebagian dari hidupnya. Griffiths (2015) mengartikan kecanduan internet sebagai tingkah laku kecanduan yang meliputi interaksi antara manusia dengan mesin tanpa adanya penggunaan obat-obatan.

Young (1996) menyatakan bahwa kecanduan internet adalah ketergantungan pada aplikasi yang terdapat di internet dimana pengguna berperilaku yang berlebihan pada penggunaan internet atau adiktif dalam penggunaan internet. Young juga mengatakan bahwa kecanduan internet merupakan sebuah *impulse-control disorder* yang tidak melibatkan intoxicant dengan kriteria meningkatnya aktivitas penggunaan internet dan pikiran terus menerus ingin online.

Soetjipto (2005) mengartikan kecanduan internet sebagai suatu keinginan yang kuat atau ketergantungan secara psikologis terhadap internet dimana terdapat peningkatan intensitas waktu dalam penggunaan internet secara intensif.

Berdasarkan pengertian-pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecanduan internet merupakan penggunaan internet yang dilakukan secara berlebihan dengan rentang waktu yang lama serta membuat individu sulit untuk menghentikan perilaku penggunaan internet tersebut akibat dari pikiran yang terus-menerus ingin mengakses internet.

#### **b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Internet**

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecanduan internet seseorang yaitu, sebagai berikut.

1. Kondisi sosial ekonomi

Individu dengan kondisi sosial ekonomi tinggi akan mengarahkan kegiatannya pada kehidupan mewah yaitu dengan perangkat atau *gadget* yang dimiliki (Billieux & Martial, 2012).

2. Jenis kelamin atau Gender

Jenis kelamin atau Gender mempengaruhi jenis aplikasi yang digunakan dan penyebab individu mengalami kecanduan internet. Misalnya laki-laki lebih tertarik pada hal-hal yang menunjukkan dominasinya dan fantasi seksual online seperti game online. Berbeda dengan perempuan lebih tertarik pada hal-hal romantis dan cenderung menyembunyikan identitasnya seperti *chatting* dan belanja online (Billieux & Martial, 2012).

3. *Locus of control*

*Locus of control* seseorang akan memberikan pengaruh pada kejadian atau situasi yang terjadi pada dirinya seperti kecanduan internet dan hal ini dikarenakan adanya penguatan dari diri sendiri ataupun dari faktor eksternal (Li, Wang dan Lin, 2012).

### c. Dimensi Kecanduan Internet (Internet Addiction)

Berikut dimensi kecanduan internet menurut Pontes dan Griffiths (2017).

1. *Escapism and Dysfunctional Emotional Coping*

*Escapism and Dysfunctional Emotional Coping* merupakan bentuk dari pelarian kehidupan sosial yang mengarah kepada penggunaan internet sehingga memunculkan perasaan senang dan tenang tersendiri saat perilaku kecanduan itu muncul.

2. *Withdrawal Symptoms*

*Withdrawal symptoms* merupakan perasaan tidak menyenangkan yang terjadi karena penggunaan internet dikurangi atau tidak dilanjutkan dan hal ini berpengaruh pada fisik, perasaan dan efek antara perasaan dan fisik (seperti pusing dan insomnia) atau psikologisnya (seperti mudah marah atau *moodiness*).

3. *Impairments and Dysfunctional Self-Regulation*

*Impairments and Dysfunctional Self-Regulation* merupakan suatu bentuk ketidakmampuan dalam meregulasi diri dalam menggunakan internet sehingga nilai-nilai sosial tidak terpenuhi dan terjadi konflik dengan lingkungan sosial.

4. *Dysfunctional Internet-related Self-Control*

*Dysfunctional Internet-related Self-Control* merupakan bentuk peningkatan jumlah dari penggunaan internet secara terus-menerus sehingga muncul ketidakmampuan dalam mengontrol diri dalam penggunaan internet. Hal ini terjadi karena kepuasan yang didapatkan dari penggunaan internet semakin

tinggi semakin lama penggunaan internet yang dilakukan individu.

#### **d. Aspek-aspek Kecanduan Internet**

Seorang individu dapat dikatakan menggunakan internet dalam intensitas yang tinggi bahkan kecanduan jika memenuhi aspek-aspek kecanduan yang dinyatakan oleh Griffiths (2000) sebagai berikut

##### *a. Salience*

Hal ini terjadi ketika penggunaan internet menjadi aktivitas yang paling penting dalam kehidupan individu, mendominasi pikiran individu (preokupasi atau gangguan kognitif), perasaan (merasa sangat butuh) dan tingkah laku (kemunduran dalam perilaku sosial). Individu akan selalu memikirkan internet, meskipun tidak sedang mengakses internet.

##### *b. Mood modification*

Pengalaman individu, yang menjadi hasil dari mengakses internet dan dapat dilihat sebagai strategi coping.

##### *c. Tolerance*

Proses dimana terjadinya peningkatan jumlah penggunaan internet untuk mendapatkan efek perubahan dari mood.

##### *d. Withdrawal symptoms*

Perasaan tidak menyenangkan yang terjadi karena penggunaan internet dikurangi atau tidak dilanjutkan (misalnya mudah marah, cemas atau gemetar).

##### *e. Conflict*

Konflik yang terjadi antara pengguna internet dengan lingkungan sekitarnya (konflik interpersonal), konflik dalam tugas lainnya (pekerjaan, tugas, kehidupan sosial, hobi) atau konflik yang terjadi dalam dirinya sendiri (konflik intrafisik atau merasa kurangnya kontrol) yang merupakan akibat dari terlalu banyak menghabiskan waktu mengakses internet.

f. *Relapse*

Kecenderungan berulangnya kembali pola penggunaan internet setelah adanya kontrol.

Young (1999) menjelaskan aspek-aspek kecanduan internet adalah sebagai berikut.

- a. Seorang individu mengalami perasaan tidak menyenangkan dan tidak nyaman ketika *offline* seperti gelisah, kesepian, tidak terpuaskan, cemas, frustrasi atau sedih.
- b. Individu mengalami perasaan yang menyenangkan ketika *online* seperti gembira, bergairah, bebas untuk melakukan apa saja dan atraktif.
- c. Perhatian hanya tertuju pada internet.
- d. Membutuhkan waktu lebih banyak untuk mengakses internet. Seorang individu menggunakan internet dalam jangka waktu yang terus meningkat untuk mendapatkan kepuasan.
- e. Ketidakmampuan mengatur penggunaan internet. Pengguna internet tidak dapat mengontrol, mengurangi atau menghentikan penggunaan internet.

- f. Berani mengambil resiko kehilangan karena internet. Seorang individu berani mengambil resiko kehilangan hubungan interpersonalnya (dengan orang terdekat, orang lain), pekerjaan, pendidikan, kesempatan berkarir dan lain sebagainya karena internet.
- g. Menggunakan internet sebagai cara melarikan diri dari masalah. Apabila pengguna internet sedang mengalami masalah maka pengguna internet melarikan diri dari masalah atau menghilangkan *Dysphoric Mood* (perasaan tidak berdaya, rasa bersalah, cemas, depresi) dengan mengakses internet.

**e. Kriteria Kecanduan Internet**

Young (dalam Young & Rodgers, 1998) menyebutkan beberapa kriteria untuk membedakan antara individu yang memiliki kecanduan internet dengan individu yang tidak sampai kecanduan internet sebagai berikut.

1. Merasa terlalu asyik menggunakan internet dan selalu memikirkan untuk mengakses internet pada saat mengerjakan aktivitas lainnya (*internet preoccupation*).
2. Perlu waktu tambahan dalam mencapai kepuasan saat menggunakan internet.
3. Tidak bisa mengontrol, mengurangi atau menghentikan penggunaan internet.
4. Merasa gelisah, murung, depresi, atau mudah marah ketika berusaha mengurangi atau menghentikan penggunaan internet.

5. Mengakses internet lebih lama dari yang diharapkan.
6. Kehilangan orang-orang terdekat, pekerjaan, kesempatan pendidikan atau karir karena penggunaan internet.
7. Berbohong kepada orang-orang di sekitarnya untuk menyembunyikan luasnya keterlibatan dengan internet.
8. Menggunakan internet sebagai media untuk melarikan diri dari masalah atau menghilangkan sebuah suasana hati seperti keadaan tidak berdaya, rasa bersalah, gelisah atau depresi.
9. Menghabiskan rata-rata 38 jam atau lebih per minggu dan tanpa menghiraukan keluarga, hubungan dan karir.

#### **D. Hubungan Self Control dan Fear of Missing Out dengan Kecanduan Internet**

Kecanduan internet menurut Young (1996) merupakan ketergantungan pada aplikasi yang terdapat di internet dimana pengguna berperilaku yang berlebihan pada penggunaan internet atau adiktif dalam penggunaan internet. Soetjipto (2005) mengartikan kecanduan internet sebagai suatu keinginan yang kuat atau ketergantungan secara psikologis terhadap internet dimana terdapat peningkatan intensitas waktu dalam penggunaan internet secara intensif.

Griffiths (2010) menyebutkan ada enam aspek kecanduan internet diantaranya ada *Tolerance* yaitu dimana terjadinya peningkatan jumlah penggunaan internet untuk mendapatkan efek perubahan dari mood, *Withdrawal symptoms* yang merupakan perasaan tidak menyenangkan

ketika penggunaan internet dikurangi (misalnya mudah marah, cemas atau gemetar), *Relapse* yaitu kecenderungan berulangnya kembali pola penggunaan internet setelah adanya kontrol dan *Conflict* dimana individu mendapat banyak masalah yang disebabkan oleh penggunaan internet yang berlebihan.

Young (1999) juga menyebutkan delapan aspek-aspek kecanduan internet, beberapa diantaranya yaitu merasa keasyikan dengan internet, memerlukan waktu tambahan untuk mengakses internet, tidak mampu mengontrol penggunaan internet, merasa gelisah murung depresi dan sebagainya, serta berani mengambil resiko kehilangan hubungan interpersonalnya (dengan orang terdekat, orang lain), pekerjaan, pendidikan, kesempatan berkarir dan lain sebagainya karena internet.

Berdasarkan beberapa aspek yang disebutkan oleh Griffiths (2010) dan Young (1999) tidak sesuai dengan aspek kontrol diri yang disebutkan oleh Averill (dalam Sarafino, 2011) bahwa individu mampu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) yang merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang akan mengendalikan situasi atau keadaan dirinya sendiri atau sesuatu diluar dirinya.

Hurlock (1980) mengatakan bahwa kontrol diri merupakan perbedaan dalam mengelola emosi, cara mengatasi masalah, tinggi rendahnya motivasi dan kemampuan mengelola potensi dan pengembangan kompetensi. Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mampu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya.

Seorang individu juga harus mampu menentukan pilihan dan keputusan sendiri. Seorang penggemar *Korean-pop* yang cenderung mengalami kecanduan internet menghabiskan banyak waktunya untuk mengakses internet untuk memenuhi kepuasannya. Davis (2001) yang menyebutkan bahwa individu yang mengalami kesulitan dalam membangun kontrol diri ketika menggunakan internet akan berakibat pada kecanduan.

Selain itu, Tangney, dkk (dalam Ismail & Zawahreh, 2017) juga menyebutkan bahwa *self control* adalah proses spontan dan fleksibel yang disesuaikan dengan lingkungan individu. Kontrol diri mengatur perilaku, konsep, dan emosi, serta memodifikasi keinginan yang tidak dapat diterima secara sosial (Baumeister, dkk; Finkenauer, dkk, dalam Ismail & Zawahreh, 2017). Tidak jarang dari penggemar *korean pop* yang cenderung mengalami kecanduan internet juga cenderung menyendiri dan mengabaikan interaksi dengan orang lain, mengabaikan kewajiban mereka yang kemudian menyebabkan munculnya berbagai masalah agar mereka tetap bisa *update* info terbaru idola mereka.

Hal tersebut juga sesuai dengan aspek dari *fear of missing out* yang disebutkan oleh Przybylski, dkk. (2013) Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* dan *self*. Przybylski, dkk. (2013) mendefinisikan *fear of missing out* (FoMO) sebagai sebuah bentuk ketakutan akan kehilangan momen berharga karena tidak dapat terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui internet atau dunia maya. Sehingga penggemar *Korean-pop* mengakses internet agar ia bisa terus

mengikuti informasi terbaru dari idola mereka dan tidak merasa tertinggal yang bisa menyebabkan perasaan tidak nyaman (takut, gelisah, dsb.).

Tingginya tingkat *fear of missing out* dapat dihubungkan dengan besarnya keterlibatan pada pengguna *facebook*, rendahnya suasana mood / perasaan, rendahnya kesejahteraan psikologis, dan rendahnya kepuasan kebutuhan psikologis (Przybylski, dkk, 2013). Hasil penelitian Al-Menayes (2016) menyatakan bahwa *fear of missing out* adalah prediktor perilaku bermasalah pengguna jejaring sosial dan berhubungan dengan kecanduan media sosial atau internet. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Oberst, dkk (2017) pada 5.280 pengguna media sosial sebagian berbahasa Spanyol dari Amerika Latin, ditemukan bahwa *fear of missing out* menghasilkan dampak negatif dari pengguna jejaring sosial maladaptif.

#### **E. Kerangka Berpikir**

Young (2010) mendefinisikan bahwa kecanduan internet merupakan sebuah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat online. Young (1999) menjabarkan 8 aspek-aspek kecanduan internet, beberapa diantaranya yaitu; merasa keasyikan dengan internet, memerlukan waktu tambahan untuk mengakses internet, tidak mampu mengontrol penggunaan, merasa gelisah murung dan depresi dan sebagainya.

Berdasarkan aspek-aspek menurut Young (2010) tersebut diatas, seperti tidak mampu mengontrol diri dan memerlukan waktu tambahan untuk mengakses internet merupakan beberapa aspek kontrol diri (self control) yang disebutkan oleh Averill (Sarafino, 2011). Berdasarkan survei yang sudah peneliti lakukan kepada 10 orang penggemar *Korean-pop*, 8 dari 10 orang bisa menghabiskan waktu sebanyak tujuh sampai sepuluh jam setiap harinya untuk mengakses internet agar mereka tetap bisa mengikuti dan tidak tertinggal informasi-informasi terbaru dari idola mereka. Mereka juga terkadang lupa akan kewajiban dan kegiatan yang harus mereka selesaikan agar tetap bisa terhubung dengan idola.

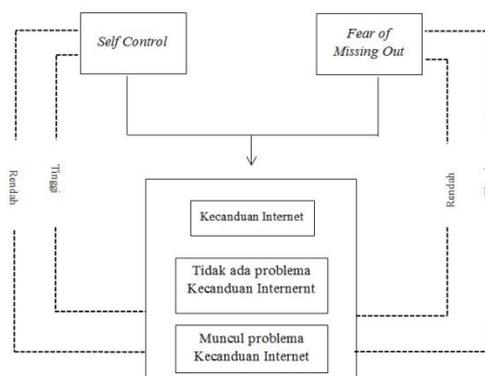
Selain itu, perasaan-perasaan tidak nyaman seseorang ketika tidak dapat menggunakan internet merupakan *symptom* yang berkaitan dengan aspek kecanduan internet yaitu merasa gelisah, murung, depresi dan sebagainya. Penggemar *Korean-pop* biasanya memiliki keinginan untuk memperoleh informasi mengenai idolanya melalui internet, dan apabila keinginan tersebut tidak terpenuhi maka, akan menimbulkan perasaan-perasaan takut akan 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 internet, 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 internet 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 tetap terus terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui internet atau dunia maya. Peggemar *Korean-pop* sering merasa gelisah ketika dia tertinggal informasi dari idola maupun dari fandom yang mereka ikuti.

Dari kerangka teoritis yang telah diuraikan sebagaimana di atas, dapat dibuat bagan yang menunjukkan hubungan antara *Self Control* dan *Fear of Missing Out* dengan kecanduan Internet pada Peggemar *Korean pop*



**Gambar 2.1 Kerangka Berpikir**

## **F. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penelitian dan tinjauan teoritis yang telah dijelaskan diatas, maka hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

H1: Adanya hubungan antara Self Control dengan Kecanduan Internet

H2 : Adanya hubungan antara Fear of Missing Out dengan Kecanduan Internet.

H3 : Ada hubungan antara Self Control dan Fear of Missing Out dengan Kecanduan Internet.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara satu variabel dengan satu atau lebih variabel lainnya berdasarkan koefisien korelasi (Azwar, 2015). Penelitian korelasional ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan atau korelasi antara *self control*(X1) dan *fear of missing out* (X2) dengan kecanduan internet (Y) pada penggemar *korean pop*.

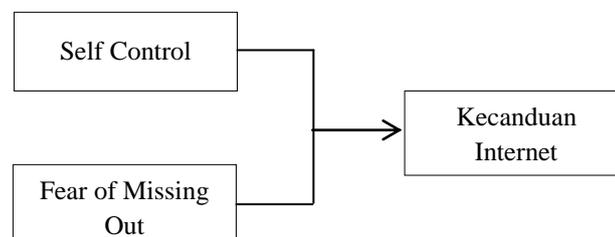
#### B. Identifikasi Variabel Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan tiga variabel yang terdiri dari satu variabel dependen (Y) dan dua variabel independen (X), sebagai berikut.

Variabel independen 1 (X<sub>1</sub>), Self Control (Kontrol Diri).

Variabel Independen 2 (X<sub>2</sub>), Fear of Missing Out.

Variabel Dependen (Y), Kecanduan Internet.



**Gambar 3.1 Hubungan antara X<sub>1</sub> dan X<sub>2</sub> dengan Y**

### **C. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

#### **a. Self Control**

Kontrol diri (self-control) adalah kemampuan individu dalam mengendalikan tingkah laku dan menahan godaan yang muncul dari dalam diri sehingga mampu mengambil suatu tindakan untuk mencapai hasil yang diinginkan serta menghindari akibat yang tidak diinginkan. Penyusunan skala self control disusun berdasarkan tiga aspek self control yang disebutkan oleh Averill (1973), yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif dan pengambilan keputusan.

#### **b. Fear of Missing Out (FoMO)**

Fear of Missing Out merupakan suatu bentuk ketakutan akan tertinggal hal-hal menarik yang sedang terjadi saat ini. Fear of Missing Out juga dapat diartikan sebagai perasaan takut pada seorang individu ketika orang lain memperoleh pengalaman yang menyenangkan tetapi individu tidak dilibatkan sehingga individu berusaha untuk tetap terhubung dengan orang lain melalui media sosial.

Skala fear of missing out dibuat berdasarkan tiga aspek dari Fear of Missing Out menurut Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013). Adapun aspek-aspek tersebut adalah 1) takut akan kehilangan momen berharga dari individu, 2) takut kehilangan momen berharga dari kelompok lain dan 3) keinginan untuk tetap terhubung dengan apa yang orang lain lakukan.

#### **c. Kecanduan Internet (*Internet Addiction*)**

Young (1996) menyatakan bahwa kecanduan internet adalah ketergantungan pada aplikasi yang terdapat di internet dimana pengguna berperilaku yang berlebihan pada penggunaan internet atau adiktif dalam penggunaan internet. Kecanduan internet merupakan penggunaan internet yang berlebihan dengan rentang waktu yang lama serta membuat individu sulit untuk menghentikan perilaku penggunaan internet tersebut akibat dari pikiran yang terus-menerus ingin mengakses internet.

Penyusunan skala kecanduan internet ini dibuat berdasarkan enam aspek kecanduan internet yang dijelaskan oleh Griffiths (2017), yaitu *salience*, *tolerance*, *mood modification*, *withdrawal symptoms*, *conflict* dan *relapse*.

#### **D. Populasi dan Sampel**

##### **a. Populasi**

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri meliputi objek atau subjek yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu yang sesuai dengan ketetapan peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono,2011). Populasi dalam penelitian ini adalah 300 penggemar *korean pop* dengan kriteria sebagai berikut.

1. Penggemar *korean pop*.
2. Pengguna media sosial aktif.
3. Memiliki fan account di media sosial (*twitter*, *instagram* atau *facebook*).

4. Usia rentang 16 – 22 tahun.

**b. Sampel**

Menurut Sugiyono (2010) sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel harus mampu menggambarkan keadaan yang ada di populasi tersebut. Arikunto (2006) menyebutkan jika jumlah populasi penelitian lebih dari 100 maka dapat diambil 10-15% atau 20-25% sebagai sampel penelitian, sedangkan jika populasi kurang dari 100 sebaiknya sampel diambil dari seluruh total populasi yang dapat disebut dengan penelitian populasi.

$$\text{Sampel penelitian} = \frac{20}{100} \times 300 = 60$$

Sampel pada penelitian ini diambil dari 20% populasi penelitian, yaitu 60 orang. Pengumpulan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, pemilihan subjek didasarkan atas ciri-ciri yang berhubungan dengan ciri-ciri populasi penelitian.

**E. Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner merupakan sebuah formulir yang berisikan seperangkat pertanyaan dimana responden diminta untuk menyelesaikan dan mengembalikannya (Aldridge & Levine, 2001). Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini ialah skala. Skala merupakan suatu alat pengumpulan data yang berupa sejumlah pertanyaan yang harus dijawab

oleh subjek yang menjadi sasaran atau responden penelitian. Singkatnya, skala adalah suatu prosedur penempatan atribut atau karakteristik objek pada titik-titik tertentu sepanjang suatu kontinum (Azwar, 2013).

Kuesioner disusun dengan model skala Likert yang memuat pernyataan berupa objek sikap. Skala sikap akan mengungkap sikap setuju atau tidak setuju, positif atau negatif, serta pro atau kontra terhadap suatu objek (Azwar, 2017). Pernyataan dalam kuesioner terdiri atas pernyataan favorable yaitu pernyataan yang mendukung objek sikap sesuai variabel yang bersangkutan, dan pernyataan unfavorable yang berisi pernyataan yang kontra atau tidak sesuai terhadap objek sikap dari variabel yang bersangkutan.

Kuesioner pada penelitian ini memiliki empat pilihan jawaban. Peneliti menghilangkan pilihan jawaban untuk menghindari hasil atau jawaban yang tidak beragam. Setiap pilihan jawaban memiliki bobot penilaian masing-masing, sebagai berikut.

	Sangat Setuju (SS)	Setuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
<b>Favorable</b>	4	3	2	1
<b>Unfavorable</b>	1	2	3	4

**Tabel 3.1 Bobot Penilaian Jawaban**

## **F. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini terdiri dari tiga alat ukur yaitu skala self control, skala fear of missing out dan skala kecanduan internet. Berikut adalah blueprint tiga alat ukur sebagai berikut.

### **1. Skala Self Control**

Skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek kontrol diri yang disebutkan oleh Averill (1973). Skala ini terdiri dari tiga belaspernyataan yang dibuat berdasarkan indikator - indikator dari self control dan disesuaikan dengan kebiasaan yang sering dilakukan oleh penggemar *Korean-pop*.

NO	ASPEK	INDIKATOR	ITEM		TOTAL
			Fav	Unfav	
1.	Kontrol Perilaku	Mampu mengendalikan keadaan	7	2	2
		Mampu mengatur stimulus	8, 12	-	2
2.	Kontrol Kognitif	Mampu mempertimbangkan keadaan	11	-	1
		Mampu mengendalikan keadaan	1, 6	13	3
3.	Pengambilan Keputusan	Mampu mengambil keputusan	4	9, 10	3
		Mampu memilih tindakan	3	5	2
<b>TOTAL</b>					<b>13</b>

**Tabel 3.2 Blueprint Skala Self Control**

## 2. Skala Fear of Missing Out

Skala disusun berdasarkan tiga aspek dari Fear of Missing Out yang disebutkan oleh Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013). Penyusunan skala dilakukan dengan membuat pernyataan-pernyataan yang favorable dan unfavorable dari setiap aspek *Fear of Missing Out* yang disesuaikan dengan judul penelitian ini. Pernyataan terdiri dari enam belas pernyataan. Pernyataan-pernyataan juga dihubungkan dengan hal-hal yang berhubungan dengan *Korean-pop*.

NO	ASPEK	ITEM		TOTAL
		Fav	Unfav	
1.	Takut akan kehilangan momen berharga dari individu.	1, 7, 10, 13,	8, 15	6
2.	Takut kehilangan momen berharga dari kelompok lain.	2, 4, 6, 9,	12, 16	6
3.	Keinginan untuk tetap terhubung dengan apa	3, 5,	-	4

yang orang lain lakukan.	11, 14	
	<b>TOTAL</b>	<b>16</b>

**Tabel 3.3 Blueprint Skala Fear of Missing Out**

### 3. Skala Kecanduan Internet

Skala ini disusun berdasarkan enam aspek dari Kecenderungan Kecanduan Internet yang disebutkan oleh Griffiths (2017). Pada skala ini terdiri delapan belas pernyataan yang terdiri dari pernyataan favorable dan unfavorable.

NO	DIMENSI	ITEM		TOTAL
		Fav	Unfav	
1.	Saliency	5,12	1, 2, 14	5
2.	Tolerance	-	9	1
3.	Mood Modification	11	8, 13	3
4.	Withdrawal Symptoms	7	16, 17	3
5.	Conflict	4, 6, 15	-	3
6.	Relapse	3, 10	18	3
<b>TOTAL</b>				<b>18</b>

**Tabel 3.4 Blueprint Skala Kecanduan Internet**

## G. Validitas dan Reliabilitas

### a. Validitas

Untuk pengujian validitas instrumen penelitian, peneliti menggunakan analisis SPSS. Menurut Sugiyono (2011), validitas merujuk pada seberapa jauh suatu alat tes mampu mengukur sesuatu yang memang harus diukur. Uji validitas dilakukan untuk menunjukkan seberapa jauh ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur kuesioner.

Suatu instrumen penelitian dapat dinyatakan valid apabila nilai  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel. Jika  $r$  hitung (untuk tiap item pernyataan dapat

dilihat pada kolom *corrected item total correlation*) lebih besar dari nilai  $r$  tabel, maka item pernyataan tersebut dikatakan valid. Penelitian ini menggunakan pengujian validitas berupa uji coba terpakai. Instrumen yang telah disusun dengan mengacu pada teori yang sesuai dan kemudian divalidasi oleh ahli sebelum diberikan kepada responden untuk dilakukan uji coba.

Pada uji coba instrumen ini, sampel diambil dari 15% populasi penelitian yaitu sebanyak enam puluh subjek. Koefisien korelasi validitas yang digunakan adalah 0,254 ditentukan dari  $r$  tabel dengan taraf signifikansi 0,05. Item yang memiliki skor dibawah 0,254 akan dihilangkan untuk mendapatkan daya beda item yang baik.

Berdasarkan hasil uji validitas skala self control, terdapat empat item gugur dan sembilan item valid. Skor terendah adalah 0,061 sampai dengan skor tertinggi 0,659. Berikut hasil uji validitas item skala self control.

NO	ASPEK	ITEM	
		VALID	GUGUR
1.	Kontrol Perilaku	2,7,8,12	-
2.	Kontrol Kognitif	1, 6, 11,13	-.
3.	Pengambilan Keputusan	5,10	3,4,9
<b>TOTAL ITEM VALID</b>			<b>10</b>

**Tabel 3.5 Item Valid Skala Self Control**

Selanjutnya, hasil uji validitas skala fear of missing out dimulai dari skor terendah 0,035 sampai dengan skor tertinggi 0,574. Pada uji validitas ini terdapat satu item gugur dan lima belas item valid.

NO	ASPEK	ITEM	
		VALID	GUGUR

1.	Takut akan kehilangan momen berharga dari individu.	1,8,10, 13,15	7
2.	Takut kehilangan momen berharga dari kelompok lain.	2,4,6, 12,16	9
3.	Keinginan untuk tetap terhubung dengan apa yang orang lain lakukan	5,11,14	3
<b>TOTAL ITEM VALID</b>			<b>13</b>

**Tabel 3.6 Item Valid Skala Fear of Missing Out**

Hasil uji validitas skala kecanduan internet, terdapat dua item gugur dan enam belas item valid dengan skor terendah di mulai dari 0,031 sampai skor tertinggi 0,547.

NO	ASPEK	ITEM	
		VALID	GUGUR
1.	Saliency	1,2,5,12,14	-
2.	Tolerance	-	9
3.	Mood Modification	8,11,13	-
4.	Withdrawal Symptoms	16,17	6
5.	Conflict	4,6,15	-
6.	Relapse	10,18	3
<b>TOTAL ITEM VALID</b>			<b>15</b>

**Tabel 3.7 Item Valid Skala Kccanduan Internet**

## **b. Reliabilitas**

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengukur kuesioner yang merupakan indikator dari variabel. Reliabilitas mengarah pada seberapa jauh hasil dari suatu pengukuran dapat dipercaya. Sugiyono (2011) menjelaskan bahwa uji reliabilitas berkaitan dengan keajegan atau konsistensi dari data yang diperoleh. Wiratna Sujarweni (2014), menjelaskan bahwa uji reliabilitas dapat dilakukan secara bersamaan terhadap seluruh item pertanyaan dalam kuesioner penelitian.

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan koefisien Alpha Cronbach dengan rumus, sebagai berikut

$$\alpha = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum s_i^2}{s_x^2} \right]$$

Keterangan:

$\alpha$  = Reliabilitas instrumen

$k$  = Jumlah instrumen/banyaknya soal

$\sum s_i^2$  = Jumlah variasi tiap instrumen

$s_x^2$  = Variasi total dari keseluruhan item

Koefisien reliabilitas berada pada rentang 0,0 sampai dengan 1,0 sehingga semakin mendekati angka 1,0 maka reliabilitas alat ukur semakin tinggi. Sebaliknya jika semakin mendekati angka 0,0 menunjukkan bahwa reliabilitas alat ukur tersebut semakin rendah. Uji reliabilitas penelitian ini dilakukan dengan bantuan *software* SPSS 16.0 *for windows*.

Dari hasil uji reliabilitas yang sudah dilakukan ketiga variabel yang digunakan pada penelitian ini, yaitu self control, fear of missing out dan kecanduan internet dikatakan reliabel dan konsisten.

Variabel	Nilai Alpha Cronbach	Keterangan
Self Control	0,804	Reliabel
Fear of Missing Out	0,770	Reliabel
Kecanduan Internet	0,785	Reliabel

Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas

## H. Metode Analisis Data

### a. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif bertujuan untuk mendapatkan gambaran dan memberi deskripsi mengenai tinggi rendahnya tingkatan subjek

berdasarkan data darivariabel yang telah diperoleh. Langkah-langkah yang harus dilakukan dalam analisis deskriptif, sebagai berikut

1. Menentukan Mean Hipotetik

$$M = \frac{1}{2}(i_{max} + i_{min}) \sum n$$

Keterangan :

M : Mean Hipotetik

$i_{max}$  : Skor Maksimal Item

$i_{min}$  : Skor Minimum Item

$\sum n$  : Jumlah Item

2. Menentukan Standar Deviasi Hipotetik

$$SD = \frac{1}{6}(x_{max} + x_{min})$$

Keterangan:

$X_{max}$  : Skor Maksimal Subjek

$X_{min}$  : Skor Minimal Subjek

Setelah nilai mean dan standar deviasi tiap variable diketahui, kategorisasi dapat ditentukan dengan table berikut.

Kategori	Skor
Tinggi	$X \geq (M + 1,0 \text{ SD})$
Sedang	$(M - 1,0 \text{ SD}) \leq X < (M + 1,0 \text{ SD})$
Rendah	$X < (M - 1,0 \text{ SD})$

**Tabel 3.9 Norma Kategorisasi**

Kemudian, dilanjutkan dengan perhitungan persentase, dengan rumus sebagai berikut.

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

f : frekuensi

n : jumlah subjek

## **b. Uji Asumsi Klasik**

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk menguji apakah data yang digunakan dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan adalah uji normalitas *kolmogorov-smirnov*. Hipotesis yang digunakan adalah sebagai berikut,

H<sub>0</sub> : data berdistribusi normal

H<sub>1</sub> : data tidak berdistribusi normal

Tingkat signifikan  $\alpha = 5\%$

Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas adalah, jika nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05 maka data penelitian berdistribusi normal. Sebaliknya jika nilai signifikansi (Sig.) kurang dari 0,05 maka data penelitian tidak berdistribusi normal. Pengujian dilakukan menggunakan *software SPSS 16.0 for windows*.

### 2. Uji Linearitas

Uji linearitas secara umum bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang linear antar dua variabel secara signifikan atau tidak. Korelasi yang baik seharusnya ada hubungan yang linear antara variabel independen (X) dan variabel dependen (Y).

Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan membandingkan nilai signifikansi (Sig.) dengan 0,05 dan dengan membandingkan nilai F hitung dengan nilai F tabel.

Membandingkan nilai signifikansi (Sig.) dengan 0,05. Jika nilai *deviation from linearity sig.* > 0,05 maka ada hubungan yang linear secara signifikan antara variabel independen dan dependen. Sebaliknya, jika nilai *deviation from linearity sig.* < 0,05 artinya tidak ada hubungan yang linear secara signifikan antara variabel independen self control dan fear of missing out dengan variabel dependen kecanduan internet.

Membandingkan nilai F hitung dengan F tabel. Jika nilai F hitung < F tabel, maka ada hubungan yang linear secara signifikan antara variabel independen dan variabel dependen. Namun, jika nilai F hitung > F tabel, maka tidak ada hubungan yang linear secara signifikan antara variabel independen dan dependen. Pengujian dilakukan menggunakan *software SPSS 16.0 for windows*.

### **c. Uji Hipotesis**

#### **1. Uji Regresi Linier Berganda**

Uji regresi linier berganda bertujuan untuk menganalisis besarnya hubungan dan pengaruh lebih dari dua variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y). Uji regresi linier

berganda juga digunakan untuk memprediksi nilai dari variabel dependen (Y) jika nilai variabel independen (X) mengalami kenaikan atau penurunan. Uji regresi linier ini dilakukan dengan menggunakan *software* SPSS 16.0 *for windows*.

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \dots + \beta_n X_n$$

Keterangan :

$\alpha$  : Nilai Konstanta

$\beta$  : Nilai Koefisien Regresi

X : Variabel *independent*

Y : Variabel *dependent*

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan dua variabel independen (X) yaitu self control dan fear of missing dan satu variabel dependen (Y) yaitu kecanduan internet

Ada enam asumsi-asumsi pada model regresi linier berganda menurut Gujarati (2003) sebagai berikut. 1) Model regresinya adalah linier dalam parameter, 2) Nilai rata-rata dari error adalah nol, 3) Variansi dari error adalah konstan (homoskedastik), 4) Tidak terjadi autokorelasi pada error, 5) Tidak terjadi multikolinieritas pada variabel bebas, dan 6) Error berdistribusi normal.

## 2. Uji F

Uji signifikan simultan atau uji F digunakan untuk menguji pengaruh variabel independen secara bersama-sama terhadap variabel dependen. Taraf signifikansi yang digunakan dalam

penelitian ini adalah 0,05 atau 5%. Jadi, jika nilai signifikansi (Sig.) yang diperoleh  $< 0,05$ , maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak yang artinya variabel-variabel independen berpengaruh secara simultan terhadap variabel dependen.

$$F_{hitung} = \frac{R^2 (k - 1)}{(1 - R^2)/(N - k)}$$

Keterangan :

F : Pendekatan distribusi probabilitas fischer

R : Koefisien korelasi berganda

K : Jumlah variabel bebas

N : Banyak sampel

### 3. Uji t

Suharyadi dan Purwanto (2011) menjelaskan uji signifikan parsial atau uji t digunakan untuk menguji apakah variabel independen (X) berpengaruh atau berhubungan terhadap variabel dependen (Y) atau tidak. Taraf signifikansi (Sig.) yang digunakan dalam penelitian ini adalah 0,05 atau 5%. Jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka  $H_a$  diterima yang artinya suatu variabel independen secara parsial berpengaruh terhadap variabel dependen.

#### d. Uji Korelasi

Korelasi merupakan teknik analisis dalam statistik yang digunakan untuk mencari hubungan antara dua variabel yang bersifat kuantitatif. Hubungan dua variabel tersebut dapat terjadi karena

adanya hubungan sebab akibat atau karena kebetulan saja. Pada uji korelasi ini penulis menggunakan uji korelasi bivariante pearson.

Dasar keputusan dalam analisis korelasi bivariante pearson adalah dengan melihat nilai signifikansi (Sig.)  $< 0,05$  maka terdapat korelasi antar variabel yang dihubungkan. Sebaliknya, jika nilai signifikansi (Sig.)  $> 0,05$  maka tiap variabel tidak ada korelasi.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Pelaksanaan Penelitian

##### a. Gambaran Umum Subjek Penelitian

Subjek penelitian pada penelitian ini merupakan penggemar Korean pop dengan beberapa kriteria yang sudah ditentukan oleh penulis. Subjek penelitian dikumpulkan secara bebas melalui media sosial, seperti *twitter*, *instagram*, *line*, *kakao talk* dan *whatsapp*.

##### 1. Subjek Berdasarkan Usia

Berdasarkan hasil temuan penulis selama penelitian, maka diperoleh data tentang berbagai macam usia subjek. Penulis mengelompokkan usia paling muda subjek adalah 16 tahun dan paling tua 22 tahun.

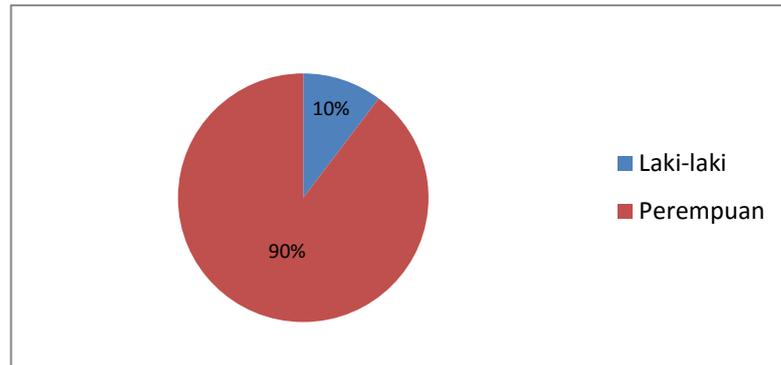
USIA	FREKUENSI	PERSENTASI
16 tahun	19	6,3%
17 tahun	58	19,3%
18 tahun	54	18%
19 tahun	29	9,7%
20 tahun	58	19,3%
21 tahun	46	15,3%
22 tahun	36	12%

**Tabel 4.1 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia**

Berdasarkan tabel diatas maka dapat disimpulkan bahwa persentase tertinggi adalah 19,3% yaitu pada usia 17 tahun dan 20 tahun dengan frekuensi masing-masing sebanyak 58 orang.

##### 2. Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil temuan penulis selama melaksanakan penelitian, maka diperoleh data sebagai berikut



**Gambar 4.1 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin**

Berdasarkan gambar diagram diatas menunjukkan bahwa persentasi tertinggi adalah 90% pada jenis kelamin perempuan dengan frekuensi sebanyak 269 orang.

**b. Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian dilaksanakan selama dua minggu, mulai dari Senin, 23 November 2020 dan diakhiri pada hari Minggu, 6 Desember 2020. Penelitian dilaksanakan secara daring (online) dengan menyebarkan kuesioner ke media sosial.

**c. Jumlah Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu pemilihan subjek penelitian dengan cara sengaja oleh peneliti berdasarkan kriteria atau pertimbangan tertentu, (Sanapiah Faisal, 2007). Pada penelitian ini, penulis mengambil 300 orang dengan kriteria 1) penggemar korean pop. 2) pengguna media sosial aktif dan 3) memiliki *fan account* di media sosial 4) berusia antara 16 – 22 tahun.

**d. Prosedur Pengambilan Data**

Penyebaran kuesioner dilakukan secara daring (online) dengan cara menyebarkan kuesioner ke beberapa *mention confess(menfess)* di media sosial twitter dan beberapa *group-chat* di beberapa media pesan online, seperti *whatsapp*, *line* dan *kakao talk*. Subjek yang mengisi kuesioner harus sesuai dengan kriteria subjek penelitian.

#### e. Hambatan Saat Penelitian

Ada beberapa hambatan yang dialami penulis selama melaksanakan penelitian, sebagai berikut.

1. Pengumpulan subjek menghabiskan waktu yang cukup banyak.
2. Ada keterbatasan dan kesulitan untuk menghubungi subjek secara langsung.
3. Beberapa subjek tidak segera mengisi kuesioner, sehingga penulis harus mengingatkan dengan cara mengurumkan pesan singkat di media sosial subjek.

## B. Hasil Penelitian

### a. Hasil Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk menentukan kategorisasi pada subjek penelitian terhadap setiap variabel penelitian. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui seberapa banyak jumlah subjek yang memiliki skor tinggi, sedang, dan rendah tiap variabel.

VARIABEL	SKOR ITEM		MEAN	SD
	MIN	MAX		
Self Control	10	40	27,75	5,85
Fear of Missing Out	13	50	32,13	7,63
Kecanduan Internet	23	60	40,31	6,94

**Tabel 4.2 Deskripsi Nilai Hipotetik**

Dari tabel diatas, diketahui bahwa pada variabel self control memiliki skor terendah sebesar 10 dan tertinggi sebesar 40, dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 27,75 dan nilai standar deviasi (SD) sebesar 5,85. Sedangkan pada variabel fear of missing out, memiliki skor terendah sebesar 13 dengan skor tertinggi sebesar 50. Nilai rata-rata (mean) pada variabel fear of missing out adalah 32,13 dengan nilai standar deviasi sebesar 7,63. Pada variabel kecanduan internet menunjukkan nilai terendah sebesar 23 dan skor tertinggi 60. Variabel kecanduan internet memiliki nilai rata-rata (mean) sebesar 40,31 dan standar deviasi sebesar 6,94.

Setelah mendapatkan mean hipotetik dan standar deviasi hipotetik dari setiap variabel, langkah selanjutnya adalah mengelompokkannya menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah serta menghitung persentasenya.

#### 1. Self Control

Kategorisasi variabel self control akan dijabarkan pada tabel di bawah ini.

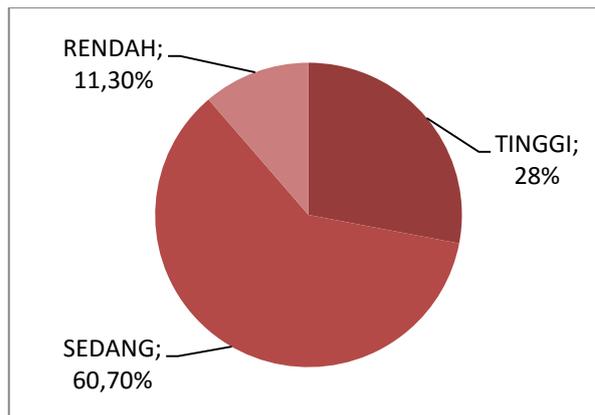
Kategori	Range	Frekuensi	Persentase
Rendah	<20	34	11,3%
Sedang	20 – 31	182	60,7%
Tinggi	> 32	84	28%

**Tabel 4.3 Kategorisasi Skala Self Control**

Hasil yang tertera diatas menunjukkan 84 subjek memiliki tingkat *self control* tinggi, artinya mereka mampu mengatur dirinya sendiri dalam penggunaan internet. Pada tabel menunjukkan 182 subjek memiliki tingkat *self control* sedang, yang artinya subjek memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengatur diri dalam

menggunakan internet dan 34 orang memiliki tingkat *self control* yang rendah, yang berarti subjek mengalami kesulitan dalam mengatur dirinya dalam menggunakan internet dengan baik.

Adapun diagram persentase tingkat *self control* dijelaskan pada gambar dibawah ini.



**Gambar 4.2** Persentase tingkat Self Control

Berdasarkan penjelasan diatas menunjukkan bahwa mayoritas subjek penelitian memiliki tingkat self control sedang, artinya subjek memiliki kemampuan untuk mengontrol diri dan mengontrol emosi dalam menggunakan internet cukup baik.

## 2. Fear of Missing Out

Kategorisasi variabel fear of missing out akan dijabarkan pada tabel dibawah ini.

Kategori	Range	Frekuensi	Persentase
Rendah	<25	64	23,3%
Sedang	26 – 39	183	61%
Tinggi	> 40	53	17,7%

**Tabel 4.4** Kategorisasi Skala Fear of Missing Out

Dari tabel diatas dapat kita simpulkan bahwa 64 orang subjek memiliki tingkat fear of missing out yang tinggi, artinya

mereka tidak merasa cemas dan selalu baik-baik saja ketika tidak dapat mengakses internet. Selanjutnya, 183 orang memiliki tingkat fear of missing out sedang, maksudnya adalah mereka memiliki kemampuan untuk mengontrol diri dan tidak mudah terganggu ketika tidak dapat mengakses internet dengan cukup baik. Sedangkan, 53 orang memiliki tingkat fear of missing out yang tinggi artinya mereka mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi ketika tidak dapat mengakses internet dan cenderung bergantung pada internet.

Persentase tingkat fear of missing out dapat dilihat pada diagram dibawah ini.



**Gambar 4.3** Persentase tingkat fear of missing out

Berdasarkan diagram diatas, menunjukkan 60% subjek memiliki tingkat fear of missing out sedang yang artinya subjek memiliki kemampuan untuk mengontrol diri dan tidak mudah terganggu ketika tidak dapat mengakses internet dengan cukup baik

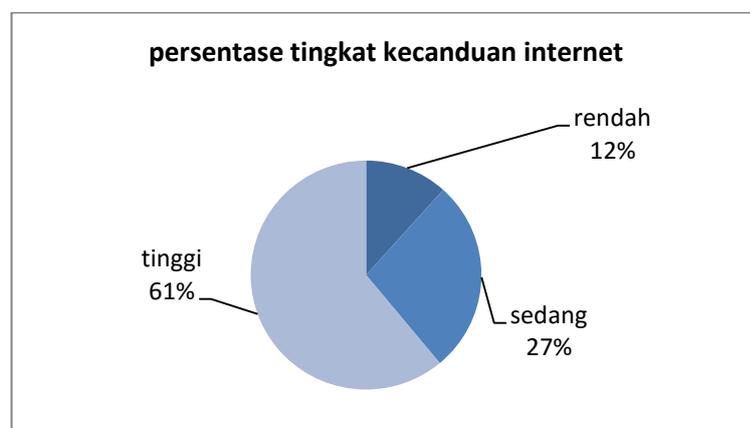
### 3. Kecanduan Internet

Kategorisasi variabel kecanduan internet dijabarkan pada tabel dibawah ini.

Kategori	Range	Frekuensi	Persentase
Rendah	< 35	80	26,7%
Sedang	36 – 49	188	62,7%
Tinggi	>50	32	10,7%

**Tabel 4.5 Kategorisasi Skala Kecanduan Internet**

Berdasarkan tabel diatas, sebanyak 80 orang subjek memiliki tingkat kecanduan internet yang rendah, artinya mereka mampu mengontrol dan mengatur diri dalam menggunakan internet sangat baik. Selanjutnya, 188 orang memiliki tingkat kecanduan internet sedang, maksudnya kemampuan mereka dalam mengontrol dan mengatur diri dalam menggunakan internet cukup baik. Pada tabel diatas juga menunjukkan bahwa 32 orang memiliki tingkat kecanduan internet yang tinggi, artinya mereka mengalami kesulitan dan mendapat banyak masalah akibat dari penggunaan internet yang berlebihan. Selanjutnya, diagram persentase tingkat kecanduan internet dapat dilihat pada gambar dibawah ini



**Gambar 4.4 Persentase tingkat kecanduan internet**

Berdasarkan diagram diatas menunjukkan bahwa 61% subjek memiliki tingkat kecanduan internet sedang atau cukup baik. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa subjek memiliki kemampuan untuk mengontrol dan mengatur diri dalam menggunakan internet.

## b. Hasil Uji Asumsi Klasik

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan *SPSS 16.0 for windows*. Dasar pengambilan keputusan diambil berdasarkan nilai signifikansi (*Sig.*). Jika nilai *Sig.* > 0.05 maka data penelitian berdistribusi normal.

	Skor K-SZ	Sig. (2 tailed)	Keterangan
<i>Self Control</i>	0,818	0,515	Normal
<i>Fear of Missing Out</i>	0,816	0,518	Normal

**Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas**

Berdasarkan hasil uji normalitas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi (*Sig.*) masing-masing menunjukkan nilai sebesar 0,515 dan 0,518 yang artinya nilai *Sig.* lebih besar dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

### 2. Uji Linearitas

Dasar pengambilan keputusan pada uji linearitas dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan membandingkan nilai sig. dengan 0,05 dan dengan membandingkan nilai F hitung dengan nilai F tabel.

	F	Sig.

Kecanduan Internet * <i>Self Control</i>	0,788	0,757
Kecanduan Internet * <i>Fear of Missing Out</i>	1,107	0,321

**Tabel 4.7 Hasil Uji Linearitas**

Berdasarkan uji dengan membandingkan nilai sig. > 0,05 maka dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara *self control* dengan kecanduan internet, serta ada hubungan linear yang signifikan antara *fear of missing out* dengan kecanduan internet.

Selanjutnya, penulis melakukan uji linearitas dengan membandingkan nilai F hitung dengan nilai F tabel, menggunakan rumus (df) *Deviation from Linearity ; Within Groups*. Jika nilai F hitung < F tabel, maka dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antar variabel.

	F hitung	F tabel
<i>Self Control</i>	0,788	1,54
<i>Fear of Missing Out</i>	1,107	1,47

**Tabel 4.8 Hasil Uji Linearitas dengan Membandingkan Nilai F**

Berdasarkan hasil uji linearitas dengan membandingkan nilai F hitung dengan F tabel. Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang linear antara self control dengan kecanduan internet dan fear of missing out dengan kecanduan internet.

### c. Hasil Uji Hipotesis

#### 1. Uji Regresi Linear Berganda

Hasil dari uji linear berganda bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel independen self control (X1) dan fear of missing out (X2) dengan variabel dependen kecanduan internet (Y), serta untuk mengetahui bagaimana

nilaidari variabel dependen jika nilai variabel independen mengalami kenaikanatau penurunan.

Variabel	Unstandardized Coefficients	
	B	Std. Error
Konstanta	52,86	2,22
Self Control	-0,25	0,067
Fear of Missing Out	-0,175	0,051

**Tabel 4.9 Hasil Uji Regresi Linear Berganda**

Berdasarkan skor B pada tabel, maka dapat diperoleh model persamaan regresi, sebagai berikut.

$$Y = 52,86 + (-0,25)X_1 + (-0,175)X_2$$

Dari persamaan regresi diatas, maka dapat dijelaskan bahwa.

1. Nilai konstanta sebesar 52,86 berarti jika self control (X1) dan fear of missing out (X2) bernilai 0 maka nilai kecanduan internet (Y) memiliki nilai 52,86.
2. Nilai koefisien self control (X1) adalah -0,25 dengan nilai negatif, maka setiap peningkatan self control sebesar satu kali maka kecanduan internet (Y) akan menurun sebesar 0,25.
3. Nilai koefisien fear of missing out (X2) sebesar -0,175 dikarenakan nilai menunjukkan nilai negatif, maka setiap peningkatan fear of missing out sebesar satu kali maka pada kecanduan internet (Y) akan menurun sebesar 0,175.

## 2. Uji t

Uji t bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari variabel self control (X1) dan fear of missing out (X2) secara parsial terhadap variabel kecanduan internet (Y). Jika nilai signifikansi

(Sig.) < 0,05 artinya ada pengaruh yang signifikan sehingga hipotesis diterima.

Variabel	Sig.
Self Control (X1)	0,000
Fear of Missing Out (X2)	0,001

**Tabel 4.10 Hasil Uji t**

Berdasarkan hasil uji t yang dilakukan menggunakan SPSS 16.0 *for windows*, nilai signifikansi (Sig.) variabel self control (X1) adalah 0,000 yang artinya nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka ada hubungan yang signifikan sehingga hipotesis diterima. Selanjutnya, nilai signifikansi (Sig.) variabel fear of missing out (X2) adalah 0,001 maka artinya ada pengaruh yang signifikan sehingga hipotesis diterima, karena nilai signifikansi (Sig.) lebih kecil dari 0,05.

1. Berdasarkan hipotesis pertama yang diajukan penulis menunjukkan bahwa ada hubungan antara *self control* dengan kecanduan internet. Pada uji t ini diperoleh nilai signifikansi (Sig.) 0,000 lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dengan kecanduan internet.
2. Berdasarkan hipotesis kedua yang telah diajukan penulis menunjukkan bahwa ada hubungan antara *fear of missing out* dengan kecanduan internet. Pada hasil analisis uji t ini didapatkan nilai signifikansi (Sig.) 0,001 maka nilai (Sig.) lebih kecil dari 0,05. Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang

signifikan antara *fear of missing out* dengan kecanduan internet.

### 3. Uji F

Uji F berguna untuk menguji pengaruh variabel self control (X1) dan fear of missing out (X2) secara simultan (bersama-sama) terhadap variabel kecanduan internet (Y). Jika  $F_{hitung} > F_{tabel}$  atau nilai Sig.  $< 0,05$  maka terdapat pengaruh yang signifikan sehingga H3 diterima dan H0 ditolak.

Variabel Dependen	Prediktor	Fhitung	Sig.
Kecanduan Internet	Self Control Fear of Missing Out	16,504	0,000

**Tabel 4.11 Hasil Uji F**

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan nilai  $F_{hitung}$  sebesar 16,504 dan nilai  $F_{tabel}$  adalah 3,026 maka nilai  $F_{hitung} > F_{tabel}$  dan nilai Sig. lebih kecil dari 0,05 yaitu  $0,000 < 0,05$ . Artinya H3 diterima dan H0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa *self control* dan *fear of missing out* secara simultan (bersama-sama) berhubungan dengan kecanduan internet.

### 4. Koefisien determinasi ( $R^2$ )

Uji koefisien determinasi bertujuan untuk mengetahui besaran hubungan variabel *self control* (X1) dan *fear of missing out* (X2) dengan variabel kecanduan internet (Y). Apabila nilai  $R^2$  yang semakin tinggi menandakan bahwa kemampuan variabel independen (X) cukup baik dalam memprediksi nilai variabel dependen (Y).

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.316 <sup>a</sup>	.100	.094	6.611

Tabel 4.12 Hasil Uji Koefisien determinasi ( $R^2$ )

#### d. Hasil Uji Korelasi

Uji korelasi dengan analisis korelasi *bivariate Pearson*, digunakan untuk mengukur ada tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih. Jika nilai signifikansi (Sig.) < 0,05 maka terdapat korelasi antara variabel self control dan fear of missing out dengan kecanduan internet.

Variabel Dependen	Prediktor	Sig. (2-tailed)
Kecanduan Internet	Self Control	0,000
	Fear of Missing Out	0,000

Tabel 4.13 Hasil Uji Korelasi

Berdasarkan tabel diatas, hasil nilai signifikansi (Sig.) pada variabel self control dan fear of missing out adalah 0,000 maka  $0,000 < 0,05$  artinya terdapat korelasi antara variabel self control (X1) dan fear of missing out (X2) dengan kecanduan internet (Y).

### C. Pembahasan Hasil Analisis Data

Penelitian ini bertujuan untuk melihat adakah hubungan antara *self control* dan *fear of missing out* dengan kecanduan internet. Subjek pada penelitian ini merupakan penggemar *korean pop* dengan beberapa kriteria

seperti memiliki *fan account* di media sosial, selalu aktif di media sosial dan berusia antara 16 tahun sampai 22 tahun.

**a. Tingkat *Self Control* pada Penggemar *Korean pop***

Berdasarkan dari hasil diatas menunjukkan bahwa sebanyak 182 subjek yang semuanya adalah penggemar *Korean pop* memiliki tingkat *self control* sedang, kemudian 84 subjek memiliki tingkat *self control* tinggi dan disusul dengan 34 subjek memiliki tingkat *self control* yang rendah. Maka dapat disimpulkan bahwa subjek-subjel penelitian yang merupakan penggemar *Korean pop* dapat dikatakan cukup baik dalam mengontrol diri dan perilakunya pada saat menggunakan internet untuk mengakses informasi mengenai idolanya.

Subjek dengan tingkat *self control* yang tinggi berarti mereka mampu mengontrol diri, baik dalam mengontrol waktu, emosi dan mengambil keputusan dengan sangat baik. Mereka mampu menentukan hal-hal apa saja yang harus mereka lakukan terlebih dahulu sebelum kemudian mereka menggunakan waktunya untuk bersenang-senang dengan mengakses media sosial idola.

Subjek dengan tingkat *self control* sedang, merupakan penggemar *Korean pop* yang memiliki kemampuan untuk mengontrol diri dengan cukup baik. Mereka mampu menata waktu dan menentukan keputusan akan hal-hal apa saja yang harus mereka lakukan terlebih dahulu, namun sayangnya mereka masih mudah terganggu dengan hal-hal yang berhubungan dengan *Korean pop*.

Misalnya, mereka masih sering tergesa-gesa dalam mengerjakan tugas karena konsentrasi mereka terganggu oleh konten-konten *Korean pop*.

Subjek dengan tingkat *self control* yang rendah, merupakan golongan penggemar *Korean pop* yang cenderung sulit mengontrol dirinya, baik dalam mengontrol waktu maupun menentukan keputusan. Mereka cenderung lebih mementingkan konten-konten *Korean pop* daripada hal-hal maupun kewajiban yang harus mereka lakukan setiap hari. Subjek dengan tingkat *self control* yang rendah sering mengalami permasalahan dalam kehidupan sehari-harinya, karena mereka cenderung lebih pasif di lingkungan sekitarnya.

Penyebab beragamnya tingkat *self control* pada subjek juga sesuai dengan tiga ciri seorang individu memiliki kemampuan kontrol diri yang disebutkan oleh Thompson, yaitu mampu mengontrol perilaku, mampu menunda kepuasan dan mampu mengantisipasi peristiwa (dalam Smet, 1994).

Seorang individu dengan tingkat *self control* yang tinggi memiliki kemampuan berpikir secara objektif dan mampu menghadapi stimulus yang tidak diinginkan dengan cara mencegah, menghentikan dan membatasi stimulus yang sedang berlangsung. Selain itu, individu juga mampu membuat rencana dalam hidup serta mampu mengontrol emosi. Individu mampu mengatur perilaku dalam mencapai sesuatu yang berharga atau keinginan untuk diterima di lingkungan sekitarnya.

Seorang individu dengan tingkat *self control* sedang memiliki kemampuan untuk menghadapi stimulus yang tidak diinginkan dengan

cara mencegah dan menghentikan stimulus-stimulus yang masuk maupun sedang berlangsung. Namun tidak jarang individu mengalami kesulitan dalam membatasi stimulus yang berlangsung karena individu mengalami kesulitan dalam menentukan siapa yang mengendalikan perilakunya, karena munculnya gangguan baik internal maupun eksternal. Individu terkadang masih kesulitan untuk mengambil keputusan, selain itu individu juga sulit menyesuaikan perilaku dengan keadaan.

Individu dengan tingkat *Self Control* yang rendah, terjadi ketika seorang individu tidak dapat mengendalikan dan menghentikan stimulus-stimulus yang berlangsung dengan baik. Individu juga mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosinya serta tidak mampu menyesuaikan diri dengan keadaan yang tidak diinginkan sehingga menyebabkan munculnya ledakan emosi. Individu dengan tingkat *self control* yang rendah sulit mengatur perilakunya yang kemudian menyebabkan tidak tercapainya tujuan-tujuan hidup mereka.

Logue dan Forzano (dalam Aroma, 2012) juga menyebutkan individu yang mampu mengontrol dirinya adalah individu yang tekun dan tetap bertahan dengan pekerjaan yang sedang dikerjakan. Dapat mengubah perilaku menyesuaikan aturan yang berlaku pada suatu lingkungan. Tidak menunjukkan emosi yang meledak-ledak. Bersifat toleran serta mampu menyesuaikan diri terhadap situasi yang tidak dikehendaki.

Dalam Islam, *self control* merupakan bagian dari kesabaran, bahkan tergolong pada tingkatan paling tinggi di antara bentuk kesabaran lainnya. Ibnul Qoyyim Al-Jauziyah menyebutkan, derajat kesabaran yang paling berat adalah menjauhi larangan yang umumnya merupakan sesuatu yang digemari, dalam hal ini seseorang bersabar meninggalkan kesenangan sementara di dunia demi kesenangan di masa mendatang di negeri akhirat (Al-Jauziyah, 2006). Terkait hal ini Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an,

*“Hai kaumku, sesungguhnya kehidupan dunia ini hanyalah kesenangan (sementara), dan sesungguhnya akhirat itulah negeri yang kekal”* (QS. Al- Mukmin: 39)

Dalam ayat tersebut, Allah SWT menekankan pada manusia bahwa apapun bentuk kesenangan dunia bersifat sementara, serta bagi orang-orang yang mengerjakan kebaikan dan menahan diri dari mengerjakan kejahatan akan diberi balasan yang bersifat abadi dan lebih besar dari kemewahan di dunia kelak di akhirat nanti.

Ada dua hal penting yang berperan dalam menentukan perilaku manusia, yaitu akal (*aql*) dan hati (*qalb*). Menurut Al-Ghazali (2008), '*aql* hakikatnya adalah insting yang diciptakan untuk menalar khususnya fenomena alam dan ayat-ayat kauniyah Allah. Sementara *qalb* ibarat pemimpin bagi seluruh organ tubuh manusia. Hati (*qalb*) menjadi penentu kepribadian individu, mengontrol perilaku serta dorongan baik maupun buruk. Pengetahuan yang diperoleh dari *aql* mendorong *qalb* untuk tunduk dan melaksanakan tuntunan AllahSWT.

Jika *'qalb* gagal melakukannya, maka individu tersebut akan cenderung pada kejahatan dan derajatnya tidak lebih tinggi dari binatang (Zarkasyi & Cholik, 2016).

**b. Tingkat *Fear of Missing Out* pada Penggemar *Korean pop***

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa 53 subjek memiliki tingkat *fear of missing out* yang tinggi, artinya subjek cenderung kesulitan dalam mengontrol emosi ketika tidak dapat mengakses internet dan cenderung bergantung pada internet serta sulit mengatur jumlah penggunaan internet. Hal tersebut sering terjadi ketika individu tidak dapat mengakses internet untuk *update* informasi idola dengan jumlah waktu tertentu, mereka cenderung merasa cemas dan akhirnya memutuskan untuk menghabiskan waktunya untuk mengakses informasi *korean pop* di media sosial. Subjek juga lebih banyak menghabiskan waktunya untuk mengakses internet.

Sebanyak 183 subjek memiliki tingkat *fear of missing out* sedang, artinya subjek memiliki kemampuan untuk mengontrol diri emosi dan mampu mengendalikan diri untuk tidak mengakses internet dengan cukup baik serta mampu mengatur waktu penggunaan internetnya, meskipun mereka masih mudah terganggu dengan keinginan untuk terus terhubung dengan idola mereka. Yang terakhir, 64 subjek memiliki tingkat *fear of missing out* yang rendah, artinya subjek memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri dan emosinya untuk tidak mengakses internet dan mereka cenderung merasa baik-baik saja ketika tertinggal informasi idola, dengan pikiran bahwa

mereka masih bisa mengakses informasi tentang idola dan *korean pop* setelah pekerjaan atau kewajibannya selesai. Selain itu, mereka bisa mengatur dan membedakan waktu untuk bersenang-senang dan waktu untuk bekerja.

Menurut Santika (2015) individu yang mengalami *fear of missing out* (FoMO) akan meningkatkan penggunaan internet, subjek dengan tingkat *fear of missing out* yang rendah ketika mengetahui idola mereka melakukan *live streaming* atau kegiatan yang lain di media sosial mereka cenderung tidak mau tertinggal dan harus selalu menonton secara langsung. Aktivitas seperti *live streaming* akan meningkatkan durasi waktu dalam penggunaan internet dan dapat menimbulkan efek perasaan cemas dan emosi ketika tidak terpenuhinya durasi dalam menggunakan internet atau tidak dapat terhubung dengan internet (*online*).

Penelitian yang dilakukan oleh Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, (2013) menyebutkan bahwa *fear of missing out* menimbulkan perasaan kehilangan, stres, dan merasa jauh jika tidak mengetahui peristiwa penting individu lain. Seorang individu dengan tingkat *fear of missing out* yang tinggi, akan sangat terfokus dengan dirinya sendiri serta aktivitasnya dalam menggunakan internet dan merasakan sensasi-sensasi menyenangkan yang memunculkan ketertarikan yang kuat untuk tetap menggunakan internet bahkan secara berlebihan. Hal-hal tersebut juga menyebabkan perasaan tidak

menyenangkan dan tidak menyenangkan ketika individu tidak dapat mengakses internet.

**c. Tingkat Kecanduan Internet pada Penggemar *Korean pop***

Berdasarkan dari hasil analisis deskriptif, ada 32 orang dengan tingkat kecanduan internet yang tinggi, artinya subjek mengalami kesulitan dalam mengontrol diri dan mengatur waktu dalam penggunaan internet untuk mengakses informasi tentang *korean pop* dan idola mereka. Subjek cenderung menghabiskan banyak waktunya di media sosial dan merasa gelisah ketika mereka tidak dapat menggunakan internet.

Selanjutnya, 188 subjek memiliki tingkat kecanduan internet sedang artinya kemampuan subjek untuk mengontrol diri dan mengatur waktu dalam menggunakan internet dengan cukup baik. Tetapi, mereka masih mudah terganggu dengan keinginan untuk terus dapat *update* informasi baru mengenai idola dan *korean pop* sehingga tidak jarang mereka meninggalkan kewajiban dan tugas-tugas yang harus mereka selesaikan. Sebanyak 80 orang subjek memiliki tingkat kecanduan internet yang rendah, mereka memiliki kemampuan yang sangat baik dalam mengatur dirinya dan mengatur waktu yang mereka habiskan untuk mengakses internet.

Young (2010) menyebutkan kecanduan internet sebagai suatu sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat online. Seorang individu dengan

tingkat kecanduan internet yang tinggi, tidak berhasil mengontrol dan menghentikan penggunaan internetnya. Mereka membutuhkan tambahan waktu untuk memenuhi kepuasannya dalam menggunakan internet. Merasa gelisah, depresi, murung atau mudah marah ketika berusaha untuk mengurangi atau menghentikan penggunaan internet.

Dalam syari'at islam disebutkan bahwa manusia dilarang untuk bertindak berlebihan. Allah SWT tidak menyukai perilaku berlebihan karena perilaku tersebut merupakan kondisi dimana manusia lepas dari orbit kehambaan. Seorang penggemar *korean pop* yang cenderung mengalami kecanduan internet menghabiskan banyak waktu untuk mengakses informasi idola melalui internet, maka mereka telah menggunakan waktunya untuk keperluan yang sebenarnya tidak terlalu dibutuhkan.

*“Demi masa sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang beriman dan mengerjakan amal sholih dan nasihat-menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasihat-menasehati supaya menepati kesabaran” (Q.S al-Ashr : 1-3)*

Dalam ayat diatas, Allah SWT bersumpah demi waktu dan menggunakan kata '*ashr*' menyatakan bahwa, demi waktu dimana manusia mencapai hasil setelah memeras tenaganya, sesungguhnya ia merugi (apapun hasilnya, kecuali jika ia beriman dan beramal sholih). Kerugian tersebut mungkin tidak akan dirasakan saat ini, tetapi pasti akan disadari pada waktu ashar menjelah matahari terbenam. Waktu merupakan modal utama manusia, jika tidak diisi dengan hal-hal yang

baik maka waktu tersebut akan terbuang dengan sia-sia. Seperti pada penggemar *korean pop*, waktu mereka banyak habis digunakan untuk mengakses internet yang terkadang tidak memiliki manfaat yang berarti.

Seorang individu yang memiliki tingkat kecanduan internet yang rendah, merupakan individu yang mampu mengatur dan mengelola waktu yang mereka gunakan untuk mengakses internet. Mampu mengatur emosi ketika durasi penggunaan internetnya dikurangi. Individu dengan tingkat kecanduan internet yang rendah mampu memenuhi segala kewajiban yang harus mereka selesaikan dan mampu menjaga hubungan interpersonal mereka dengan baik.

**d. Hubungan antara *Self Control* dan *Fear of Missing Out* dengan Kecanduan Internet pada Penggemar *Korean pop***

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adakah hubungan antara *self control* dan *fear of missing out* dengan kecanduan internet pada penggemar *korean pop*. Seorang pengguna internet dengan tingkat *self control* yang tinggi cenderung memiliki tingkat *fear of missing out* yang rendah, karena mereka mampu mengontrol mengatur perilaku online sehingga individu tidak mengalami gejala kecanduan internet. Sebaliknya, jika seorang pengguna internet memiliki tingkat *self control* yang rendah, mereka memiliki tingkat *fear of missing out* yang tinggi dan menyebabkan munculnya gejala-gejala kecanduan internet. Menurut Widiana (2004, dalam Ariyanto, 2017) pengguna internet yang memiliki *self control* tinggi mampu untuk mengatur

perilaku online. Sebaliknya, individu dengan *self control* yang rendah tidak mampu mengendalikan dirinya, mengarahkan dan mengatur perilaku dalam penggunaan internet.

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan dengan analisis korelasi *bivariate Pearson*, menunjukkan nilai signifikansi pada tiap variabel independen yaitu variabel *self control* dan *fear of missing out* masing-masing sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan nilai R (koefisien korelasi) sebesar 0,316 serta nilai F sebesar 16,504 maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya ada hubungan yang signifikan pada *self control* dan *fear of missing out* dengan kecanduan internet.

Hasil uji hipotesis ini mendukung pendapat Sinha (dalam Firat, 2017) yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *self control* yang rendah menunjukkan perilaku bermasalah serta pendapat Oberst, dkk (2017) yang menyatakan bahwa keterlibatan yang tinggi pada pengguna media sosial atau internet karena adanya *fear of missing out*. Kedua variabel independen *self control* dan *fear of missing out* menyumbang pengaruh yang cukup besar terhadap variabel dependen kecanduan internet.

Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang telah dilaksanakan oleh Biella P.W. dan Sondang Maria J.S. (2020) tentang kontrol diri dan *fear of missing out* terhadap kecanduan media sosial pada remaja karang taruna Bekasi Utara, bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri (*self control*) maka semakin rendah tingkat kecanduan media sosial

pada remaja karang taruna Bekasi Utara dan sebaliknya. Selain itu, semakin tinggi tingkat *fear of missing out* maka semakin tinggi kecanduan media sosial pada remaja karang taruna Bekasi Utara, begitupun sebaliknya.

Berdasarkan hasil uji normalitas nilai signifikansi (Sig.) menunjukkan nilai masing-masing 0,515 dan 0,518 maka tiap nilai (Sig.) lebih dari 0,05 yang artinya maka dapat dikatakan bahwa setiap variabel berdistribusi normal. Selanjutnya, berdasarkan hasil uji linearitas, pada variabel *self control* menunjukkan nilai signifikansi (Sig.) sebesar  $0,757 > 0,05$  dan pada variabel *fear of missing out* menunjukkan nilai (Sig.) sebesar  $0,321 > 0,05$  maka setiap variabel dapat dikatakan ada hubungan yang linear pada tiap variabel.

Kemudian nilai koefisien determinasi (R square) adalah 0,1. Hal ini dapat diartikan proporsi hubungan antara variabel *self control* (X1) dan *fear of missing out* (X2) dengan kecanduan internet (Y) adalah sebesar 31,6% sedangkan sisanya 68,4% merupakan variabel-variabel lain yang bukan variabel dalam penelitian ini.

Pada analisis hipotesis tentang adakah hubungan antara *fear of missing out* dengan kecanduan internet menghasilkan nilai  $R_{X1Y}$  sebesar 0,241 dengan nilai (Sig.)  $0,000 < 0,01$  maka ada hubungan yang positif antara *fear of missing out* dengan kecanduan internet. Artinya, semakin tinggi tingkat *fear of missing out* pada individu maka semakin tinggi juga tingkat kecanduan internetnya. Hal ini sesuai

dengan pendapat Santika (2015) bahwa individu yang mengalami *fear of missing out* akan meningkatkan penggunaan internet.

Kecenderungan individu terhadap *fear of missing out* (FoMO) ditunjukkan dengan seringnya mengakses internet untuk memperoleh informasi maupun berhubungan dengan orang lain sehingga akan menghasilkan pengalaman yang menyenangkan (Young, Yue & Ying dalam Santika, 2015). Seorang penggemar *korean pop* yang cenderung memiliki tingkat *fear of missing out* yang tinggi cenderung kesulitan mengontrol diri dan mengelola waktu penggunaan internet yang kemudian menyebabkan individu tersebut mengalami kecanduan internet.

Seorang penggemar *korean pop* dengan tingkat *fear of missing out* yang tinggi selalu merasa gelisah ketika mereka tidak dapat mengakses internet untuk mencari tahu kabar terbaru dari idola mereka. Hal ini sesuai dengan penelitian Kramer, dkk (2015) bahwa *fear of missing out* memiliki hubungan antara kebutuhan berelasi atau keterikatan dengan perilaku berjejaring sosial. Menurut Kramer, dkk (2015) *fear of missing out* menjadi mediator antara rendahnya kebutuhan psikologis dan penggunaan internet, seseorang yang memiliki kebutuhan psikologis yang rendah juga memiliki tingkat *fear of missing out* yang tinggi.

*Fear of missing out* berkorelasi dengan kecanduan internet dibuktikan dengan penelitian Przybylski, dkk (2013) yang menurut

penelitian tersebut *fear of missing out* merupakan produk dari penggunaan media sosial atau internet yang berlebihan.

Pada pengujian hipotesis adakah hubungan antara *self control* dengan kecanduan internet menunjukkan nilai  $R_{xy}$  sebesar -0,255 dengan nilai (Sig.)  $0,000 < 0,01$ . Koefisien korelasi bersifat negatif, maka hubungan antara *self control* dengan kecanduan internet artinya semakin tinggi tingkat *self control* pada individu maka semakin rendah tingkat kecanduan internetnya dan sebaliknya. Davis (2001) yang menyebutkan bahwa individu yang mengalami kesulitan membangun kontrol diri ketika menggunakan internet akan berakibat pada kecanduan. Tangney, dkk (dalam Ismail & Zawahreh, 2017) menunjukkan bahwa kontrol diri adalah proses spontan dan fleksibel yang disesuaikan dengan lingkungan individu.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian dengan judul “Hubungan antara *Self Control* dan *Fear of Missing Out* dengan Kecanduan Internet pada Penggemar *Korean pop*” dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Berdasarkan hasil analisis deskriptif didapatkan 60,7% subjek yang merupakan penggemar *korean pop* dengan frekuensi 182 orang memiliki tingkat *self control* sedang. Artinya, subjek mampu mengatur dan mengelola diri serta penggunaan waktu dalam menggunakan internet dengan cukup baik.
2. Pada variabel *fear of missing out*, berdasarkan hasil uji analisis deskriptif didapatkan 61% subjek dengan frekuensi sebanyak 183 orang memiliki tingkat *fear of missing out* sedang. Dimana subjek memiliki kemampuan untuk mengontrol diri emosi dan mampu mengendalikan diri untuk tidak mengakses internet dengan cukup baik serta mampu mengatur waktu penggunaan internetnya, meskipun mereka masih mudah terganggu dengan keinginan untuk terus terhubung dengan idola mereka.
3. Sebanyak 62,7% subjek dengan frekuensi 188 orang memiliki tingkat kecanduan sedang. Artinya, kemampuan subjek dalam mengatur, mengontrol dan mengelola penggunaan internetnya cukup baik.

4. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien determinasi (R square) sebesar 0,1 serta proporsi hubungan antara variabel *self control* dan *fear of missing out* dengan kecanduan internet adalah sebesar 31,6%. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self control* dan *fear of missing out* dengan kecanduan internet pada penggemar *korean pop*.
5. Setelah dilakukan penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa penggemar *korean pop* sudah memiliki kemampuan dalam mengontrol diri, emosi serta waktu dalam mengakses internet meskipun terkadang masih mudah terganggu dengan keinginan-keinginan untuk mengetahui informasi terbaru apa yang terjadi dalam dunia *korean pop*. Dari penelitian ini juga dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara *self control* dan *fear of missing out* dengan kecanduan internet pada penggemar *korean pop*.

## **B. Saran**

### **a. Bagi Penggemar *Korean pop***

Diharapkan untuk meningkatkan tingkat *self control* sehingga mampu mengontrol, mengelola dan mengatur penggunaan internetnya, sehingga tidak muncul hal-hal negatif seperti hilangnya kemampuan dalam membangun hubungan interpersonal di lingkungan sosial, tidak meninggalkan kewajiban dan tugas yang harus dikerjakan, dan lain sebagainya.

### **b. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya jika ingin melakukan penelitian dengan tema serupa disarankan agar lebih memahami variabel *self control*, *fear of missing out* dan variabel kecanduan internet dan lebih memperhatikan alat ukur yang digunakan, karena penggunaan skala dan pilihan jawaban kurang tepat dapat berpengaruh pada jawaban yang akan diberikan kepada responden penelitian. Selain itu, perlu diketahui bahwa *Fear of Missing Out* merupakan fenomena yang tergolong baru, sehingga dalam konsep teori masih sangat kurang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P., & Cheryl L. B. (2016). *Social Media and Fear of Missing Out : Scale Development and Assesment*. Journal of Business & Economics Research, 14(1),33-43.  
<http://www.cluteinstitute.com/ojs/index.php/JBER/article/view/9554>diakses pada 2 Desember 2020.
- Anonim. (2013). *Oxford Learner's Pocket Dictionary*. New Edition. New York :Oxford University Press.
- APJII. (2012). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- APJII. (2016). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.  
<https://apjii.or.id/downfile/file/BULETINAPJIIEDISI05November2016.pdf>  
diakses pada 2 Desember 2020.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2013). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bambang, P. (2005). *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi*. Jakarta:PT. Raja Grafindo Persada.
- Billieux, J. & Martial, V. D. L. (2012). *Problematic Use of The Internet and SelfRegulation: A Review of The Initial Studies*. The Open Addiction Journal.Psychological Science Research Institute, 5. 24-29.
- Chak, K. & Leung, L. (2004). *Shyness and Locus Of Control As Predictors OfInternet Addiction and Internet Use*. CyberPsychology and Behavior, 7.559-570.

Chaplin, J.P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja GrafindoPersada.

De Boer, B. J., Van Hooft, E. A. J., Bakker, A. B. (2015). *Self Control at Work:its relationship with contextual performance*. *Journal of Managerial Psychology*, 30 (4). 406-421.

Diba, D. S. (2014). *Peranan kontrol diri terhadap pembelian impulsif pada remaja berdasarkan perbedaan jenis kelamin di Samarinda*. *eJournal Psikologi*. 1 (3). 313-323.

Firat, M., Kabakci Yurdakul, I., & Ersoy, A. (2014). *Mixed method research experience based on an educational technology study*. *Journal of Qualitative Research in Education*, 2(1), 65-86.<http://enadonline.com/en/archives/volume-2-issue-1-en/mixed-method-research-experience-based-on-an-educational-technology-study/> diakses pada 2 Desember 2020.

Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Billieux, J., & Pontes, H. M. (2015). *The evolution of Internet addiction: A global perspective*. *Addictive Behaviors* 53 (2016). 193-195.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306460315300538?via%3Dihub> diakses pada 10 Agustus 2020.

Grohol, M. J. (2011, April 14). *FOMO Addiction: The Fear of Missing Out*.<https://psychcentral.com/blog/fomo-addiction-the-fear-of-missing-out/> diakses pada tanggal 20 April 2020.

Ismail, A. B, & Zawahreh, N. (2017). *Self-control and its Relationship with the Internet Addiction among a Sample of Najran University Students*. *Journal of Education and Human Development*. Vol. 6, No. 2, pp: 168-174

Julianingsih, T. (2019). *Hubungan Antara Locus Of Control dan Fear Of Missing Out dengan Kecenderungan Kecanduan Internet pada Penggemar Korean Wave*. Skripsi. Pekanbaru: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim. <http://repository.uin-suska.ac.id/21140/1/full.pdf> diakses pada 10 Mei 2020.

JWT Intelligence (2012, Maret 8). *JWT Explores Fear of Missing Out – Report SXSW presentation spotlight how brand can leverage FOMO*. <https://www.prweb.com/releases/2012/3/prweb9265660.htm> diakses pada tanggal 20 April 2020.

Li J-R, Wang C-H., & Lin C-W. (2012). *Locus of Control, Emotion Venting Strategy and Internet Addiction*. *International Journal of Psychological and Behavioral Sciences*, 6 (12). 3392-3395.

Marlina, R. D. (2017). *Hubungan Antara Fear Of Missing Out (FoMO) dengan Kecenderungan Kecanduan Internet pada Emerging Adulthood*. Naskah Publikasi. Yogyakarta: Universitas Mercu Buana.

*Milenial Akses Internet 7 Jam Sehari, Suka Belanja Nontunai*. (2019, Juli 10). Diakses pada 4 November 2020 dari CNN Indonesia. <https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20190710080259192410748/milenial-akses-internet-7-jam-sehari-suka-belanja-nontunai>

Nastiti, Aulia D. (2010). *“Korean Wave” di Indonesia: antara Budaya Pop, Internet dan Fanatisme pada Remaja (Studi Kasus terhadap Situs Assian Fans Club di Indonesia dalam Perspektif Komunikasi antar Budaya)*. *Jurnal of Communication Universitas Indonesia*.

Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). *Negative consequences from heavy social networking in adolescents : The mediating role of fear of missing out*. *Journal of Adolescence* 55, p. 51-60.

- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R. & Gladwell, V. (2013). *Motivational, emotional and behavioral correlates of fear of missing out*. Journal Homepage: Computer in Human Behavior, 29. 1841-1848.
- Rachdianti, Y. (2011). *Hubungan antara Self Control dengan Intensitas Penggunaan Internet Remaja Akhir*. Skripsi. Jakarta : Universitas Islam Negeri Jakarta. Diakses dari <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/2732/1/YUNIAR%20RACHDIANTI-FPS.PDF> pada Juli 2020.
- Santika, M. G. (2015). *Hubungan antara FoMO (Fear of Missing Out) dengan Kecanduan Internet (Internet Addiction) pada Remaja di SMA 4 Bandung*. Skripsi. Bandung: Departemen Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia. <http://repository.upi.edu/17265/> diakses pada tanggal 20 April 2020.
- Sarafino, E. P., Smith, T. W. (2011). *Health Psychological: Biopsychological Interactions (7th Edition)*. USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Soetjipto, H. P. (2005). *Pengujian Validitas Konstruk Kriteria Kecanduan Internet*. Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada. 32 (2). 74-91.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tangney, J.P., Baumeister, R, F., Boone, F.L. (2004). *High Self Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success*. Journal Of Personality, 72 (2), 271-324.
- Young, K. S. (1996). *Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder*. Journal Published in Cyberpsychology and Behavior, 1 (3), 237-244.

Young, K. S. & Rodgers, R. C. (1998). *The Relationship Between Depression and Internet Addiction*. Journal Published in Cyberpsychology and Behavior, 1(1), 25-28.

Young, K. S. & Abreu, C. N. (2010). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. NJ: John Wiley & Sons.

## **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

### 1. Self Control

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.804	.807	13

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1.1	29.60	43.600	.659	.723	.771
X1.2	29.33	46.633	.513	.458	.785
X1.3	29.15	50.401	.170	.481	.813
X1.4	29.02	51.745	.061	.362	.824
X1.5	29.08	48.281	.411	.397	.793
X1.6	29.22	47.969	.319	.359	.801
X1.7	29.67	44.260	.600	.661	.776
X1.8	29.32	46.898	.456	.604	.789
X1.9	29.03	49.185	.246	.554	.807
X1.10	29.48	45.000	.599	.533	.777
X1.11	29.63	43.423	.613	.575	.774
X1.12	29.42	43.705	.657	.619	.771
X1.13	29.45	46.862	.468	.424	.789

### 2. Fear of Missing Out

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.770	.761	16

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2.1	40.10	45.244	.463	.446	.750
X2.2	39.43	44.690	.463	.454	.749
X2.3	39.12	50.342	.035	.358	.783
X2.4	39.43	47.436	.282	.387	.764
X2.5	39.85	45.858	.337	.448	.760
X2.6	39.62	45.359	.448	.364	.751
X2.7	38.37	50.575	.060	.335	.777
X2.8	39.07	44.945	.419	.343	.753
X2.9	39.12	49.596	.099	.304	.778
X2.10	39.07	44.436	.450	.418	.750
X2.11	39.43	42.690	.528	.503	.742
X2.12	39.37	43.558	.574	.489	.740
X2.13	38.87	45.507	.462	.356	.751
X2.14	39.48	46.186	.359	.316	.758
X2.15	40.03	44.643	.414	.404	.753
X2.16	39.15	45.587	.346	.321	.760

### 3. Kecanduan Internet

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.770	.761	16

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	44.35	55.926	.482	.462	.767
Y2	43.67	54.972	.496	.531	.765
Y3	43.38	61.596	.052	.417	.795
Y4	43.70	58.112	.322	.401	.778
Y5	44.13	56.795	.341	.484	.777
Y6	43.87	55.880	.481	.381	.767
Y7	42.63	62.372	.031	.361	.792
Y8	43.35	56.197	.398	.401	.773
Y9	43.37	61.321	.077	.308	.793
Y10	43.32	55.508	.435	.448	.770
Y11	43.70	53.129	.542	.517	.761
Y12	43.62	54.647	.547	.498	.762
Y13	43.13	56.660	.439	.375	.770
Y14	43.75	56.835	.390	.370	.773
Y15	44.30	56.044	.376	.424	.774
Y16	43.37	56.779	.346	.373	.776
Y17	43.80	57.180	.347	.547	.776
Y18	44.25	56.869	.347	.352	.776

**Lampiran 2. Kuesioner Uji Coba (Google Form)**

**SKALA SELF CONTROL**

NO	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Ketika sedang melakukan pekerjaan, konsentrasi saya mudah terganggu dengan notifikasi dari idola.				
2	Saya sering menunda pekerjaan karena selalu mengakses media sosial idola.				
3	Saya langsung memberikan komentar ketika idola saya memposting sesuatu di sosial media.				
4	Saya lebih mementingkan konten baru dari idola daripada pekerjaan sekolah yang harus dikerjakan.				
5	Saya rela meninggalkan <i>live streaming</i> idola agar dapat bertindak dengan cepat ketika sedang dibutuhkan.				
6	Saya melampiaskan kemarahan saya dengan <i>streaming</i> musik Korean-pop.				
7	Saya selalu mendahulukan tugas/pekerjaan daripada postingan idola				
8	Saya sering lupa dengan tugas ketika mengakses media sosial idola.				
9	Saya bisa mengontrol dan membagi waktu untuk mengerjakan tugas dan bersenang - senang.				
10	Saya mampu menentukan hal-hal apa saja yang harus dikerjakan terlebih dahulu sebelum mengakses media sosial idola.				
11	Saya menghabiskan lebih banyak waktu untuk bermain di media sosial.				
12	Ketika mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas, saya menonton konten video idola sebagai motivasi.				
13	Saya akan sangat marah ketika tidak dapat mengikuti konten <i>live</i> idola.				

**SKALA FEAR OF MISSING OUT**

NO	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merasa cemas ketika idola saya mengalami kekalahan dalam acara penghargaan.				
2	Saya merasa sedih ketika tidak bisa menghadiri konser idola.				
3	Saya tidak pernah tertinggal, ketika idola mengunggah foto baru di media sosial.				
4	Saya merasa tidak akan dapat menghadiri konser idola lagi ketika gagal mendapatkan tiket konser.				
5	Saya tidak pernah tertinggal informasi terbaru idola.				

6	Saya bergabung dengan group chat agar tidak tertinggal informasi tentang idola.				
7	Saya selalu mengaktifkan notifikasi media sosial idola agar tidak tertinggal informasi terbaru.				
8	Saya merasa baik-baik saja ketika tidak dapat mengikuti <i>live broadcast</i> yang dilakukan idola.				
9	Saya rela tidak menggunakan uang jajan untuk ditabung agar dapat menonton konser idola.				
10	Setelah video musik dirilis, saya selalu langsung menonton agar tetap <i>update</i> .				
11	Saya merasa gelisah ketika tertinggal informasi tentang konten-konten baru idola.				
12	Saya tidak terlalu aktif di group chat dan tetap bisa <i>update</i> informasi idola.				
13	Saya merasa iri dengan teman yang bisa menghadiri konser idola.				
14	Ketika idola melakukan <i>comeback</i> (rilis album baru), saya selalu mengikuti informasi agar dapat berinteraksi dengan teman-teman di media sosial.				
15	Saya merasa kecewa terhadap diri sendiri ketika tertinggal live streaming idola.				
16	Saya selalu mendapat informasi tentang idola dari teman, sehingga saya tidak pernah tertinggal informasi baru.				

#### SKALA KECANDUAN INTERNET

NO	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya tidak pernah lepas dari handphone dan internet agar mudah akses info idola.				
2	Saya menghabiskan banyak waktu dengan mengakses media sosial ( <i>twitter, youtube, instagram, dsb.</i> )				
3	Saya menghabiskan banyak waktu untuk <i>streaming</i> video musik idola.				
4	Saya sering menunda pekerjaan yang harus saya lakukan untuk mengakses media sosial idola.				
5	Saya mampu mengatur waktu penggunaan internet untuk <i>update</i> idola.				
6	Saya merasa baik-baik saja ketika tidak bisa mengakses internet.				
7	Saya sering di tegur orang tua karena menghabiskan terlalu banyak waktu untuk <i>update</i> informasi idola.				
8	Saya menonton konten video idola di media sosial				

	ketika merasa sedih sehingga saya bisa merasa lebih baik.				
9	Saya menghabiskan banyak waktu untuk <i>streaming</i> lagu idola di platform musik online seperti spotify setiap idola merilis album baru.				
10	Saya lebih banyak menggunakan internet untuk <i>update</i> kabar dari idola melalui media sosial dibanding untuk mencari informasi tentang tugas sekolah.				
11	Ketika merasa sedih, saya cenderung mematikan semua media sosial.				
12	Saya hanya menggunakan dua sampai tiga jam setiap harinya untuk <i>update</i> info idola.				
13	Saya merasa lebih bersemangat setelah saya menonton konten live idola di <i>isntagram</i> , <i>vlive</i> atau <i>youtube</i> .				
14	Saya mengakses media sosial idola setelah bangun tidur dan sebelum tidur.				
15	Saya pernah lupa mengerjakan tugas karena terlalu asyik mengakses media sosial idola.				
16	Saya akan marah pada diri sendiri ketika tertinggal konten <i>live</i> idola.				
17	Saya merasa sedih ketika tidak bisa mengakses internet seharian.				
18	Saya membuat jadwal untuk membagi antara penggunaan internet untuk <i>update</i> idola dan waktu untuk mengerjakan tugas.				

### Lampiran 3. Kuesioner Penelitian (Google Form)

#### SKALA SELF CONTROL

NO	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Ketika sedang melakukan pekerjaan, konsentrasi saya mudah terganggu dengan notifikasi dari idola.				
2.	Saya sering menunda pekerjaan karena selalu mengakses media sosial idola.				
3.	Saya rela meninggalkan <i>live streaming</i> idola agar dapat bertindak dengan cepat ketika sedang dibutuhkan.				
4.	Saya melampiaskan kemarahan saya dengan <i>streaming</i> music Korean-pop.				
5.	Saya selalu mendahulukan tugas/pekerjaan daripada postingan idola				
6.	Saya sering lupa dengan tugas ketika mengakses media sosial idola.				
7.	Saya mampu menentukan hal-hal apa saja yang harus dikerjakan terlebih dahulu sebelum mengakses media sosial idola.				
8.	Saya menghabiskan lebih banyak waktu untuk bermain di media sosial.				
9.	Ketika mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas, saya menonton konten video idola sebagai motivasi.				
10.	Saya akan sangat marah ketika tidak dapat mengikuti konten <i>live</i> idola.				

#### SKALA FEAR OF MISSING OUT

NO	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa cemas ketika idola saya mengalami kekalahan dalam acara penghargaan.				
2.	Saya merasa sedih ketika tidak bisa menghadiri konser idola.				
3.	Saya harus terus aktif di media sosial, sehingga saya merasa tenang dan tidak tertinggal informasi idola.				
4.	Saya merasa senang ketika tidak pernah tertinggal informasi terbaru idola.				
5.	Saya bergabung dengan group chat agar tidak tertinggal informasi tentang idola.				
6.	Saya selalu mengaktifkan notifikasi media sosial idola agar tidak tertinggal informasi terbaru.				
7.	Setelah video musik dirilis, saya selalu langsung menonton agar tetap <i>update</i> .				
8.	Saya merasa gelisah ketika tertinggal				

	informasi tentang konten-konten baru idola.				
9.	Saya tidak terlalu aktif di group chat dan tetap bisa <i>update</i> informasi idola.				
10.	Saya merasa iri dengan teman yang bisa menghadiri konser idola.				
11.	Ketika idola melakukan <i>comeback</i> (rilis album baru), saya selalu mengikuti informasi agar dapat berinteraksi dengan teman-teman di media sosial.				
12.	Saya merasa kecewa terhadap diri sendiri ketika tertinggal live streaming idola.				
13.	Saya selalu mengakses media sosial idola				

### SKALA KECANDUAN INTERNET

NO	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak pernah lepas dari handphone dan internet agar mudah akses info idola.				
2.	Saya menghabiskan banyak waktu dengan mengakses media sosial ( <i>twitter, youtube, instagram, dsb.</i> )				
3.	Saya sering menunda pekerjaan yang harus saya lakukan untuk mengakses media sosial idola.				
4.	Saya mampu mengatur waktu penggunaan internet untuk <i>update</i> idola.				
5.	Saya sering di tegur orang tua karena menghabiskan terlalu banyak waktu untuk <i>update</i> informasi idola.				
6.	Saya menonton konten video idola di media sosial ketika merasa sedih sehingga saya bisa merasa lebih baik.				
7.	Saya lebih banyak menggunakan internet untuk <i>update</i> kabar dari idola melalui media sosial dibanding untuk mencari informasi tentang tugas sekolah.				
8.	Ketika merasa sedih, saya cenderung mematikan semua media sosial.				
9.	Saya hanya menggunakan dua sampai tiga jam setiap harinya untuk <i>update</i> info idola.				
10.	Saya merasa lebih bersemangat setelah saya menonton konten live idola di <i>isntagram, vlive</i> atau <i>youtube</i> .				

11.	Saya mengakses media sosial idola setelah bangun tidur dan sebelum tidur.				
12.	Saya pernah lupa mengerjakan tugas karena terlalu asyik mengakses media sosial idola.				
13.	Saya akan marah pada diri sendiri ketika tertinggal konten <i>live</i> idola.				
14.	Saya merasa sedih ketika tidak bisa mengakses internet seharian.				
15.	Saya membuat jadwal untuk membagi antara penggunaan internet untuk <i>update</i> idola dan waktu untuk mengerjakan tugas.				

## Lampiran 4. Skoring Hasil

### Self Control

2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	20
1	2	1	1	4	4	3	2	4	3	25
3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	33
1	1	1	4	4	4	1	1	3	1	21
3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	28
2	3	1	4	3	3	1	1	2	3	23
4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	39
2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	23
3	3	3	2	3	4	1	2	3	3	27
2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	22
3	3	3	2	4	3	1	1	2	1	23
3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	35
2	3	2	4	4	4	1	2	3	4	29
1	1	1	2	3	3	2	3	2	1	19
1	1	1	1	3	4	2	3	4	1	21
2	3	2	3	4	4	1	1	2	2	24
3	3	3	4	3	4	1	3	2	4	30
2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	25
2	2	1	3	3	3	1	1	3	1	20
2	2	2	3	4	4	3	3	3	2	28
2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	25
4	4	4	1	4	3	2	1	2	1	26
3	3	4	1	3	3	2	3	3	1	26
2	2	4	3	3	3	1	1	2	1	22
3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	38
3	3	2	4	3	3	4	3	3	4	32
3	3	3	3	4	3	1	2	2	3	27
3	4	3	1	3	3	1	1	2	1	22
3	4	2	3	3	3	2	2	2	2	26
1	1	2	1	3	2	1	1	2	1	15
2	4	2	4	4	4	2	2	4	4	32
4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	38
2	2	2	4	4	3	2	3	3	2	27
3	3	3	4	4	4	4	3	4	2	34
4	3	4	4	4	4	2	2	2	3	32
2	2	3	4	3	2	3	3	2	3	27
1	1	1	1	4	2	1	1	2	2	16
3	4	4	2	4	4	3	3	4	4	35
4	4	4	4	3	4	2	1	2	1	29
4	4	3	2	2	4	3	3	2	4	31

2	2	2	2	4	3	2	2	3	2	24
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	39
1	1	2	3	3	3	1	2	2	1	19
4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	32
2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	25
3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	36
2	4	4	3	4	4	3	2	3	3	32
3	3	3	4	4	4	2	2	2	2	29
3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	27
2	1	3	3	4	4	1	3	4	1	26
4	3	4	2	3	4	2	4	4	4	34
4	4	4	1	3	3	3	2	3	2	29
1	4	1	4	4	4	4	4	4	1	31
1	2	2	4	2	3	3	3	4	4	28
2	2	2	4	4	4	3	2	3	4	30
1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	28
3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	34
2	2	2	1	3	4	1	1	1	2	19
4	4	4	4	4	3	2	3	4	3	35
2	2	2	4	4	4	3	3	4	2	30
2	3	2	1	3	2	3	1	3	3	23
3	3	2	2	2	3	4	3	3	4	29
4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	36
2	2	3	3	4	4	3	3	3	2	29
2	2	2	2	4	3	2	2	2	3	24
1	1	1	3	4	3	4	3	4	2	26
3	4	3	3	3	2	2	2	3	4	29
2	3	3	4	4	3	3	3	4	1	30
2	2	1	1	4	3	1	1	2	1	18
2	2	1	1	4	3	1	1	2	1	18
3	3	3	4	4	3	2	4	2	2	30
2	4	1	4	4	4	3	2	3	4	31
3	4	3	4	4	4	3	3	3	2	33
3	3	3	2	4	4	3	2	3	1	28
3	3	3	1	4	3	2	3	1	2	25
2	3	2	2	3	2	4	4	4	4	30
4	4	4	2	4	4	2	3	4	3	34
1	1	1	1	4	4	1	1	1	1	16
1	1	1	1	4	4	1	3	1	4	21
3	4	3	1	3	2	4	4	4	2	30
2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	28
4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	36

2	2	3	3	4	4	3	4	4	3	32
4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	37
2	3	2	2	3	2	4	4	4	4	30
1	1	2	2	4	3	2	2	2	1	20
3	3	4	4	4	4	3	2	3	2	32
3	3	4	3	3	4	3	2	3	2	30
1	1	2	3	4	4	3	2	4	1	25
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	26
4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	36
4	4	4	4	3	3	1	3	2	3	31
3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	34
3	3	3	4	4	4	2	1	3	4	31
3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	29
3	4	4	2	4	3	3	2	3	3	31
3	3	4	4	4	4	3	2	3	2	32
2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	24
4	2	2	4	4	4	4	4	4	3	35
4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	39
4	4	4	4	4	4	2	3	2	3	34
1	1	1	1	4	4	1	2	2	1	18
4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	38
1	3	1	4	4	4	4	4	4	4	33
4	4	3	4	4	4	3	2	4	1	33
2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	24
2	3	2	3	4	2	1	2	2	3	24
2	1	2	2	3	1	2	1	2	3	19
1	1	1	3	3	3	2	3	1	3	21
2	2	2	4	4	3	3	3	3	2	28
4	4	4	4	4	4	2	1	2	2	31
2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	26
2	2	1	3	4	4	2	2	2	4	26
2	2	2	4	3	2	2	2	3	3	25
2	2	2	3	4	3	4	1	4	2	27
2	2	2	3	4	4	1	1	3	2	24
1	1	1	3	3	3	1	1	1	1	16
1	2	3	1	4	4	4	4	4	3	30
2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	22
2	2	2	4	4	4	4	4	4	1	31
1	3	1	2	4	4	3	1	4	1	24
1	2	2	4	4	2	2	3	4	2	26
2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	23

3	3	2	2	1	2	2	3	3	3	24
4	4	4	1	4	2	3	1	3	4	30
1	1	1	1	3	3	1	1	2	2	16
3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	31
2	2	2	4	3	3	2	1	2	2	23
2	1	2	1	2	3	1	2	2	1	17
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
2	1	1	4	3	3	2	1	3	2	22
1	2	1	3	3	3	2	3	3	2	23
4	4	1	4	4	4	4	3	4	4	36
1	2	1	1	3	2	1	1	1	2	15
3	3	3	3	4	3	2	4	2	3	30
2	2	2	1	4	1	2	2	2	4	22
3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	29
2	4	2	4	2	2	3	4	3	2	28
1	1	1	2	3	4	3	4	4	1	24
1	4	1	4	4	1	1	2	1	3	22
3	2	3	3	4	4	1	1	2	1	24
2	2	2	3	4	3	2	2	3	3	26
2	2	2	3	4	4	1	1	1	2	22
2	2	3	2	4	3	2	3	4	3	28
2	3	2	4	3	2	4	3	3	2	28
4	3	3	3	3	3	3	1	2	3	28
3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	28
2	2	2	3	2	1	2	1	2	2	19
4	4	4	4	4	4	3	2	3	1	33
2	3	3	3	4	3	2	2	2	4	28
4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	36
2	4	3	3	2	2	4	3	4	2	29
3	2	3	3	4	4	3	4	3	3	32
2	2	2	1	4	3	3	3	3	3	26
2	3	1	1	2	3	1	1	2	1	17
3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	35
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	31
3	4	3	2	4	2	2	2	2	4	28
4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	37
4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	34
2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	19
2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	25
1	1	1	3	4	4	2	3	2	3	24
2	2	2	2	4	4	2	3	4	2	27
3	3	3	4	4	4	4	4	4	1	34

1	1	1	4	4	4	3	3	4	1	26
4	4	3	3	3	4	1	2	2	1	27
4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	38
3	3	3	1	3	3	2	1	3	1	23
4	1	1	2	3	3	4	4	4	2	28
3	2	3	1	3	3	3	3	3	2	26
1	3	2	2	3	3	2	2	3	1	22
1	1	1	4	4	4	1	2	2	2	22
1	2	1	3	4	4	3	3	4	2	27
1	1	1	1	2	3	2	1	1	4	17
4	4	4	2	4	4	3	4	3	3	35
2	1	2	3	3	3	1	1	1	2	19
3	3	3	3	4	3	2	3	2	2	28
2	3	2	2	4	4	4	3	4	4	32
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	39
4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	37
3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	27
1	2	1	2	3	3	3	2	3	2	22
4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	35
2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	34
2	3	2	4	4	2	2	3	4	2	28
2	3	2	3	3	2	2	1	2	2	22
4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	37
2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	27
4	4	4	4	4	3	2	2	4	4	35
3	2	2	4	3	4	2	2	2	2	26
2	2	2	3	4	3	2	2	3	4	27
4	3	3	3	4	4	2	4	4	4	35
3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	30
4	4	4	4	4	4	1	3	2	2	32
2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	26
2	2	2	4	4	4	3	2	3	4	30
3	3	3	2	3	4	1	2	3	3	27
3	3	3	2	3	4	1	2	3	3	27
3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	33
3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	35
3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	33
3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	33
4	4	4	2	4	4	3	4	3	3	35
2	3	2	4	4	4	1	2	3	4	29
2	2	2	3	2	1	2	1	2	2	19

4	4	4	4	4	4	2	1	2	2	31
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
3	3	3	3	4	3	2	3	2	2	28
2	3	2	3	3	2	2	1	2	2	22
1	2	1	2	3	3	3	2	3	2	22
3	2	2	4	3	4	2	2	2	2	26
4	3	3	3	4	4	2	4	4	4	35
3	3	3	4	4	4	4	4	4	1	34
2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	22
3	3	3	2	4	3	1	1	2	1	23
3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	35
2	3	2	4	4	4	1	2	3	4	29
1	1	1	2	3	3	2	3	2	1	19
1	1	1	1	3	4	2	3	4	1	21
2	3	2	3	4	4	1	1	2	2	24
3	3	3	4	3	4	1	3	2	4	30
2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	25
2	2	1	3	3	3	1	1	3	1	20
2	2	2	3	4	4	3	3	3	2	28
2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	25
4	4	4	1	4	3	2	1	2	1	26
3	3	4	1	3	3	2	3	3	1	26
2	2	4	3	3	3	1	1	2	1	22
3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	38
3	3	2	4	3	3	4	3	3	4	32
3	3	3	3	4	3	1	2	2	3	27
3	4	3	1	3	3	1	1	2	1	22
3	4	2	3	3	3	2	2	2	2	26
1	1	2	1	3	2	1	1	2	1	15
2	4	2	4	4	4	2	2	4	4	32
4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	38
2	2	2	4	4	3	2	3	3	2	27
3	3	3	4	4	4	4	3	4	2	34
4	3	4	4	4	4	2	2	2	3	32
2	2	3	4	3	2	3	3	2	3	27
1	1	1	1	4	2	1	1	2	2	16
3	4	4	2	4	4	3	3	4	4	35
4	4	4	4	3	4	2	1	2	1	29
4	4	3	2	2	4	3	3	2	4	31
2	2	2	2	4	3	2	2	3	2	24
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	39
1	1	2	3	3	3	1	2	2	1	19
4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	32
2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	25

3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	36
2	4	4	3	4	4	3	2	3	3	32
3	3	3	4	4	4	2	2	2	2	29
3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	27
2	1	3	3	4	4	1	3	4	1	26
4	3	4	2	3	4	2	4	4	4	34
4	4	4	1	3	3	3	2	3	2	29
1	4	1	4	4	4	4	4	4	1	31
1	2	2	4	2	3	3	3	4	4	28
2	2	2	4	4	4	3	2	3	4	30
1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	28
3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	34
2	2	2	1	3	4	1	1	1	2	19
4	4	4	4	4	3	2	3	4	3	35
2	2	2	4	4	4	3	3	4	2	30
2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	20
1	2	1	1	4	4	3	2	4	3	25
3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	33
1	1	1	4	4	4	1	1	3	1	21
3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	28
2	3	1	4	3	3	1	1	2	3	23
4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	39
2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	23
3	3	3	2	3	4	1	2	3	3	27
2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	22
3	3	3	2	4	3	1	1	2	1	23
3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	35
2	3	2	4	4	4	1	2	3	4	29
1	1	1	2	3	3	2	3	2	1	19
1	1	1	1	3	4	2	3	4	1	21
2	3	2	3	4	4	1	1	2	2	24
3	3	3	4	3	4	1	3	2	4	30
2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	25
2	2	1	3	3	3	1	1	3	1	20
2	2	2	3	4	4	3	3	3	2	28
2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	25
4	4	4	1	4	3	2	1	2	1	26
3	3	4	1	3	3	2	3	3	1	26
2	2	4	3	3	3	1	1	2	1	22
3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	38
3	3	2	4	3	3	4	3	3	4	32
3	3	3	3	4	3	1	2	2	3	27



4	3	4	4	2	3	3	1	1	1	1	4	1	32
3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	4	4	29
4	1	3	3	2	2	3	1	2	2	2	3	2	30
2	4	1	1	1	1	3	2	1	1	1	4	4	26
2	3	4	2	1	4	2	2	1	3	2	3	2	31
4	4	3	4	3	2	4	3	2	3	3	4	4	43
3	4	2	3	1	2	3	3	3	3	2	3	3	35
4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	4	48
4	3	2	2	1	3	3	1	2	1	1	3	4	30
2	2	3	2	1	2	3	2	2	3	2	4	4	32
3	3	4	2	4	4	3	4	4	4	3	4	4	46
3	2	3	3	1	1	4	2	1	2	2	4	4	32
1	1	3	1	4	3	1	3	4	4	3	4	4	36
3	4	3	3	2	2	4	2	2	2	2	4	3	36
1	1	4	2	4	3	1	4	4	3	4	4	4	39
2	3	3	2	1	4	3	2	1	3	2	3	4	33
3	4	4	2	3	2	2	3	3	4	4	2	3	39
2	2	2	3	2	3	3	2	1	2	3	2	2	29
4	1	1	4	4	1	1	4	4	2	4	4	4	38
4	3	2	1	2	1	2	1	1	2	2	4	4	29
2	4	1	1	1	1	2	1	1	1	1	4	4	24
4	4	4	3	3	3	4	1	4	4	4	4	4	46
4	4	2	3	1	2	4	1	2	2	2	4	4	35
2	1	3	2	2	2	2	3	1	2	1	4	4	29
3	2	2	3	4	2	3	4	2	2	3	4	4	38
1	3	3	3	1	3	1	3	1	2	2	4	4	31
4	1	2	4	2	4	4	2	2	3	2	4	1	35
1	3	1	1	3	2	1	1	4	3	1	2	2	25
2	3	4	4	3	3	2	2	1	1	1	3	4	33
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	38
1	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	44
1	3	4	2	1	4	3	1	3	4	1	4	3	34
3	4	2	4	1	3	3	1	1	1	1	4	4	32
4	4	4	4	2	3	4	3	3	3	2	4	4	44
3	4	2	1	2	1	4	2	1	1	3	3	3	30
3	4	2	1	2	1	4	2	1	1	3	3	3	30
3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	41
1	2	3	1	4	3	1	4	4	4	4	4	4	39
2	2	2	4	3	2	4	2	1	3	2	4	4	35
4	2	2	2	1	2	3	2	1	3	3	4	4	33
3	4	2	1	1	1	1	2	1	1	1	4	4	26
2	3	3	4	3	3	4	3	2	3	1	4	4	39

4	4	2	2	1	1	3	2	1	1	2	2	3	28
1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	4	4	22
1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	4	3	20
1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	20
2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	4	3	29
3	4	1	4	1	1	4	1	1	1	2	4	4	31
2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	3	3	3	27
4	4	3	3	3	3	4	3	2	4	3	4	4	44
1	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	24
2	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	4	4	23
1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	3	4	4	25
3	4	2	3	1	3	4	3	2	2	1	4	4	36
1	2	2	3	1	3	1	2	2	3	2	4	4	30
3	3	4	4	2	4	3	4	4	4	1	3	1	40
2	2	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	36
4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	45
2	2	2	4	1	3	4	4	2	3	4	4	4	39
3	4	3	1	1	4	1	4	4	4	1	4	4	38
3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	45
2	2	2	3	2	2	2	3	1	1	1	3	4	28
1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	3	4	4	25
2	2	3	1	4	4	2	3	3	4	3	3	2	36
3	3	2	1	1	2	3	1	1	1	1	4	4	27
1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	3	4	22
1	2	3	3	2	3	2	3	4	4	3	4	3	37
2	2	1	1	1	1	2	1	4	1	1	2	3	22
4	2	4	3	1	3	4	3	3	3	1	4	4	39
3	4	2	3	2	2	4	3	2	2	1	4	4	36
2	3	1	3	2	2	1	2	1	1	1	4	2	25
4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	49
1	3	3	4	3	2	3	1	2	2	2	4	4	34
2	2	2	3	2	2	4	3	2	1	3	2	2	30
1	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	30
3	3	2	3	1	1	3	1	2	1	1	2	1	24
4	4	1	4	1	4	4	1	1	4	1	1	1	31
2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	4	4	32
1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	4	4	22
4	4	3	3	2	3	4	3	3	4	2	3	3	41
1	1	4	2	4	4	1	4	4	4	4	4	4	41
1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	17
3	4	1	3	4	2	4	3	4	2	4	4	4	42

4	2	3	2	3	4	1	3	2	2	3	3	4	36
2	4	1	4	1	1	2	1	2	1	1	2	1	23
3	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	4	4	24
1	1	4	1	4	4	1	4	4	4	3	4	4	39
1	3	2	4	1	3	1	2	1	3	1	4	4	30
2	1	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	29
2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	1	3	4	31
4	4	1	4	1	4	4	1	3	1	1	4	4	36
1	1	3	1	3	3	2	3	4	2	3	3	2	31
2	2	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	36
2	3	3	3	1	2	3	2	2	3	2	3	3	32
4	4	1	4	1	1	4	1	1	1	1	2	2	27
2	3	3	3	1	1	2	1	1	1	1	4	4	27
1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	16
3	3	3	4	2	4	2	2	2	2	3	4	4	38
3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	38
1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	4	4	21
3	3	1	4	1	3	4	2	2	1	2	3	4	33
4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	42
4	4	4	4	2	4	4	2	4	3	2	3	3	43
4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	49
1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	4	4	21
4	4	4	4	1	2	1	1	1	1	1	4	4	32
4	4	1	4	2	2	3	2	2	1	2	4	4	35
1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	3	3	21
3	3	4	3	2	4	1	2	2	1	1	3	2	31
1	3	2	4	2	2	3	1	2	2	2	4	4	32
1	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	46
2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	4	2	21
4	2	4	2	3	3	2	3	4	3	3	4	4	41
1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	22
3	3	2	3	4	2	1	2	3	4	2	4	4	37
1	2	2	4	2	2	1	1	1	1	1	4	4	26
4	4	3	3	4	2	2	3	3	4	4	4	4	44
2	2	2	3	2	2	4	1	2	1	1	4	2	28
4	3	2	3	3	3	4	3	2	3	2	4	3	39
2	2	3	1	3	3	2	3	3	2	3	1	1	29
2	3	3	3	1	3	4	2	3	1	2	4	4	35
3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	3	33
1	3	3	4	1	3	4	1	2	2	1	4	4	33
1	1	3	2	2	4	2	1	1	1	2	2	2	24
4	4	3	4	2	3	4	3	2	2	2	4	4	41

1	2	4	1	2	3	1	3	1	2	1	1	3	25
1	1	2	4	3	2	3	4	3	2	2	3	3	33
3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	1	4	4	33
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	18
1	3	2	3	1	1	4	1	1	1	1	3	2	24
1	1	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	43
1	3	4	4	4	3	1	4	4	1	4	4	3	40
2	3	3	4	3	2	4	3	4	3	3	4	4	42
4	4	2	4	4	3	4	1	3	1	1	4	4	39
1	2	3	1	1	1	2	1	1	1	3	2	3	22
1	4	3	3	1	1	1	1	1	1	1	4	4	26
3	1	2	2	2	2	1	1	3	2	1	4	4	28
2	3	3	3	1	3	3	3	2	1	3	4	2	33
4	2	2	3	1	3	3	1	2	2	1	4	4	32
2	2	2	3	1	2	1	1	3	1	1	4	4	27
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	17
3	2	3	4	3	2	2	3	4	4	3	3	3	39
1	4	3	3	3	2	1	1	1	1	3	2	2	27
1	2	1	4	1	1	2	1	3	1	1	3	3	24
2	4	2	4	1	2	4	3	2	3	1	4	4	36
4	4	2	4	1	4	3	4	4	4	2	4	4	44
1	4	1	1	1	4	4	1	1	4	1	4	4	31
4	4	4	4	3	3	3	1	2	3	1	4	3	39
1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35
1	1	3	2	4	4	1	4	4	4	4	3	2	37
2	2	3	2	4	4	2	4	4	4	4	3	3	41
2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	4	4	24
2	4	3	3	2	4	4	2	4	4	4	4	4	44
2	4	3	3	4	4	4	3	2	1	2	4	3	39
2	3	3	4	4	3	2	4	3	3	3	4	4	42
1	2	2	4	1	3	3	2	1	1	2	4	4	30
1	1	3	1	3	3	1	2	3	2	4	1	1	26
2	2	3	4	2	3	1	2	2	2	2	3	3	31
2	3	3	3	2	2	2	2	1	1	2	2	4	29
3	4	3	2	3	3	3	1	1	3	1	4	4	35
2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	26
2	3	3	1	4	4	2	2	3	4	3	4	4	39
1	3	3	2	1	2	1	1	1	2	3	4	4	28
2	4	1	1	1	1	2	1	1	1	1	4	4	24
2	2	2	4	2	2	2	2	3	3	3	4	4	35
2	2	2	4	2	2	2	2	3	3	3	4	4	35
2	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	41

2	3	3	1	1	2	4	1	1	2	2	3	4	29
2	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	41
2	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	41
3	2	3	4	3	2	2	3	4	4	3	3	3	39
2	3	4	2	1	2	2	1	1	1	1	4	3	27
1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	22
4	4	1	4	1	4	4	1	1	4	1	1	1	31
4	4	2	4	1	4	3	4	4	4	2	4	4	44
1	2	1	4	1	1	2	1	3	1	1	3	3	24
2	4	3	3	4	4	4	3	2	1	2	4	3	39
1	1	3	2	4	4	1	4	4	4	4	3	2	37
2	2	3	4	2	3	1	2	2	2	2	3	3	31
3	4	3	2	3	3	3	1	1	3	1	4	4	35
1	1	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	43
1	1	3	3	3	2	1	2	2	2	2	1	2	25
4	3	2	3	3	1	3	3	4	3	2	2	2	35
1	3	1	1	3	1	2	3	1	1	1	1	3	22
1	1	1	1	3	4	2	2	2	1	1	1	2	22
3	3	4	4	2	4	1	2	3	2	1	3	2	34
1	3	2	1	3	3	1	3	3	3	3	1	1	28
2	2	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	42
1	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	28
2	2	2	4	2	4	2	3	4	2	3	3	3	36
3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	35
2	3	2	1	3	1	1	3	1	2	2	2	2	25
3	3	3	1	3	2	2	3	1	3	4	4	3	35
1	3	4	4	3	4	1	1	4	2	4	2	3	36
2	1	2	4	1	3	1	1	3	1	1	1	3	24
3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	46
2	3	4	3	4	4	2	3	3	1	1	1	1	32
2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	25
1	2	4	1	3	3	2	2	3	1	2	2	2	28
1	1	2	4	1	1	1	1	3	2	1	1	1	20
3	3	2	3	4	2	1	4	2	2	1	3	2	32
4	3	4	4	3	4	3	2	4	3	2	3	3	42
2	3	3	4	2	3	1	2	3	3	3	3	2	34
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	48
2	4	4	3	2	2	1	3	3	1	2	1	1	29
1	3	2	2	3	2	1	2	3	2	2	3	2	28
4	3	3	3	4	2	4	4	3	4	4	4	3	45
1	1	3	2	3	3	1	1	4	2	1	2	2	26
3	2	1	1	3	1	4	3	1	3	4	4	3	33
2	2	3	4	3	3	2	2	4	2	2	2	2	33
4	4	1	1	4	2	4	3	1	4	4	3	4	39

1	1	2	3	3	2	1	4	3	2	1	3	2	28
3	3	3	4	4	2	3	2	2	3	3	4	4	40
3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	1	2	3	31
4	4	4	1	1	4	4	1	1	4	4	2	4	38
2	1	4	3	2	1	2	1	2	1	1	2	2	24
1	1	2	4	1	1	1	1	2	1	1	1	1	18
3	4	4	4	4	3	3	3	4	1	4	4	4	45
2	2	4	4	2	3	1	2	4	1	2	2	2	31
2	2	2	1	3	2	2	2	2	3	1	2	1	25
3	3	3	2	2	3	4	2	3	4	2	2	3	36
2	2	1	3	3	3	1	3	1	3	1	2	2	27
3	2	4	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	29
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
3	3	2	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	41
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
2	2	2	4	1	4	1	2	3	2	2	1	2	28
1	2	1	4	4	4	1	1	3	2	1	3	1	28
1	2	2	2	3	3	2	2	3	3	1	3	1	28
1	1	1	3	1	2	1	1	4	1	1	1	2	20
3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	3	3	32
3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	40
2	3	1	1	4	4	3	2	4	3	2	3	2	34
1	1	2	3	3	1	1	2	4	1	1	2	2	24
2	3	2	3	4	2	1	2	2	1	1	1	1	25
1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	17
2	2	2	3	2	1	2	2	3	3	2	1	2	27
2	2	1	4	1	2	2	3	3	3	1	1	2	27
3	3	4	4	3	1	2	1	4	3	3	2	2	35
3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	35
1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	15
1	1	3	3	3	2	1	2	2	2	2	1	2	25
4	3	2	3	3	1	3	3	4	3	2	2	2	35
1	3	1	1	3	1	2	3	1	1	1	1	3	22
1	1	1	1	3	4	2	2	2	1	1	1	2	22
3	3	4	4	2	4	1	2	3	2	1	3	2	34
1	3	2	1	3	3	1	3	3	3	3	1	1	28
2	2	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	42
1	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	28
2	2	2	4	2	4	2	3	4	2	3	3	3	36
3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	35
2	3	2	1	3	1	1	3	1	2	2	2	2	25
3	3	3	1	3	2	2	3	1	3	4	4	3	35

1	3	4	4	3	4	1	1	4	2	4	2	3	36
2	1	2	4	1	3	1	1	3	1	1	1	3	24
3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	46
2	3	4	3	4	4	2	3	3	1	1	1	1	32
2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	25
1	2	4	1	3	3	2	2	3	1	2	2	2	28
1	1	2	4	1	1	1	1	3	2	1	1	1	20
3	3	2	3	4	2	1	4	2	2	1	3	2	32
4	3	4	4	3	4	3	2	4	3	2	3	3	42
2	3	3	4	2	3	1	2	3	3	3	3	2	34
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	48
2	4	4	3	2	2	1	3	3	1	2	1	1	29

### Kecanduan Internet

3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	2	42	
4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	56
2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1	2	31	
4	1	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	48	
3	2	3	2	3	3	3	2	2	1	3	3	3	2	2	37	
4	1	4	4	3	4	4	2	4	1	4	4	4	1	3	47	
2	3	2	1	2	3	2	4	2	3	3	3	1	4	2	37	
2	4	3	4	2	4	4	3	4	2	3	4	4	1	4	48	
2	1	2	1	1	4	3	1	3	2	2	3	3	1	4	33	
4	3	2	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	1	4	48	
3	3	3	4	2	4	3	3	4	2	3	4	4	3	3	48	
3	3	2	1	2	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	42	
4	3	2	1	3	4	3	2	1	2	3	3	3	2	1	37	
3	4	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	2	4	3	47	
4	4	4	1	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	1	51	
2	1	3	1	2	3	3	1	3	1	3	4	2	1	1	31	
4	2	2	1	2	3	2	3	4	2	3	2	2	1	3	36	
3	3	2	3	2	4	3	2	4	3	3	3	2	2	3	42	
3	4	4	2	2	4	4	3	2	1	3	4	2	3	3	44	
4	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	40	
1	2	1	4	3	4	2	3	3	1	1	2	2	1	4	34	
3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	54	
4	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	2	3	47	
3	2	2	2	3	3	2	1	1	4	2	3	3	2	3	36	
2	3	2	2	3	4	3	3	4	2	3	4	3	1	3	42	
2	2	1	2	1	3	2	1	2	1	1	2	2	1	1	24	
2	2	3	4	2	4	3	3	3	1	3	3	3	1	3	40	
4	1	2	1	1	4	3	4	4	4	3	2	1	3	3	40	

3	2	3	2	3	3	3	1	3	3	2	2	3	3	3	39
4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	57
3	3	3	4	2	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	49
2	3	3	1	3	2	1	3	4	2	1	4	1	1	3	34
1	3	2	1	1	4	1	4	4	4	2	4	3	1	1	36
1	2	2	2	1	4	4	2	4	3	3	2	2	1	4	37
3	3	3	3	2	4	4	3	2	2	2	4	1	1	1	38
3	2	3	3	1	4	3	3	4	3	3	3	2	1	4	42
4	4	2	1	3	3	4	2	4	4	4	4	3	4	3	49
1	4	1	1	1	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	46
1	4	3	1	1	4	3	3	1	1	2	2	2	1	1	30
1	2	1	2	2	3	3	2	3	1	2	3	2	2	3	32
2	2	2	1	2	3	3	3	3	1	2	3	4	1	2	34
1	1	1	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	1	4	44
4	4	3	2	1	3	4	3	2	4	1	3	3	1	4	42
2	2	2	2	2	4	3	4	1	1	2	2	2	1	4	34
3	4	2	1	2	4	2	3	2	2	3	3	2	1	1	35
3	2	3	2	3	3	1	3	1	1	3	3	2	1	3	34
2	4	3	1	3	4	4	3	3	1	2	2	1	1	3	37
2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	44
4	3	3	3	3	4	4	2	3	4	4	4	3	2	4	50
3	4	4	1	2	3	1	4	4	4	2	2	4	1	1	40
2	3	4	2	2	1	2	4	2	2	2	4	3	3	4	40
2	4	2	1	3	3	2	3	3	2	2	2	2	1	3	35
2	1	4	4	2	4	3	1	2	2	2	1	1	3	1	33
3	2	1	3	2	4	4	2	3	4	2	4	4	2	4	44
3	3	2	1	2	4	1	4	4	2	3	4	4	4	4	45
1	4	4	1	1	4	1	4	1	1	2	1	1	4	4	34
2	4	2	1	2	4	2	4	2	2	4	2	2	2	1	36
3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	39
3	2	3	1	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	46
3	2	2	1	1	4	3	2	4	2	2	3	3	1	3	36
2	4	2	2	3	4	2	3	2	2	4	3	3	2	3	41
2	3	2	3	2	4	3	4	3	3	3	2	3	3	2	42
3	3	2	3	3	4	4	2	2	1	2	3	2	1	3	38
2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	31
3	3	2	2	3	4	3	3	4	3	4	3	3	1	3	44
1	4	1	1	1	4	1	3	1	1	1	3	1	1	1	25
2	4	2	2	2	4	2	3	2	2	2	4	3	1	3	38
1	2	2	2	1	4	1	3	3	2	4	4	1	2	3	35
4	2	3	2	3	4	3	2	2	4	2	4	3	1	3	42
4	2	3	2	3	4	3	2	2	4	2	4	3	1	3	42

4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
2	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	1	3	3	46
2	4	4	1	3	4	4	1	4	4	2	4	1	1	1	40
3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	3	39
3	3	3	1	3	4	4	4	2	1	2	3	3	1	1	38
3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	1	3	3	47
3	3	3	3	2	4	4	3	4	3	3	3	3	2	1	44
4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	1	4	55
4	1	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	52
4	3	3	1	2	4	2	3	4	1	4	2	2	1	1	37
3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	40
3	2	2	2	2	4	3	3	3	2	2	3	3	1	2	37
3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	43
1	2	1	1	2	3	3	2	3	1	3	4	3	1	3	33
1	4	3	1	1	4	1	4	1	1	2	2	1	1	1	28
4	3	4	3	3	2	4	4	2	4	1	4	2	4	3	47
1	3	2	1	2	4	3	3	2	1	2	4	1	1	3	33
1	2	1	1	1	4	2	1	3	2	3	3	3	2	2	31
2	4	1	1	2	3	4	2	2	3	2	2	2	1	1	32
4	4	1	2	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	52
2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	38
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	47
3	2	2	1	2	4	3	2	2	1	2	2	2	1	2	31
1	4	1	1	1	3	1	1	1	1	1	4	1	1	1	23
2	2	3	1	3	4	4	1	2	1	2	2	1	1	4	33
3	1	2	1	3	4	3	1	2	1	3	2	2	2	3	33
1	2	2	1	2	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	39
1	3	2	1	2	4	3	3	2	1	2	4	1	1	3	33
4	3	3	1	3	3	3	4	2	3	3	3	2	1	4	42
1	3	3	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	32
4	4	2	3	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	48
4	2	2	1	2	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	38
4	4	3	1	4	2	4	3	1	3	4	4	3	4	4	48
2	3	2	2	2	4	1	2	3	2	3	2	2	2	2	34
4	3	4	2	2	4	4	3	3	3	3	4	2	2	3	46
1	3	1	4	1	4	3	1	3	4	1	4	2	1	3	36
2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	4	3	2	3	43
3	3	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	46
4	2	4	2	2	4	4	3	2	2	2	4	4	1	4	44
3	2	3	2	3	3	4	3	2	3	2	2	2	2	3	39
1	3	4	3	4	4	3	3	4	1	1	4	4	1	4	44
1	1	1	1	1	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	39

3	3	2	3	3	4	3	1	2	2	2	3	2	2	2	37
3	3	3	1	3	2	2	4	4	4	2	3	2	1	3	40
1	2	1	1	1	4	2	1	3	1	2	2	2	2	1	26
4	4	4	1	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	55
3	4	3	2	4	4	4	3	2	3	4	4	2	1	4	47
2	1	2	2	1	4	4	3	4	1	3	4	2	2	2	37
3	2	3	2	3	4	2	3	4	2	3	2	2	3	2	40
3	3	3	2	4	3	4	3	2	3	3	4	2	3	2	44
1	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	3	50
4	1	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	3	4	4	53
4	4	4	1	2	4	2	4	4	2	3	3	2	4	1	44
3	2	4	2	2	3	4	3	4	1	1	4	3	2	3	41
3	2	3	2	2	3	4	3	4	2	2	3	3	1	3	40
1	4	1	1	1	4	4	4	1	1	1	4	4	1	1	33
4	3	4	1	4	3	4	4	4	4	3	4	2	1	4	49
2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	34
3	2	2	2	1	4	4	2	3	3	2	3	2	3	3	39
4	3	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	1	3	4	52
2	3	3	2	2	4	3	3	2	2	3	3	2	1	2	37
4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	53
4	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	4	2	3	3	43
4	4	4	1	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	52
4	3	4	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	55
1	3	2	3	2	4	3	2	3	1	1	3	2	1	3	34
3	3	4	2	1	4	3	2	2	1	3	3	3	4	4	42
1	4	2	2	1	4	1	2	1	4	2	2	3	2	4	35
4	1	1	1	2	4	3	1	2	1	3	3	3	1	4	34
4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	56
1	4	1	4	1	4	4	1	4	4	4	2	4	4	4	46
1	2	3	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	39
3	4	2	1	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	41
2	3	1	1	3	4	4	3	1	1	2	3	3	4	4	39
2	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	42
3	2	1	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	47
2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	4	1	2	38
3	3	2	4	3	2	2	4	4	4	4	3	3	2	2	45
4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	51
3	2	2	2	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	43
2	2	2	1	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	4	37
1	1	4	1	1	4	4	2	1	3	3	3	1	1	2	32
2	2	2	4	3	3	3	4	4	1	3	2	3	4	1	41
2	3	2	1	1	3	3	2	2	1	2	3	2	1	2	30

4	3	3	1	4	3	3	4	1	3	2	3	2	1	1	38
3	2	2	2	3	3	4	3	4	3	2	4	3	2	4	44
2	2	2	1	4	4	2	3	1	2	1	3	3	1	2	33
3	3	2	1	1	3	2	2	4	1	2	3	3	1	2	33
4	1	1	2	4	4	3	2	4	4	2	4	4	4	4	47
1	3	1	1	1	4	4	3	4	1	2	1	1	1	1	29
1	2	1	1	1	3	4	2	2	2	1	4	3	3	3	33
3	2	3	3	3	4	3	2	4	1	2	3	3	3	4	43
3	2	3	1	2	4	4	3	3	3	2	3	2	3	4	42
2	3	2	2	2	3	4	3	4	2	2	3	3	3	3	41
3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	54
3	4	3	1	3	4	4	3	4	2	3	4	2	1	1	42
1	4	3	1	1	4	2	4	2	1	4	4	1	1	4	37
4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	3	4	2	4	4	51
3	1	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2	1	4	4	42
4	2	1	2	2	2	4	4	4	2	2	4	4	4	3	44
3	3	4	3	4	4	1	3	3	1	2	4	2	4	3	44
4	2	3	2	3	3	3	1	2	2	2	4	2	1	3	37
3	2	3	4	3	3	4	2	2	3	2	4	3	3	2	43
3	3	4	2	3	3	3	2	4	3	2	3	3	2	4	44
4	3	4	4	4	4	2	2	2	2	4	4	3	2	2	46
4	4	4	1	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	51
2	2	2	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	4	40
3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	1	4	53
2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	4	1	3	37
2	3	3	1	3	3	2	1	2	1	1	4	4	1	1	32
2	2	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	44
1	4	4	1	1	4	1	1	1	1	4	1	4	1	1	30
1	1	1	2	1	4	3	3	4	1	1	2	1	3	1	29
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45
3	2	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2	4	4	50
2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	34
3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45
1	4	4	1	1	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	47
1	2	2	1	2	3	4	2	3	2	2	2	3	4	4	37
3	2	3	3	2	3	2	2	2	1	3	2	2	1	2	33
4	1	2	4	4	4	3	4	4	3	2	3	2	4	3	47
1	1	1	4	1	4	4	3	2	1	1	4	1	2	4	34
3	4	3	2	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	50
2	2	2	1	2	3	3	3	3	1	3	3	2	2	3	35
1	4	2	1	2	4	4	1	4	1	3	4	4	1	4	40
3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	37

3	2	2	1	3	4	2	4	3	3	4	2	2	4	4	43
3	3	3	2	2	3	2	2	2	1	3	3	3	1	3	36
3	3	2	1	2	4	1	4	4	2	3	4	4	4	4	45
2	1	2	1	1	4	3	1	3	2	2	3	3	1	4	33
2	1	2	1	1	4	3	1	3	2	2	3	3	1	4	33
2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1	2	31
3	3	2	1	2	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	42
2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1	2	31
2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1	2	31
2	2	2	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	4	40
4	3	2	1	3	4	3	2	1	2	3	3	3	2	1	37
4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	51
1	1	1	1	1	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	39
2	2	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	44
2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	4	1	3	37
1	2	2	1	2	3	4	2	3	2	2	2	3	4	4	37
3	2	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2	4	4	50
3	4	3	2	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	50
1	4	2	1	2	4	4	1	4	1	3	4	4	1	4	40
3	4	3	1	3	4	4	3	4	2	3	4	2	1	1	42
2	3	2	3	2	3	3	1	3	1	1	3	3	2	1	33
1	2	4	3	1	3	4	4	3	3	1	2	2	1	1	35
2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	43
2	4	3	3	3	3	4	4	2	3	4	4	4	3	2	48
1	3	4	4	1	2	3	1	4	4	4	2	2	4	1	40
2	2	3	4	2	2	1	2	4	2	2	2	4	3	3	38
2	2	4	2	1	3	3	2	3	3	2	2	2	2	1	34
3	2	1	4	4	2	4	3	1	2	2	2	1	1	3	35
1	3	2	1	3	2	4	4	2	3	4	2	4	4	2	41
1	3	3	2	1	2	4	1	4	4	2	3	4	4	4	42
1	1	4	4	1	1	4	1	4	1	1	2	1	1	4	31
1	2	4	2	1	2	4	2	4	2	2	4	2	2	2	36
2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	38
2	3	2	3	1	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	45
3	3	2	2	1	1	4	3	2	4	2	2	3	3	1	36
2	2	4	2	2	3	4	2	3	2	2	4	3	3	2	40
2	2	3	2	3	2	4	3	4	3	3	3	2	3	3	42
1	3	3	2	3	3	4	4	2	2	1	2	3	2	1	36
2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	31
3	3	3	2	2	3	4	3	3	4	3	4	3	3	1	44
2	1	4	1	1	1	4	1	3	1	1	1	3	1	1	26
3	2	4	2	2	2	4	2	3	2	2	2	4	3	1	38
1	1	2	2	2	1	4	1	3	3	2	4	4	1	2	33

1	4	2	3	2	3	4	3	2	2	4	2	4	3	1	40
1	4	2	3	2	3	4	3	2	2	4	2	4	3	1	40
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
2	2	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	1	3	45
4	2	4	4	1	3	4	4	1	4	4	2	4	1	1	43
2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	38
1	3	3	3	1	3	4	4	4	2	1	2	3	3	1	38
1	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	1	3	45
2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	42
1	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	53
1	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1	30
1	4	1	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	45
2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	1	3	3	3	2	37
1	4	1	4	4	3	4	4	2	4	1	4	4	4	1	45
1	2	3	2	1	2	3	2	4	2	3	3	3	1	4	36
1	2	4	3	4	2	4	4	3	4	2	3	4	4	1	45
2	2	1	2	1	1	4	3	1	3	2	2	3	3	1	31
3	4	3	2	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	1	47
3	3	3	3	4	2	4	3	3	4	2	3	4	4	3	48
1	3	3	2	1	2	4	3	3	4	3	3	2	3	3	40
1	4	3	2	1	3	4	3	2	1	2	3	3	3	2	37
1	3	4	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	2	4	45
2	4	4	4	1	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	52
1	2	1	3	1	2	3	3	1	3	1	3	4	2	1	31
2	4	2	2	1	2	3	2	3	4	2	3	2	2	1	35
2	3	3	2	3	2	4	3	2	4	3	3	3	2	2	41
3	3	4	4	2	2	4	4	3	2	1	3	4	2	3	44
2	4	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	39
1	1	2	1	4	3	4	2	3	3	1	1	2	2	1	31
3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	53
4	4	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	2	48
1	3	2	2	2	3	3	2	1	1	4	2	3	3	2	34
2	2	3	2	2	3	4	3	3	4	2	3	4	3	1	41
1	2	2	1	2	1	3	2	1	2	1	1	2	2	1	24
2	2	2	3	4	2	4	3	3	3	1	3	3	3	1	39
2	4	1	2	1	1	4	3	4	4	4	3	2	1	3	39
1	3	2	3	2	3	3	3	1	3	3	2	2	3	3	37
4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	57
2	3	3	3	4	2	4	3	3	4	3	4	3	3	3	47
2	2	3	3	1	3	2	1	3	4	2	1	4	1	1	33
1	1	3	2	1	1	4	1	4	4	4	2	4	3	1	36
1	1	2	2	2	1	4	4	2	4	3	3	2	2	1	34

3	3	3	3	3	2	4	4	3	2	2	2	4	1	1	40
2	3	2	3	3	1	4	3	3	4	3	3	3	2	1	40
3	4	4	2	1	3	3	4	2	4	4	4	4	3	4	49
2	1	4	1	1	1	4	4	3	3	4	4	4	4	4	44
1	1	4	3	1	1	4	3	3	1	1	2	2	2	1	30
1	1	2	1	2	2	3	3	2	3	1	2	3	2	2	30
2	2	2	2	1	2	3	3	3	3	1	2	3	4	1	34
1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	1	41
1	4	4	3	2	1	3	4	3	2	4	1	3	3	1	39
1	2	2	2	2	2	4	3	4	1	1	2	2	2	1	31
1	3	4	2	1	2	4	2	3	2	2	3	3	2	1	35
2	3	2	3	2	3	3	1	3	1	1	3	3	2	1	33
1	2	4	3	1	3	4	4	3	3	1	2	2	1	1	35
2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	43
2	4	3	3	3	3	4	4	2	3	4	4	4	3	2	48
1	3	4	4	1	2	3	1	4	4	4	2	2	4	1	40
2	2	3	4	2	2	1	2	4	2	2	2	4	3	3	38
2	2	4	2	1	3	3	2	3	3	2	2	2	2	1	34
3	2	1	4	4	2	4	3	1	2	2	2	1	1	3	35

## Lampiran 5. Analisis Deskriptif

### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
self control	300	10	40	27.75	5.858
fear of missing out	300	13	50	32.13	7.635
kecanduan internet	300	23	60	40.31	6.945
Valid N (listwise)	300				

## Lampiran 6. Uji Normalitas (Kolmogorov-Smirnov)

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		299
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.72661514
Most Extreme Differences	Absolute	.047
	Positive	.047
	Negative	-.032
Kolmogorov-Smirnov Z		.818
Asymp. Sig. (2-tailed)		.515
a. Test distribution is Normal.		

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		299
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.75203982
Most Extreme Differences	Absolute	.047
	Positive	.047
	Negative	-.026
Kolmogorov-Smirnov Z		.816
Asymp. Sig. (2-tailed)		.518
a. Test distribution is Normal.		

## Lampiran 7. Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
IA * SELF CONTROL	Between Groups	(Combined)	1845.881	26	70.995	1.536	.050
		Linearity	935.199	1	935.199	20.232	.000
		Deviation from Linearity	910.682	25	36.427	.788	.757
	Within Groups	12573.029	272	46.224			
Total			14418.910	298			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KECANDUAN INTERNET * FEAR OF MISSING OUT	Between Groups	(Combined)	2533.974	35	72.399	1.602	.021
		Linearity	833.077	1	833.077	18.435	.000
		Deviation from Linearity	1700.897	34	50.026	1.107	.321
	Within Groups	11884.936	263	45.190			
Total			14418.910	298			

## Lampiran 8. Uji Hipotesis

### Variables Entered/Removed<sup>b</sup>

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	fear of missing out, self control <sup>a</sup>		Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: kecanduan internet

### Model Summary<sup>b</sup>

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.316 <sup>a</sup>	.100	.094	6.611

a. Predictors: (Constant), fear of missing out, self control

b. Dependent Variable: kecanduan internet

### ANOVA<sup>b</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1442.488	2	721.244	16.504	.000 <sup>a</sup>
	Residual	12979.299	297	43.701		
	Total	14421.787	299			

a. Predictors: (Constant), fear of missing out, self control

b. Dependent Variable: kecanduan internet

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	52.860	2.220		23.815	.000
	self control	-.250	.067	-.211	-3.726	.000
	fear of missing out	-.175	.051	-.192	-3.399	.001

a. Dependent Variable: kecanduan internet

**Correlations**

		self control	fear of missing out	kecanduan internet
self control	Pearson Correlation	1	.230**	-.255**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	300	300	300
fear of missing out	Pearson Correlation	.230**	1	.241**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	300	300	300
kecanduan internet	Pearson Correlation	-.255**	.241**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	300	300	300

