Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi
Volume 3, Nomor 3, Agustus 2025
e-ISSN: 3031-0156, p-ISSN: 3031-0164, Hal. 212-225
DOI: https://doi.org/10.61132/observasi.v3i3.1382
Available Online at: https://journal.arikesi.or.id/index.php/Obsesrvasi

Mengapa Takut Ketinggalan Bisa Membuat Kita Kecanduan Game Online?

Anisa Resa Savitri[1*], Aggio Malvino[2], Ayu Anjelina[3], Kania Jeanrita[4], Rani Sagita[5], Tesa Anggraini[6], Zuliana Wijaya[7]
[1-7]Departemen Psikologi, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Alamat: Jln Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Padang, Sumatera Barat, Indonesia 25131
**Korespondensi penulis: anisaresa06@gmail.com*

Abstract. *This study aims to explore the relationship between FoMo (Fear of Missing Out) and online game addiction among students in West Sumatra aged 18-25 years. The method used is quantitative with purposive sampling technique and the research subjects amounted to 200 people. Data collection was carried out through a questionnaire that measured FoMo and online game addiction. The results showed that 97% of respondents were in the high online game addiction category, of which 35.5% were in the 21-year-old age group as the most vulnerable population. Data analysis using linear regression showed a positive correlation between FoMo and online game addiction (Pearson coefficient = 0.188, p = 0.004). The R square value of 0.035 indicates that FoMo contributed 3.5% to online game addiction, while 96.5% was influenced by other factors. These findings indicate that FoMo has a significant role in driving online game addiction behavior, although its contribution is relatively small.*

Keywords: *Behavioral Addiction, Digital Engagement, FoMo, Online Gaming Addiction.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh FoMo (*Fear of Missing Out*) terhadap kecanduan game online dikalangan mahasiswa di Sumatera Barat dengan rentang usia 18-25 tahun. Metode yang digunakan yaitu kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* dan subjek penelitian berjumlah 200 orang. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang mengukur FoMo dan kecanduan *game online*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebesar 97% responden berada dalam kategori kecanduan game online yang tinggi, yang mana sebesar 35,5% rata-rata kelompok usia 21 tahun sebagai populasi yang paling rentan. Analisis data menggunakan regresi linear menunjukkan nilai R square sebesar 0,035 menunjukkan bahwa FoMo berkontribusi sebesar 3,5% terhadap kecanduan game online, sedangkan 96,5% dipengaruhi oleh faktor lain. Temuan ini mengindikasikan bahwa FoMo memiliki peran signifikan dalam mendorong perilaku kecanduan game online, meskipun kontribusinya relatif kecil.

Kata Kunci: Adiksi Perilaku, FoMo, Kecanduan Game Online, Keterlibatan Digital.

1. LATAR BELAKANG

Zaman yang semakin maju yang didukung dengan adanya internet mempermudah dan menjadi ancaman bagi generasi Z yang lahir di tahun 2000-an (Hakim, 2024). Hal ini terjadi lantaran generasi Z dikenal sebagai generasi yang kenal dan mampu menggunakan internet dan berkomunikasi melaluinya tanpa batas ruang dan waktu (Hakim, 2024). *Game online* merambah ke berbagai media seperti komputer, laptop, smartphone, smart tv, konsol game, dan lainnya (Hakim, 2024). Hal ini terjadi lantaran internet sangat mudah diakses oleh siapa saja dan dimana saja.

Dibalik kemudahan internet tersebut, muncul masalah salah satunya kecanduan *game online*. Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia (APJII) menyebutkan 90% anak-

Received April 11, 2025; Revised April 29, 2025; Accepted Mei 12, 2025; Online Available Mei 15, 2025

anak Indonesia dapat mengakses internet dan berpotensi untuk kecanduan *game online* (Khairati, 2024). Dilansir dari Merdeka.com, sekitar 58% penggemar esports di Indonesia berusia di bawah 18 tahun, dan 41% lainnya adalah milenial. Dilansir dari Kumparan.com, hasil survei Kementerian Komunikasi dan Informatika tahun 2023 sekitar 35% anak Indonesia menghabiskan waktu senggang selama lima jam dalam sehari untuk bermain *game online* dihari libur sekolah (Khairati, 2024). *Game online* yang dimainkan secara berlebihan dapat menyebabkan kecanduan *game online* (Novrialdy, Nirwana, & Ahmad, 2019). Kecanduan *game online* terjadi saat individu terdorong untuk memainkan permainan tersebut terus menerus serta mengganggu keseharian dan kesehatannya (Hakim, 2024). Indonesia menjadi posisi ketiga di dunia dengan pengguna internet terbanyak bermain video game sebesar 94,5% atau 263.420.981 orang. Di Indonesia sendiri, remaja dengan rentang usia 15-18 tahun yang mengalami kecanduan *game online* sebesar 77,5% atau 887.003 remaja putra dan 22,5% atau 241.989 remaja putri (Gurusinga, 2021).

Menurut Imanuel (dalam Kurniawati & Harmaini, 2020), laki-laki cenderung lebih sering bermain *game online* dibandingkan perempuan. Penelitian yang dilakukan oleh Mufid, Prabowo, & Oktafany (2020) menunjukkan bahwa jumlah mahasiswa laki-laki yang mengalami kecanduan *game online* adalah 24 dari 45 orang, sedangkan jumlah mahasiswa perempuan yang mengalami kecanduan *game online* adalah 21 dari 116 orang. Berdasarkan laporan Awareness Network, persentase mahasiswa laki-laki yang bermain game mencapai 85%, lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa perempuan yang hanya 68%. Hal ini disebabkan oleh preferensi laki-laki dalam memilih jenis permainan dengan tingkat kesulitan, kecepatan, dan kebutuhan koneksi online, sehingga memungkinkan mereka bermain bersama teman. Di sisi lain, perempuan cenderung memilih permainan yang memiliki karakteristik lebih sederhana dan mudah dimainkan.

Griffiths (2005) menguraikan kecanduan game sebagai sebuah fenomena yang mirip dengan kecanduan perilaku lainnya (seperti berjudi), dengan mengaplikasikan konsep-konsep kecanduan perilaku pada konteks *game online*. Kecanduan *game online* merupakan mencari kesenangan dalam bermain karena dapat memunculkan rasa kepuasan tersendiri, sehingga ada perasaan untuk mengulangi lagi kegiatan yang menyenangkan ketika bermain *game online* (Matur, Simon, & Ndorang, 2021). Kecanduan bermain *game online* ini dapat membuat seseorang menjadi ketergantungan baik secara fisik maupun psikologis.

Menurut Jap, Tiatri, Jaya, & Suteja (2013) Individu dapat dikatakan kecanduan *game online* dengan ciri-ciri bermain *game online* selama 4-5 kali dalam seminggu, rata-rata menghabiskan waktu untuk bermain *game online* lebih dari 4 jam per harinya, dan bermain

lebih dari 4 jam di hari kerja dengan mempertimbangkan waktu standar hari kerja adalah 8 jam sehingga dikategorikan sebagai aktivitas berlebihan (excessive). Young (2009) mendefinisikan kecanduan *game online* merupakan suatu kegiatan yang menghabiskan waktu lebih banyak untuk bermain *game online*, menguras emosi dan mengabaikan kegiatan seperti kehidupan sosial, belajar, hobi, dan waktu tidur. Berdasarkan definisi kecanduan diatas disimpulkan bahwa yang dimaksud kecanduan *game online* adalah kegiatan berulang yang menjadi kegemaran dan ketagihan juga menimbulkan dampak negatif yang merugikan orang yang bersangkutan hingga timbul masalah sosial dan emosional.

Ghuman dan Griffiths (2012) menjelaskan masalah yang timbul dari aktivitas bermain *game online* yang berlebihan, diantaranya kurang peduli terhadap kegiatan sosial, kehilangan kontrol atas waktu, menurunnya prestasi akademik, relasi sosial, finansial, kesehatan, dan fungsi kehidupan lain yang penting. Penelitian yang dilakukan Jap, Tiatri, Jaya, dan Suteja (2013) mengungkapkan bahwa 10,15% remaja di Indonesia terindikasi mengalami kecanduan *game online*. Artinya, 1 dari 10 remaja di Indonesia terindikasi mengalami kecanduan *game online*. Fenomena kecanduan *game online* ini semakin meluas dan semakin memprihatinkan, terutama karena banyaknya individu yang menjadi pecandu *game online.*

Anak yang kecanduan *game online* berpotensi memiliki masalah psikologi seperti memiliki masalah gangguan tidur, rasa cemas yang meningkat, depresi, meningkatkan perilaku agresivitas, menghambat perkembangan sosioemosional anak (Khairati, 2024), membuat individu mudah marah, emosional, dan mudah mengucapkan kata-kata kotor (King & Delfabbro, 2018), isolasi sosial, serta turunnya prestasi akademik atau pekerjaan (Hakim, 2024; King & Delfabbro, 2018). Dalam hasil penelitian Subandi, Iman, dan Syam (2022) menyebutkan bahwa *game online* berdampak pada kurangnya hubungan sosial, konsentrasi yang menurun, bermasalah pada kesehatan mata, mudah merasa marah, dan pola makan yang terganggu. Novrialdy (2019) menyebutkan bahwa *game online* berdampak pada sulit atau tidak mampunya individu mengatur waktu sehingga peran di dunia nyata diabaikan. Selain itu, dengan adanya avatar yang tersedia di *game online*, para pengguna game merasa bahwa mereka telah menemukan jati diri (Novrialdy, 2019). Kibtyah, Naqiya, Niswah, dan Dewi (2023) menyebutkan bahwa kecanduan *game online* berdampak pada tingginya distres emotional, depresi, masalah sosial, dan kecemasan. Hasil penelitian Faron dan Hastuti (2022) menunjukan bahwa terdapat faktor yang berpengaruh terhadap pembentukan perilaku bermain *game online*. Faktor tersebut adalah FoMo.

Menurut Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013) *Fear of missing out* adalah keinginan untuk terhubung dengan kegiatan orang lain dimana aktivitas tersebut

dianggap berharga yang tidak dimiliki olehnya. Sebelum munculnya internet, aktivitas ini dimediasi oleh surat kabar, televisi, radio, atau surat menyurat (Abel, Buff, & Burr, 2016). Dengan hadirnya internet, kegiatan ini menjadi lebih terfasilitasi sehingga FoMo lebih mudah pula untuk dilakukan melalui kegiatan online di media sosial. Menurut Alt (2015) FoMo (Fear of Missing Out) diartikan sebagai perasaan seseorang terhadap sesuatu yang terjadi di dalam media sosial dimana orang tersebut tidak ikut serta di dalamnya. Oleh sebab itu, orang tersebut akan cenderung terikat dengan media sosial. FoMo juga bisa muncul karena seseorang sedang merasa bosan lalu mengakses media sosial walaupun kegiatan tersebut dapat menyebabkan penggunaan yang impulsif (Holte & Ferraro, 2020; Utami et al., 2021).

Di sisi lain, FoMo berkontribusi pada *game online* (Andhika, 2024). Hal ini terjadi karena tidak sedikit individu yang ingin bermain terus-terusan karena merasa khawatir ketinggalan informasi game (Andhika, 2024). Contoh FoMo di dalam *game online* adalah ketika individu yang gacha (Andhika, 2024) suatu karakter game karena karakter tersebut sedang populer di komunitas game tersebut (Andhika, 2024). FoMo memiliki pengaruh kuat dalam mendorong seseorang untuk lebih sering dan intens bermain *game online* (Li, Griffiths, Niu, & Mei, 2020), karena rasa takut tertinggal atau kehilangan momen penting yang dialami jika tidak segera bermain. Seseorang dengan tingkat FoMo tinggi merasa harus terus mengikuti perkembangan dalam game, seperti menyelesaikan misi, mengejar pencapaian, atau mengikuti event khusus yang sifatnya sementara. Rasa takut ketinggalan juga mendorong mereka untuk lebih aktif dalam komunitas *game online*, mencari informasi terkini, tips, atau strategi yang dapat membantu agar tetap kompetitif dan setara dengan pemain lain. Hal ini sering kali memicu peningkatan durasi dan frekuensi bermain, di mana seseorang lebih sering login, mengecek perkembangan, dan menghabiskan waktu yang lebih lama dalam permainan. Sebagai konsekuensinya, keterlibatan yang semakin dalam ini dapat memicu perilaku adiktif, di mana seseorang merasa sulit lepas dari permainan, meskipun waktu yang dihabiskan mulai mengganggu aktivitas sehari-hari atau hubungan sosial di dunia nyata. Dengan demikian, FoMo berperan penting sebagai variabel yang berkorelasi positif dengan intensitas dan ketergantungan pada *game online*, memperkuat keterlibatan seseorang baik dari sisi emosional maupun sosial.

2. KAJIAN TEORITIS

Fear of Missing Out (FoMO) adalah perasaan cemas yang muncul ketika seseorang merasa terlewatkan dari pengalaman berkesan yang dialami orang lain (Przybylski et al., 2013). Perasaan perasaan yang muncul ini berdampak kepada fisik dan juga psikologis individu karna menjadikan hal tersebut sebagai tolak ukur dalam dirinya dimana hal ini terjadi karena teknologi sudah menjadi bagian dari diri individu yang tidak dapat dipisahkan (Bestari, 2018).

Menurut Lemmens,Valkenburg, dan Peter (2009) mendefinisikan kecanduan game online sebagai penggunaan berlebihan dan kompulsif pada video game atau game komputer yang mengakibatkan masalah sosial atau emosional. Meski mengalami masalah ini, pemain tidak dapat mengontrol penggunaan berlebihan tersebut. Menurut *World Health Organization* (2018) mendefinisikan kecanduan game online sebagai gangguan mental yang termasuk kedalam *International Classification of Diseases* (ICD-11). Kecanduan game ini ditandai oleh kehilangan kontrol atas kebiasaan bermain game, dengan prioritas yang semakin tinggi dibandingkan dengan kegiatan lain. Perilaku ini terus berlanjut meskipun menyebabkan konsekuensi negatif bagi individu tersebut.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. variabel bebas dalam penelitian ini adalah tentang FoMo sebagai variabel bebas dan variabel terikatnya adalah kecanduan *game online*. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa di Sumatera Barat dengan rentang usia 18-25 tahun dengan jumlah sampel sebanyak 200 orang. Penelitian ini memiliki beberapa ketentuan untuk subjek, yaitu mahasiswa yang bermain *game online* dan menggunakan media sosial. Pengumpulan data dilaksanakan dengan menyebar kuesioner secara online melalui berbagai macam media sosial seperti Whatsapp, Instagram, dan Telegram. Untuk mengukur kecanduan *game online* menggunakan skala yang disusun oleh Fariha (2022) berdasarkan teori yang dicetuskan Young dengan reliabilitas sebesar 0.853 dan validitas sebesar 0,399. Skala ini terdiri dari 6 aspek antara lain *salience, cognitive salience, behavioral salience, conflict, interpersonal conflict* (eksternal), *interpersonal conflict* (internal).

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur FoMo yaitu menggunakan skala ON-FoMo yang diadaptasi dari skala FoMo (*Fear of Missing Out Scale*) yang dikembangkan oleh Przybylski yang kemudian dikembangkan dalam versi Bahasa Indonesia oleh Kurniawan & Utami (2022) dengan reliabilitas sebesar 0,89. Skala ini terdiri dari 4 aspek tersebut adalah *anxiety, need to belong*, *addiction* dan *need of popularity*. Penelitian ini menggunakan metode tryout terpakai dalam pengambilan data dan analisis data. *Tryout* terpakai sendiri adalah sampel

yang digunakan untuk melakukan validitas dan reliabilitas data, juga digunakan untuk analisis data (Setiadi, Matindas & Chairy 1998 dalam Taufiq, 2007).

Teknik analisis yang digunakan yaitu regresi linear sederhana. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* termasuk ke dalam *nonprobability sampling*. Menurut Sugiyono (2007), *nonprobability sampling* adalah teknik sampling dimana tidak semua anggota populasi diberikan kesempatan untuk menjadi sampel. *Purposive sampling* merupakan teknik sampling yang memiliki kriteria tertentu sebagai bahan pertimbangan agar suatu bagian dari populasi bisa dipilih menjadi sampel.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pertama, kedua alat ukur peneliti diuji validitas dan nilai reliabilitasnya. Jumlah subjek penelitian terdiri dari 200 subjek. Nilai r tabel untuk signifikansi 5% adalah 0,138. Suatu item dinyatakan valid apabila r hitung > r tabel (Anggraini, Aprianti, Setyawati, & Hartanto, 2022). Ketiga belas item alat ukur adiksi *game online* bernilai valid. Untuk alat ukur FoMo terdapat satu item yang tidak valid yaitu item 9 dengan nilai r hitung -0,073. Nilai cronbach's alpha alat ukur adiksi *game online* adalah sebesar 0,952 dan alat ukur FoMo memiliki nilai cronbach's alpha sebesar 0,892. Ketika nilai cronbach's alpha > 0,6 maka alat ukur dinyatakan reliabel (Heale & Twycross, dalam Anggraini et al., 2022). Dengan demikian kedua alat ukur dinyatakan reliabel. Setelah pengujian validitas dan reliabel kedua alat ukur dilakukan, maka analisis data berikutnya disajikan secara umum persebaran data demografis dari subjek penelitian.

Tabel 1. Data Demografis Subjek Penelitian

Keterangan		F	%
Jenis Kelamin	Laki-Laki	94	47%
	Perempuan	**106**	**53%**
Jumlah		200	100%

Selanjutnya di bawah ini telah disajikan hasil perhitungan data variabel adiksi *game online.*

Tabel 2. Hasil Perhitungan Data Variabel Adiksi *Game Online*

Mean	**Standar Deviasi (SD)**	**M - 1SD**	**M + 1SD**
34, 185	12,99713053	21,18786947	47,18213053

Setelah mendapatkan skor perhitungan, hasil tersebut dimasukkan ke dalam rumus untuk menentukan kategorisasi adiksi *game online.* Berikut disajikan deskripsi kategorisasi dari pengukuran variabel adiksi *game online.*

Tabel 3. Kategorisasi Adiksi *Game Online*

Rumus	**Skor**	**Kategorisasi** adiksi**i**	**F**	**%**
X < M - 1SD	X < 21,18786947	Rendah	4	2%
M- 1SD ≤ X < M + 1SD	21,18786947 ≤ X < 47,18213053	Sedang	2	1%
X > M + 1SD	**X > 47,18213053**	**Tinggi**	**194**	**97%**
	Jumlah		200	100%

Berdasarkan tabel 3, disimpulkan bahwa 97% subjek pada penelitian ini berada dalam kategori *game online* tinggi. Perilaku yang mencerminkan kecenderungan adiksi *game online* tinggi yaitu, sering bermain *game online,* menggunakan waktu luang untuk bermain *game online,* memainkan *game online* hingga larut malam, memainkan *game online* di hari libur, memainkan *game online* lebih dari satu kali dalam satu hari, memilih memainkan *game online* daripada mengerjakan tugas, malas belajar karena bermain *game online* di rumah, dan memainkan *game online* bersama teman-temannya ketika berada di luar rumah dibandingkan berdiskusi materi ketika kumpul bersama. Dampak dari bermain *game online* tersebut adalah dimarahi oleh orang tua. Ini merupakan perilaku-perilaku yang menyebabkan adanya kecenderungan adiksi *game online* tinggi berdasarkan item alat ukur.

Tabel 4. Kategorisasi Adiksi *Game Online* Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kategorisasi	F	%
Laki-laki	Rendah	1	0,5%
	Sedang	1	0,5%
	Tinggi	**92**	**46%**
Perempuan	Rendah	3	1,5%
	Sedang	1	0,5%
	Tinggi	**102**	**51%**
Jumlah		200	100%

Berdasarkan tabel 4, disimpulkan bahwa 51% perempuan berada dalam kategori adiksi *game* online dan 46% laki-laki berada dalam kategori adiksi *game* online tinggi.

Tabel 5. Kategorisasi Adiksi *Game Online* Berdasarkan Usia

Usia (Tahun)	Kategorisasi					
	Rendah		Sedang		Tinggi	
	F	%	F	%	F	%
18					18	9%
19					16	8%
20	1	0,5%			24	12%
21			2	1%	**69**	**34,5%**
22	3	1,5%			246	23%
23					14	7%

Usia (Tahun)	Kategorisasi					
	Rendah		Sedang		Tinggi	
	F	%	F	%	F	%
24					5	2,5%
25						1%
Total	4	2%	2	1%	194	97%

Berdasarkan tabel 5, 34,5% subjek penelitian berusia 21 tahun berada dalam kategori tinggi pada adiksi *game online.*

Sebelum dilakukan uji hipotesis, peneliti akan melakukan uji asumsi, yaitu uji normalitas dan uji linearitas pada data penelitian. Hasil uji asumsi disajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 6. Uji Normalitas

	N	Kolmogorov-Smirnov Z	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
Unstandardized Residual	200	0,927	0,357	Normal

Berdasarkan tabel 6, menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0.357. Nilai ini lebih besar dari 0.05, sehingga distribusi residual dianggap normal. Hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 7. Uji Linearitas

Variabel	F-Linearity	Sig.	Deviation from Linearity	Keterangan
Adiksi g*ame online* * FoMo	7,744	0,006	0,137	Linear

Hasil uji linearitas pada tabel 7 menunjukkan bahwa hubungan antara variabel FoMo (*Fear of Missing Out*) dan adiksi *game online* memiliki nilai F dengan signifikan sebesar 7.744 dan nilai signifikansi 0.006. Hal ini mengindikasikan terdapat hubungan linear antara kedua variabel. Namun, hasil pada *deviation from linearity* menunjukkan nilai signifikansi sebesar

0.137, yang lebih besar dari 0.05. Hal ini mengindikasikan bahwa tidak ada penyimpangan signifikan dari hubungan linear, sehingga asumsi linearitas juga terpenuhi. Setelah uji asumsi dilakukan, dapat disimpulkan bahwa uji statistik yang dapat dilakukan untuk menguji hipotesis bersifat parametrik. Statistik parametrik merupakan pengolahan data ketika data berdistribusi normal dan linear (Enterprise, 2014). Uji hipotesis data menggunakan regresi linear. Berikut di bawah ini disajikan hasil uji hipotesis kedua variabel penelitian.

Tabel 8. Uji Hipotesis FoMo dengan Adiksi *Game Online*

Adiksi *game online* * *FoMo*	**pearson correlation**	0,188
	Sig. (1-tailed)	0,004.
	R square	0,035
	F	7.240
	Sig.	0,008

Berdasarkan tabel 8, nilai *pearson correlation* kedua variabel adalah 0,188 dengan arah hubungan yang bersifat positif. Tingkat signifikansi koefisien Sig. (1-tailed) kedua variabel adalah 0,004. Karena nilai signifikansi berada kurang dari 0,05 maka kedua variabel memiliki keterkaitan. Nilai *R square* yaitu sebesar 0,035 (3,5%). Artinya 3,5% dari adiksi *game online* dapat dijelaskan oleh FoMo. Sedangkan 96,5% lainnya menjelaskan bahwa ada faktor lain yang menjelaskan mengapa adiksi *game online* dapat terjadi pada subjek penelitian. Semakin kecil nilai R square, maka hubungan kedua variabel bersifat lemah (Santoso, 2020). Nilai F sebesar 7.240 dengan signifikansi 0.008 menunjukkan bahwa model regresi signifikan secara statistik, artinya FoMo memiliki pengaruh terhadap *game online*.

Pada tabel 1, menunjukkan bahwa dari 200 subjek penelitian, 47% adalah laki-laki dan 53% adalah perempuan. Proporsi ini menunjukkan distribusi subjek yang cukup seimbang berdasarkan jenis kelamin. Pada tabel 2, nilai mean adiksi game online adalah 34,185 dengan standar deviasi sebesar 12,997. Kategori rendah adalah skor di bawah 21,187, kategori sedang adalah skor antara 21,187 dan 47,182, sedangkan kategori tinggi adalah skor di atas 47,182. Dan pada tabel 3 menunjukkan sebanyak 97% subjek berada dalam kategori adiksi game online tinggi. Perilaku yang mencerminkan adiksi ini antara lain sering bermain game online,

menggunakan waktu luang untuk bermain game online, dan memilih bermain game online daripada mengerjakan tugas.

Dari tabel 4 dan 5, terlihat bahwa 51% perempuan dan 46% laki-laki berada dalam kategori adiksi game online tinggi. Meskipun persentase perempuan yang teridentifikasi mengalami adiksi game online sedikit lebih tinggi daripada laki-laki, angka tersebut menunjukkan bahwa adiksi game online mempengaruhi kedua jenis kelamin secara signifikan. Usia subjek penelitian bervariasi, dengan mayoritas subjek berusia 21 tahun (34,5%) berada dalam kategori adiksi game online tinggi.

Berdasarkan tabel 6, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa distribusi residual dianggap normal dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0.357. Hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Pada tabel 7 menunjukkan bahwa hasil uji linearitas terdapat hubungan linear antara variabel FoMo dan adiksi game online dengan nilai F sebesar 7.744 dan signifikansi 0.006. Tidak ada penyimpangan signifikan dari hubungan linear, sehingga asumsi linearitas terpenuhi. Pada tabel 8 Terdapat korelasi positif antara FoMo dan adiksi game online dengan nilai pearson correlation sebesar 0.188. Tingkat signifikansi koefisien kedua variabel adalah 0.004, yang menunjukkan keterkaitan yang signifikan. Nilai R square sebesar 0.035 menunjukkan bahwa 3.5% dari adiksi game online dapat dijelaskan oleh FoMo. Semakin kecil nilai R square, maka hubungan kedua variabel bersifat lemah (Santoso, 2020).

Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Li et al. (2020) mengungkapkan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMo**)** memiliki hubungan positif dengan *Gaming Disorder* (GD) di kalangan mahasiswa universitas di Tiongkok. Hubungan ini dimediasi oleh impulsivitas dan durasi bermain game, di mana mahasiswa dengan tingkat FoMo yang lebih tinggi cenderung memiliki impulsivitas yang lebih besar serta menghabiskan lebih banyak waktu bermain game. Kondisi tersebut secara signifikan meningkatkan risiko gejala Gaming Disorder. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Duman dan Ozkara (2021) mengungkapkan bahwa identitas sosial yang kuat dalam komunitas game dapat meningkatkan risiko kecanduan *game online*. Hubungan ini dimediasi oleh *Fear of Missing Out* (FoMo), di mana individu dengan identitas sosial yang tinggi lebih mungkin mengalami FoMo, yang selanjutnya memperburuk kecanduan game. Selain itu, hubungan ini diperkuat oleh *need to belong*, yaitu kebutuhan untuk diterima dalam kelompok sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh Demir (2022) menemukan bahwa FoMo juga mendorong pemain untuk bermain game lebih sering, menciptakan siklus keterlibatan yang sulit dihentikan. Temuan ini menunjukkan pentingnya mempertimbangkan FoMo sebagai faktor kunci dalam memahami perilaku gaming. Kemudian Penelitian yang dilakukan oleh Avcı dan

Kula (2023) menemukan bahwa dukungan sosial, efikasi diri digital, dan persepsi terhadap kualitas interaksi online merupakan prediktor signifikan terhadap keterlibatan mahasiswa dalam lingkungan pembelajaran daring. Selain itu, *Fear of Missing Out* (FoMo) berperan sebagai mediator dalam hubungan antara keterlibatan mahasiswa dan kecanduan internet. Mahasiswa yang lebih terlibat dalam lingkungan online memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami FoMo, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kecenderungan kecanduan internet. Hasil penelitian ini menyoroti pentingnya menciptakan lingkungan pembelajaran daring yang mendukung dan interaktif untuk mengurangi dampak negatif seperti FoMo dan kecanduan internet

Penelitian oleh Mutsbit, Matulessy, dan Rini (2022) menunjukkan bahwa kesepian dapat meningkatkan kecenderungan adiksi *game online*, dengan *Fear of Missing Out* (FoMo) sebagai variabel moderator yang memperkuat hubungan tersebut. Individu yang merasa kesepian lebih rentan terhadap FoMo, yang kemudian mendorong mereka untuk menghabiskan waktu lebih lama dalam bermain *game online*. Temuan ini menunjukkan pentingnya memperhatikan faktor sosial, seperti kesepian dan FoMo, dalam upaya pencegahan adiksi *game online*. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, FoMo tidak secara langsung menjadi faktor individu kecanduan *game online* hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini, dimana FoMo hanya memiliki pengaruh sebesar 3,5% dan selebihnya (96,5%) berasal dari faktor lain yang menjelaskan/memengaruhi adiksi *game online*.

Temuan ini penting untuk dipertimbangkan dalam upaya memahami faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecanduan *game online*, serta untuk merancang intervensi yang tepat guna mengurangi dampak negatif yang mungkin timbul dari kecanduan tersebut. Penelitian lebih lanjut dapat mengkaji lebih dalam mengenai penyebab, dampak, dan solusi untuk menangani masalah ini di kalangan masyarakat. Hal ini membuka ruang untuk penelitian lebih lanjut guna memahami faktor-faktor yang mempengaruhi adiksi *game online* pada kedua kelompok tersebut, serta untuk merancang pendekatan yang lebih efektif dalam menangani masalah adiksi di kalangan perempuan dan laki-laki.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, ditemukan bahwa FoMo (Fear of Missing Out) berpengaruh terhadap kecanduan game online pada mahasiswa di Sumatra Barat yang bermain game online, akan tetapi tidak kuat (lemah). Hal ini terjadi karena FoMo hanya memiliki pengaruh sebesar 3,5% dan selebihnya 96,5% berasal dari faktor lain yang mempengaruhi kecanduan game online. FoMo memberikan dorongan emosional untuk tetap terkoneksi

dengan aktivitas dalam game, misalnya menyelesaikan misi atau mengikuti event suatu game, sehingga hal ini meningkatkan intensitas dan durasi waktu bermain game online. Namun, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa 96,5% faktor lain mempengaruhi kecanduan game online, sehingga penelitian lanjutan diperlukan untuk mengidentifikasi faktor-faktor tersebut. Penelitian ini menegaskan pentingnya peran FoMo dalam meningkatkan keterlibatan pemain, akan tetapi juga menekankan perlunya intervensi yang komprehensif untuk mengatasi kecanduan game online

DAFTAR REFERENSI

Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER), 14*(1), 33–44. https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554

Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior, 49*, 111–119. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057

Andhika, I. K. (2024, July 14). Mengenal perilaku FoMo dalam dunia gaming. *RRI*. Retrieved October 31, 2024, from https://www.rri.co.id/lain-lain/824307/mengenal-perilaku-FoMo-dalam-dunia-gaming

Anggraini, F. D. P., Aprianti, Setyawati, V. A. V., & Hartanto, A. A. (2022). Pembelajaran statistika menggunakan software SPSS untuk uji validitas dan reliabilitas. *Jurnal Basicedu, 6*(4), 6491–6504. https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3206

Bestari, & Widayat, I. W. (2018). Hubungan antara fear of missing out dengan intensitas penggunaan jejaring sosial pada mahasiswa universitas. *[Unpublished manuscript]*.

Demir, A. (2022). The impact of gaming on fear of missing out: The case of Bahcesehir University E-Sports Team. *International Education Studies, 15*(2), 130–137.

Duman, H., & Ozkara, B. Y. (2021). The impact of social identity on online game addiction: The mediating role of the fear of missing out (FoMo) and the moderating role of the need to belong. *Current Psychology, 40*(9), 4571–4580.

Fariha, A. N. (2022). Pengaruh kecanduan game online terhadap motivasi belajar peserta didik MI Ta'allamul Huda [Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta].

Faron, B. A., & Hastuti, D. (2022). Pengaruh kontrol orang tua, fear of missing out (FoMo), dan kontrol diri terhadap perilaku bermain game online siswa SMP [Undergraduate thesis, IPB University].

Ghuman, D., & Griffiths, M. D. (2012). A cross-genre study of online gaming: Player demographics, motivation for play and social interactions among players. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning, 2*(1), 13–29.

Griffiths, M. D. (2005). A "components" model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use, 10*(4), 191–197.

Gurusinga, F. M. (2021). Hubungan kecanduan game online dengan pola tidur pada remaja usia 16–18 tahun di SMA Negeri 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang. *Penelitian Keperawatan Medik, 2*(2), 1–8.

Jubilee Enterprise. (2014). *SPSS untuk pemula*. PT Elex Media Komputindo Kompas Gramedia.

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology, 12*(1), 77–95.

Li, L., Griffiths, M. D., Niu, Z., & Mei, S. (2020). Fear of missing out (FoMo) and gaming disorder among Chinese university students: Impulsivity and game time as mediators. *Issues in Mental Health Nursing, 41*(12), 1104–1113.

Mutsbit, B. (2022). Kesepian dan kecenderungan adiksi game online dengan fear of missing out (FoMo) sebagai variabel moderator [Doctoral dissertation, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya].

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior, 29*(4), 1841–1848. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014

Santoso, S. (2020). *Panduan lengkap SPSS 26*. PT Elex Media Komputindo Kompas Gramedia.

Taufiq, R. (2007). Perbedaan adversity quotient berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. *Lontar UI*.

World Health Organization. (2018). Gaming disorder. https://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/en/

Yuan, G., Elhai, J. D., & Hall, B. J. (2021). The influence of depressive symptoms and fear of missing out on severity of problematic smartphone use and internet gaming disorder among Chinese young adults: A three-wave mediation model. *Addictive Behaviors, 112*, 106648.