

No Mobile Phone Phobia (Nomophobia) dengan Fear of Missing Out pada Pengguna Media

Irfani Rizal¹, Didik Widianoro²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Islam Riau

E-mail: irfanirizal27@psy.uir.ac.id

Abstrak

Teknologi informasi dan komunikasi semakin berkembang dalam kehidupan manusia sehari-hari. Salah satu teknologi yang sering digunakan adalah smartphone. Manfaat smartphone adalah saling terhubung satu sama lain dan bisa saling berkomunikasi melalui chatting, pesan singkat, dan penggunaan media sosial. Pemanfaatan smartphone dapat berdampak positif disatu sisi memiliki dampak negatif. Salah satu dampak negatifnya adalah "takut akan kehilangan" atau yang sering disebut dengan Fear of Missing Out. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk melihat hubungan antara No mobile phone phobia (Nomophobia) dengan Fear Missing Out (Fomo) pada pengguna media sosial. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 398 orang dengan menggunakan purposive sampling. Adapun alat ukur yang digunakan adalah dengan mengadaptasi skala Fear of Missing Out oleh Przybylski, A.K., et al (2013) dan skala no mobile phone phobia oleh Yildirim (2014). Analisis data digunakan dalam penelitian ini adalah pearson product moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara nomophobia dengan Fomo pada mahasiswa pengguna media sosial.

Kata kunci: *Fear of missing out, media sosial, no mobile phone phobia*

Abstract

Information and communication technology is growing in everyday human life. One technology that is often used is a smartphone. The benefits of smartphones are that they are connected to each other and can communicate with each other through chat, short messages, and the use of social media. The use of smartphones can have a positive impact on the one hand and has a negative impact. One of the negative effects is the "fear of losing" or what is often called the Fear of Missing Out. The purpose of this study was to examine the relationship between No mobile phone phobia (Nomophobia) and Fear of Missing Out (Fomo) on social media users. Subjects in this study amounted to 398 people using purposive sampling. The measuring instrument used is by adapting the Fear of Missing Out scale by Przybylski, A.K., et al (2013) and the no mobile phone phobia scale by Yildirim (2014). Data analysis used in this research is Pearson's product moment. The results showed that there was a relationship between nomophobia and Fomo in students using social media.

Keywords: *Fear of missing out, no mobile phone phobia, social media*

Pendahuluan

Teknologi informasi dan komunikasi semakin berkembang dalam kehidupan manusia sehari-hari. Semua kalangan tidak terlepas dari kecanggihan teknologi saat ini,

dimulai dari anak-anak, remaja hingga dewasa bahkan orangtua pun tidak bisa dipungkiri tidak terlepas dari kecanggihan teknologi. Salah satunya yang sering digunakan saat ini adalah internet dan telepon seluler (*smartphone*). Berdasarkan *survey* yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) di tahun 2018 sekitar 171, 17 juta orang terhubung dengan jaringan internet. Mayoritas pengguna internet berasal dari rentang usia 19 tahun hingga 34 tahun yakni sebesar 49,52%, mahasiswa termasuk kedalam kategorinya. Selanjutnya, hasil *survey* juga membuktikan bahwa pengguna internet berdasarkan pekerjaan, mahasiswa menduduki peringkat kelima yaitu sebesar 92,1% sedangkan berdasarkan tingkat pendidikan, mahasiswa yang sedang berkuliah menduduki peringkat ketiga yakni 92,6% (APJII, 2018).

Internet dapat terhubung melalui komputer, laptop maupun telepon seluler. Internet memberikan banyak manfaat positif, yaitu memudahkan siswa untuk menyelesaikan tugas sekolah, berkomunikasi dengan teman, bekerja sama, mendorong berbagai ide dalam pembelajaran kooperatif, meningkatkan sikap tentang belajar sekaligus meningkatkan rasa ingin tahu serta konsep diri (Quarshie, 2012). Internet juga memudahkan banyak kalangan untuk mendapatkan informasi, memperluas jaringan sosial, mendapatkan dukungan sosial, membangun relasi dan berkomunikasi dengan orang lain (Wang dan Chang, 2010). Salah satu fasilitas yang disediakan dalam berkomunikasi beraneka ragam yakni dimulai dari sms, chatting, email, browsing serta media sosial

Media sosial merupakan suatu interaksi sosial yang bertujuan untuk menambah pertemanan, menjalin relasi dan satu sama lain dapat *sharing* tentang informasi baru. Media sosial terdiri dari berbagai pendapat, ide, ataupun gagasan dalam suatu komunikasi yang dilakukan di dunia maya serta dapat memberikan cara komunikasi baru yang berbeda dengan media tradisional yang sering dilakukan oleh seorang individu (Watson, 2009). Saat ini sangat beragam bentuk atau jenis dari media sosial, media sosial pertama diawali dengan kehadiran *Friendster*, kemudian muncul media sosial lain yang semakin beragam seperti *Facebook*, *Instagram*, *Twitter*, *Youtube*, *Snapchat*, *Linkedin* yang saat ini semakin banyak orang menggunakannya bahkan setiap individu memiliki lebih dari dua akun media sosial.

Beragamnya jenis media sosial yang ada di Indonesia akan membuat pengguna internet memiliki lebih dari satu akun media sosial. Individu yang memiliki lebih dari satu akun media sosial maka akan cenderung lebih banyak mengabdikan waktu atau akan semakin meningkat durasi penggunaan media sosial. Salah satu penyebabnya adalah, pengguna media sosial berusaha untuk ingin menjaga pertemanannya di akun media sosial (Raacke & Jennifer 2008). Hasil dari *survey* awal yang dilakukan, oleh peneliti berdasarkan jumlah akun yang dimiliki yaitu sekitar 80% memiliki lebih dari dua akun media sosial, dan sekitar 45% menggunakan *smartphone* lebih dari 8 jam.

Berdasarkan hasil *survey* yang peneliti lakukan, beragam alasan individu dalam menggunakan *smartphone*, tetapi alasan terbanyak individu menggunakan *smartphone* adalah untuk mencari informasi dan melihat media sosial. Dalam hal ini berarti banyak

individu menggunakan *smartphone* takut untuk ketinggalan informasi. Individu merasa takut akan ketinggalan informasi yang sedang *viral*, sehingga takut dibilang kurang *update* oleh teman-teman disekelilingnya. Bahkan ketika berselancar di dunia maya, aktivitas-aktivitas yang seharusnya dapat diselesaikan dengan tepat waktu menjadi terbengkalai karena terlalu sering melihat *smartphone*.

Selanjutnya, dari hasil wawancara yang peneliti lakukan alasan individu selalu melihat *smartphone* adalah ingin tetap terus terhubung dengan media sosial. Beberapa individu tidak ingin ketinggalan berita atau status dari teman-temannya. Merasa iri dengan kebahagiaan pada temannya yang diunggah di laman media sosialnya, merasa gelisah ketika tidak tau dengan informasi baru dan merasa kudet. Individu merasa ingin selalu melihat atau memantau aktivitas atau kegiatan temannya di media sosial

Berdasarkan ciri-ciri tersebut, hal ini lebih dikenal dengan istilah *fear of missing out* atau yang lebih dikenal dengan *Fomo*. *Fear of missing out (Fomo)* dapat diartikan yaitu "takut akan kehilangan". *Fomo* adalah konstruksi psikologis yang didefinisikan oleh kekhawatiran absen dari pengalaman berharga orang lain dan cenderung untuk tetap selalu ingin terhubung dan ingin tahu pengalaman orang lain terus-menerus (Przybylski, A.K., Murayama, K., DeHaan, C.R & Gladwell, V (2013) . Sedangkan menurut Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018) penggunaan media yang kompulsif dan takut ketinggalan, akan memicu kelelahan pada diri orang tersebut. *Fomo* adalah konstruksi yang relatif baru yang mendapat perhatian publik dan ilmiah dalam beberapa tahun terakhir, beberapa penelitian menyebutkan bahwa orang yang tinggi *Fomo* lebih banyak menggunakan media sosial secara luas (Beyens et al., 2016; Przybylski et al., 2013).

Dalam mendefinisikan *Fomo* Przybylski, A.K., et al (2013) mengacu pada *Self Determination Theory*, yang menjelaskan bahwa *Fomo* terjadi dengan alasan tidak terpenuhinya tiga kebutuhan dasar psikologis yaitu *autonomy*, *competence* dan *relatedness*, yaitu kondisi dimana individu ingin bertindak lebih baik dan efektif dari orang lain (*competence*), kondisi diri individu yang bukan bersumber dari dirinya atau perasaan terpaksa (*autonomy*), kondisi diri individu yang dan kebutuhan untuk selalu ada keterkaitan, kedekatan atau hubungan yang selalu ingin terhubung dengan orang lain (*relatedness*). Sehingga, apabila tidak terpenuhi *self determination theory* tersebut, maka akan timbul rasa takut atau gagal sehingga berujung dengan perasaan cemas. *Fomo* merupakan bentuk perkembangan kecemasan sosial baru yang muncul karena perkembangan media sosial (JWT Intelligence, 2013).

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti, mengatakan bahwa individu lebih tertarik untuk melihat dan memainkan *smartphone* dibandingkan mengobrol dengan individu lainnya, dan merasa gelisah jika tidak melihat *smartphone*, individu melihat *smartphone* disetiap waktu tanpa mengenal tempat misalnya pada saat makan siang dikantin, ketika menunggu dosen. Di beberapa tempat, seperti di taman, di *lobby*, di kelas, di kantin ataupun di ruang publik beberapa individu sedang membuka *smartphone* sambil mengisi daya ponsel mereka, seolah-olah individu tersebut tidak bisa dipisahkan dari *smartphone* yang digunakannya. Bahkan individu yang

mengalami *Fomo* akan merasa iri dan sedih ketika melihat teman-temannya mengunggah momen bahagia misalnya mengunggah tempat liburan bahkan iri melihat teman memamerkan barang yang baru saja dibeli. Individu yang *Fomo* cenderung ingin selalu terhubung dengan orang lain dengan selalu melihat notifikasi di *smartphone*, aktivitas untuk selalu melihat *smartphone* terus menerus disebut dengan *no mobile phone phobia* yang didalam penelitian ini disingkat dengan *nomophobia*.

Nomophobia adalah ketakutan akan perasaan terputus dari dunia digital (Balhan *et al.*, 2018). Menurut King *et al.*, (2014) *nomophobia* dianggap sebagai gangguan abad ke-21 sebagai fobia situasional yang ditandai dengan rasa takut menjadi tertekan dan tidak mendapatkan bantuan apa pun. *Nomophobia* dipandang sebagai jenis fobia kontemporer yang muncul di era digital yang berkembang setelah integrasi *smartphone* ke masyarakat (Sandeep, 2018). Istilah ini berasal dari kata sambung "non-mobile" yang dikombinasikan dengan "phobia" yaitu ketakutan, kecemasan, dan ketidaknyamanan karena tidak memiliki perangkat seluler pada saat tertentu atau tidak memiliki akses ke perangkat saat diperlukan (Santos *et al.*, 2017). Dengan kata lain, *nomophobia* adalah ketakutan akan perasaan terputus dari dunia digital (Balhan *et al.*, 2018). Menurut King *et al.*, (2014) *nomophobia* dianggap sebagai gangguan abad ke-21 sebagai fobia situasional yang ditandai dengan rasa takut menjadi tertekan dan tidak mendapatkan bantuan apa pun.

Berdasarkan permasalahan dan pemaparan yang telah dijelaskan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara *No mobile phone phobia (Nomophobia)* dengan *Fear of Missing Out (Fomo)* pada pengguna media sosial

Metode

Penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara *online* melalui *Google Form* dan disebar kepada subjek penelitian yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti. Penelitian ini disebar kepada subjek penelitian melalui pesan singkat dan media sosial untuk mempermudah peneliti dalam penyebaran kuesioner penelitian. Waktu penelitian dilakukan dari bulan Maret hingga Mei 2021.

Purposive sampling digunakan sebagai teknik pengambilan data dalam penelitian ini. Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah: 1). Berusia 15-24 tahun 2). Aktif menggunakan media sosial. Jumlah subjek pada penelitian ini sebanyak 398 orang berdasarkan dari tabel *Krejie* dengan melihat taraf kesalahan sebesar 5%.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Fear of missing out (Fomo)* oleh Przybylski, A.K., *et al* (2013) yang diadaptasi oleh peneliti dengan 4 alternatif jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Aitem pada skala *Fear of Missing Out (Fomo)* adalah aitem *favourable* yaitu sebanyak 10 butir aitem. Sedangkan skala *nomophobia* (NMPP-Q) oleh Yildirim (2014) yang diadaptasi oleh peneliti sebanyak 20 aitem. Skala di terjemahkan terlebih dahulu ke bahasa Indonesia oleh dua lembaga pusat bahasa, kemudian disesuaikan dengan budaya Indonesia oleh *expert*

judgement dan uji bahasa sesuai dengan kriteria subjek yang telah ditentukan pada sampel penelitian. Salah satu contoh bunyi aitem pada skala *nomophobia* adalah *Ketika saya menyimpan smartphone, maka muncul hasrat untuk melihat smartphone yang saya miliki*

Dalam penelitian ini digunakan analisis data korelasi. Perhitungan analisis dilakukan dengan program computer *IBM SPSS 21.0 For Windows*. Analisis data yang digunakan yaitu korelasi *product moment* yang berguna untuk menganalisa hubungan antara *nomophobia* dengan *Fomo* sebelumnya terlebih dahulu peneliti melakukan uji asumsi dasar yaitu uji normalitas dan uji linearitas.

Hasil

Tabel 1 .Data Demografi

Demografi	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	101	25,38%
	Perempuan	297	74,62%
Usia	15 tahun	37	9,30%
	16 tahun	22	5,53%
	17 tahun	20	5,03%
	18 tahun	53	13,32%
	19 tahun	53	13,32%
	20 tahun	80	20,10%
	21 tahun	59	14,82%
	22 tahun	29	7,29%
	23 tahun	23	5,78%
24 tahun	22	5,53%	
Media Sosial	Facebook	238	59,80%
	Instagram	376	94,47%
	Twitter	124	31,16%
	WA/Line	375	94,22%
	Youtube	211	53,02%
	Dll	59	14,82%

Berdasarkan tabel, yaitu berdasarkan data demografi yang ditinjau dari jenis kelamin, usia serta sosial media yang digunakan. Berdasarkan usia terdiri dari 15 tahun dengan jumlah 37 orang, usia 16 tahun berjumlah 22 orang, berusia 17 tahun berjumlah 20 orang, usia 18 tahun berjumlah 53 orang, usia 19 tahun berjumlah 53 orang, usia 20 tahun berjumlah 80 orang, usia 21 tahun berjumlah 59 orang, usia 22 tahun berjumlah 29 orang, usia 23 tahun berjumlah 22 orang dan usia 24 tahun berjumlah 9 orang. Selanjutnya, berdasarkan media sosial yang digunakan sebanyak 59,80% menggunakan *Facebook*, sebanyak 94,47% pengguna *Instagram*, sebanyak 31,16% pengguna *Twitter*, sebanyak 94,22%, pengguna *Whatsapp* atau *Line*, dilanjutkan dengan *Youtube* sebanyak 53,02%, pengguna media sosial lainnya sebanyak 14,82%.

Tabel 2. Kategorisasi *Nomophobia* dan *Fomo*

Variabel	Keterangan	Frekuensi	Persentase
<i>Nomophobia</i>	Sangat Tinggi	34	8,54%
	Tinggi	69	17,34%
	Sedang	173	43,47%
	Rendah	104	26,13%
	Sangat Rendah	18	4,52%
<i>Fomo</i>	Sangat Tinggi	27	6,78%
	Tinggi	82	20,60%
	Sedang	178	44,72%
	Rendah	85	21,36%
	Sangat Rendah	26	6,53%

Berdasarkan tabel, Variabel *Nomophobia*, pada kategori sangat tinggi sebesar 8,54%, kategori tinggi 17,34%, kategori sedang sebesar 43,47%, kategori rendah 26,13% dan kategori sangat rendah sebesar 4,52%. Selanjutnya, presentase kategori variabel *Fomo*, 6,78% responden memiliki sangat tinggi, 20,60% kategori tinggi, dilanjutkan 44,72% *Fomo* pada kategori sedang, 21,36% berada pada kategori rendah dan 6,53% pada kategori sangat rendah.

Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel	K-S	Sig (p)	Keterangan
<i>Fomo, Nomophobia</i>	1.909	0.178	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas sebaran untuk variabel *Fomo* dan *Nomophobia* menghasilkan nilai $p = 0.178$ artinya sebaran semua data dinyatakan normal karena nilai $p > 0.05$.

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui sifat pengaruh antara variabel bebas dengan variabel tergantung. Pengujian linieritas dimaksud untuk mengetahui perbedaan variabel bebas memprediksi variabel tergantung. Uji linieritas dilakukan dengan menggunakan *test of linearity* dan indeks penyimpangan linieritas (*F deviation form linierity*). Apabila indeks signifikansi penyimpangan linier. Linier tidaknya variabel penelitian dapat dilihat dari F hitung atau nilai signifikansi ($p > 0,05$).

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Linearity		Deviation from Linearity		Keterangan
	F	P	F	P	
<i>Fomo*Nomophobia</i>	33.250	0.000	0.954	0.521	Linear

Adapun hasil analisis uji linieritas didapatkan hasil bahwa variabel *Fomo* dengan perilaku *nomophobia* mempunyai F Hitung sebesar 0.954 dan nilai signifikan sebesar 0.521 yang artinya nilai signifikan $p > 0.05$ dengan demikian variabel dalam penelitian ini linear.

Tabel 5. Analisis Korelasi *Product Moment*

Variabel		<i>Nomophobia</i>	<i>Fomo</i>
<i>Nomophobia</i>	Pearson Correlation	1	.279**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	398	398
<i>Fomo</i>	Pearson Correlation	.279**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	398	398

Berdasarkan tabel, diketahui bahwa nilai korelasi sebesar 0.279 dengan signifikansi 0.000 ($p < 0.005$) sehingga hipotesis penulis diterima karena terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *Nomophobia* dengan *Fomo*.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *nomophobia* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *Fomo*. Hasil koefisien korelasi sebesar 0.279 dengan signifikansi $p < 0.05$ artinya bahwa semakin tinggi perilaku *nomophobia* maka akan semakin tinggi pula *Fomo*. Hal ini dapat disebabkan karena individu yang mengalami *nomophobia* memiliki ketakutan yang irasional untuk tidak dapat menggunakan *smartphone*. Jika individu tersebut tidak dapat menggunakan *smartphone*, mereka akan memiliki perasaan cemas dan tertekan yang intens (Yildirim, C., & Correia, A.P. 2015). Individu yang mengalami *nomophobia* akan selalu memeriksa aplikasi di *smartphone* tidak terkecuali untuk melihat media sosial dan tidak mampu untuk ketinggalan notifikasi di *smartphone* mereka supaya selalu *up to date* di setiap akun media sosial yang dimiliki agar tidak tertinggal informasi terbaru.

Berdasarkan hasil penelitian oleh Yldirim & Coreia (2015) menjelaskan bahwa terdapat 4 aspek *nomophobia* yaitu perasaan tidak dapat berkomunikasi, kehilangan konektivitas, tidak dapat mengakses informasi, dan menyerah pada kenyamanan. Perasaan tidak dapat berkomunikasi mengacu pada perasaan kehilangan komunikasi dengan orang lain misalnya teman dan keluarga bahkan merasa cemas dan khawatir jika tidak dapat menghubungi atau dihubungi. Aspek selanjutnya yakni kehilangan konektivitas menjelaskan bahwa individu akan merasakan kecemasan jika terputus dari identitas online seseorang, terutama di media sosial. Konektivitas atau keterhubungan ini sangat penting bagi individu dengan *nomophobia*. Individu harus tetap *uptodate* dengan teman atau kerabat dan mengetahui berita terkini terutama di media sosial, dengan melihat pemberitahuan adalah cara untuk memastikan konektivitas dengan orang lain dan jika melihat ada notifikasi hal ini berarti individu merasa tetap terhubung dengan teman-temannya di media sosial. Yldirim & Coreia (2015)

Selanjutnya yaitu tidak dapat mengakses informasi yaitu individu akan merasakan ketidaknyamanan dan kehilangan ketika tidak dapat melihat dan memperoleh informasi melalui *smartphone* mereka. Individu yakin bahwa *smartphone* itu adalah komponen yang sangat penting untuk bisa berdiskusi. Aspek keempat yakni menyerah pada kenyamanan,

hal ini terkait dengan perasaan cemas jika individu melihat daya batrai di *smartphone* tidak terisi. Individu juga menggambarkan *smartphone* sebagai "ketenangan pikiran."

Hasil dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, seperti penelitian yang dilakukan oleh Gezgin,D.M. Hamutoglu,N.B., Sezen-Gultekin, G.& Gemikonakli,O.(2018) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan. Hasil ini membuktikan bahwa individu yang mengalami *nomophobia* akan cenderung untuk selalu melihat pemberitahuan dari *smartphone* termasuk takut ketinggalan informasi terbaru di media sosial yang disebut dengan *Fomo*. *Fomo* merupakan ketakutan akan kehilangan momen berharga individu atau kelompok lain dimana individu tersebut tidak dapat hadir didalamnya dan ditandai dengan keinginan untuk tetap terus terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui internet atau dunia maya (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013).

Menurut Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013 menjelaskan bahwa penggunaan internet dan media sosial terbanyak dialami oleh remaja dan dewasa awal. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan bahwa usia 18-25 tahun merupakan usia yang sangat banyak menggunakan media sosial. Sejalan dengan literatur terdahulu misalnya penelitian oleh Setia (2021) menyebutkan bahwa variabel demografis usia, jenis kelamin, pekerjaan memiliki efek signifikan pada tingkat kecanduan *smartphone* dan *nomofobia*. Berdasarkan penelitian tersebut mengungkapkan bahwa mahasiswa yang kuliah lebih rentan terhadap *nomophobia* dibandingkan dengan pekerja profesional. Temuan juga menunjukkan bahwa *nomophobia* terkait dengan *Fomo* karena sebagian besar anak muda saat ini terhubung dengan orang lain melalui kehidupan sosial dan identitas yang telah mereka bangun dan mencari validasi dan pengakuan eksternal dari orang lain. Namun terlihat bahwa semakin bertambahnya usia *nomophobia* semakin berkurang, terutama dari segi frekuensi penggunaan *smartphone*.

Mahasiswa dengan *nomophobia* tinggi mengalami kecemasan ketika ia melewatkan sebuah telepon atau pesan singkat dan melewatkan informasi penting di media sosial. Mahasiswa yang mengalami *nomophobia* tinggi selalu hidup dalam kecemasan ketika ia meletakkan atau menyimpan *smartphone*. Hal tersebut yang membuat orang yang menderita *nomophobia* tinggi selalu membawa *smartphone* miliknya kemanapun pergi (Sudarji, 2017). Pecandu *smartphone* dapat didefinisikan sebagai orang yang terus-menerus memeriksa ponselnya sesekali, dan keinginan untuk memeriksa ponsel pintar mereka menjadi begitu kuat sehingga mereka tidak dapat menghentikan diri mereka sendiri bahkan jika mereka menginginkannya, mereka menjadi sangat terikat dengannya. Mereka bahkan mulai berhalusinasi bahwa telepon mereka berdering meskipun tidak. Selain itu, mereka pergi dan menggunakannya saat melakukan hal-hal lain seperti belajar, makan, mengemudi dan juga menggunakannya di kelas, tempat ibadah, kamar mandi yang mana bukan merupakan tempat yang pantas untuk menggunakan ponsel secara terus menerus.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan analisis uji korelasi *Product Moment* menunjukkan taraf signifikansi 0,000 dengan korelasi 0,279 hal ini bermakna bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *nomophobia* dengan *Fomo*. Hal ini berarti, semakin tinggi tingkat *nomophobia* maka akan semakin tinggi pula *fomo* pada mahasiswa pengguna media sosial.

Berdasarkan hasil penelitian, penulis memberikan beberapa saran yaitu: Bagi individu diharapkan dapat terhindar dari perilaku yang berlebihan dalam mengakses media sosial remaja harus bisa menggunakan internet secara bijak dan mengontrol penggunaan media internet sehingga tidak terjadi hal-hal negatif seperti *Fomo*. Saran Bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk melakukan penelitian dengan tema *Fomo*, dapat menambahkan variabel psikologis lainnya diluar variabel yang telah digunakan dalam penelitian ini. Peneliti selanjutnya juga dapat mengambil populasi yang lebih besar sehingga generalisasi penelitian akan lebih luas. Lebih lanjut, dapat dilakukan penelitian dengan menggunakan metode kualitatif untuk mendapatkan gambaran yang mendalam mengenai fenomena *Fomo* yang marak terjadi pada saat ini.

Referensi

- Akbar,R.S, Aulya,A, Apsari,A & Sofia, L (2018). Ketakutan akan kehilangan momen (fomo) Pada remaja kota Samarinda. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*. 7 (2). 38-47.
- Al-Balhan, EM; Khabbache, H.; Watfa, A.; Re, TS; Zebetto, R.; Bragazzi, NL Evaluasi psikometrik versi bahasa Arab dari kuesioner nomofobia: Analisis faktor konfirmasi dan eksplorasi—Implikasi dari studi percontohan di Kuwait di kalangan mahasiswa.Psiko. Res. Perilaku Kelola.**2018**, 11, 471–482. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2018). *Hasil survey penetrasi dan perilaku pengguna internet indonesia 2018*. Diunduh melalui <https://apjii.or.id/survei2018s> (diakses tanggal 5 Januari 2020).
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40 (1) 141–152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>
- Grohol, M. J. (2011). FoMO Addiction: The Fear of Missing Out. <http://psychcentral.com/blog/archives/2011/04/14/fomo-addiction-the-fear-of-missing-out> diakses pada tanggal 5 Januari 2020.
- Gutiérrez-Puertas, V.; Aguilera-Manrique, G. 2019. Comparative study of nomophobia among Spanish and Portuguese nursing students. *Nurse Educ. Pract.* 34, 79–84.
- John Walter Thompson Intelligence (JWT-Intelligence) (2012). *Fear of Missing Out*. Trend Research in Media Publications Database. Diakses pada 27 Desember 2019.

Diakses dari <https://mediapublicationsdb.wordpress.com/2012/03/08/fomo-fear-of-missing-out-by-jwt-intelligence/>

- King ALS, Valença A, Cardoso A, Sancassiani F, Machado S, Nardi A. "Nomophobia": Dampak Penggunaan Ponsel Mengganggu Gejala dan Emosi Individu dengan Gangguan Panik Dibandingkan dengan Kelompok Kontrol. *Praktek Klinis dan Epidemiologi dalam Kesehatan Mental*. 2014; 10:28–35. <https://doi.org/10.2174/1745017901410010028> PMID: 24669231
- Przybylski, A.K, Murayama, K., DeHaan, C.R., dan Gladwell, V. (2013). *Motivational, Emotional, And Behavioral Correlates Of Fear Of Missing Out*. *Journal Computers In Human Behavior*. 29(4). 1841-1848.
- Raacke, John., Jennifer, Bonds-Raacke (2008). *MySpace and Facebook: Applying the Uses and Gratifications Theory to Exploring Friend-Networking Sites*. *Journal Cyber Psychology & Behavior*, 11 (2), 423-446
- Santos, T.; Da Silva, L.K.; Abbas, W.; De Souza, L.A.; De Sá, L.V. 2017. Cade meu celular Uma análise da nomofobia no ambiente organizacional. *RAE Rev. Adm. Empresas*. 57, 634–635.
- Setia. Ruchi, Tiwari Savita. 2021. A study on NOMOPHOBIA among youth in Indian perspective. *The International Journal of Indian Psychology* . 9, 2349-3429
- Sudarji, S. (2017). Hubungan Antara *Nomophobia* Dengan Kepercayaan Diri. *Psibernetika*, 10(1), 51–61. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v10i1.1041>
- Sandeep, TK Sebuah studi tentang effdampak gadget berkemampuan TIK dan kecanduan layar di kalangan mahasiswa teknik mesin. *Int. J.Mekanik. Ind. teknologi.*, 9, 1223–1227.
- Sudarji, S. (2017). Hubungan Antara *Nomophobia* Dengan Kepercayaan Diri. *Psibernetika*, 10(1), 51–61. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v10i1.1041>
- Watson, M. (2009). Twittering healthcare: Social media and medicine. *Telemedicine and e-Health*, 15, 507–510. doi:10.1089/tmj.2014.9955