

PENGARUH FOMO (FEAR OF MISSING OUT) TERHADAP KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA DI KOTA MEDAN

Melisa Anggaraini Sipayung¹, Nenny Ika Putri Simarmata²

Email : melisaanggaraini.sipayung@student.uhn.ac.id

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen, Medan, Indonesia

Abstrak

Studi menunjukkan bahwa FoMO (Fear of Missing Out) berdampak pada Nomophobia (No Mobile Phone Phobia). Peneliti bertujuan untuk menguji hubungan antara FoMO dan nomophobia serta faktor-faktor terkait. Desain penelitian ini bersifat kuantitatif dengan pemilihan sampel berupa purposive sampling. Partisipan dalam penelitian ini adalah 348 mahasiswa dari 10 universitas berbeda di Medan yang telah mengisi kuesioner menggunakan skala Likert. Uji analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa FoMO memengaruhi terjadinya Nomophobia di kalangan mahasiswa di Medan ($R^2 = 0,417$, $F = 247,38$, $P = 0,000$). Ini berarti bahwa FoMO, sebagai variabel prediktor, memiliki pengaruh sebesar 41,7% terhadap terjadinya Nomophobia.

Kata Kunci: *FoMO, Nomophobia, pelajar*

Abstract

The studies show that FoMO (Fear of Missing Out) have an impact to Nomophobia (No Mobile Phone Phobia). Researchers aimed to examine the relationship between FoMO and nomophobia and the associated factors. The design of this study is quantitative with the selection of samples in the form of purposive sampling. Participants in the study were 348 students from 10 different universities in Medan who had filled out questionnaires using a Likert scale. A Simple linear regression analysis test shows that FoMO influenced the occurrence of Nomophobia among students in Medan ($R^2 = 0.417$, $F = 247.38$, $P = 0.000$). This means that FoMO, as a predictor variable, had a 41.7% influence on the occurrence of Nomophobia.

Keywords: *FoMO, Nomophobia, students*

PENDAHULUAN

Teknologi informasi dan komunikasi di era globalisasi berkembang secara terus-menerus setiap harinya di dalam kehidupan manusia. Penggunaan teknologi informasi dan komunikasi digunakan dari semua kalangan sesuai kebutuhan sehari-hari, mulai dari anak-anak, remaja, siswa/mahasiswa, pekerja, dan orang tua. Smartphone yang kita kenal sekarang adalah sebagai alat komunikasi dan juga hiburan atau gadget instan yang fleksibel yang bisa digunakan kapan pun dan dimana pun. Kita bisa mengakses sebuah media sosial hanya dalam hitungan detik dari smartphone kita sekarang, sederhananya kita tidak perlu lagi mengakses internet atau sosial media dari komputer. Fitur-fitur canggih yang terdapat dalam smartphone mampu memfasilitasi akses ke berbagai informasi dan layanan online dengan mudah bagi penggunanya, seperti browsing web, mengakses jejaring sosial, hiburan, pengaturan perjalanan, e-commerce, perbankan, menjalankan bisnis, dan lain sebagainya (Vasist & Amrutha Raju, 2024).

Penggunaan media sosial dengan berbagai fitur yang memanjakan penggunanya membuat aktivitas yang dilakukan selalu menggunakan smartphone dan melalui media sosial. Beberapa individu bahkan tidak sadar bahwa kehidupannya tidak lepas dari penggunaan internet dan sosial media, sehingga menghiraukan efek negatif dari penggunaan smartphone yang begitu lama. Riset membuktikan bahwa masyarakat Indonesia menghabiskan sekitar 14 jam per hari hanya untuk mengakses media sosial (Santoso et al., 2021). Selain memberikan banyak hal positif, smartphone juga memiliki sisi negatif bagi penggunanya yaitu individu menjadi terikat, semakin tergantung dan tidak bisa jauh dari smartphone nya, entah itu dorongan untuk mengecek notifikasi, bermain game online yang akhirnya menjadi kecanduan. kecanduan ini akan membentuk ketakutan yang disebut dengan fobia, individu merasa

cemas jika tidak memegang smartphone untuk sementara waktu. Penggunaan smartphone berlebihan dalam jangka panjang dan tidak bertanggungjawab dapat menimbulkan berbagai permasalahan, salah satunya adalah nomophobia (Yunarti, 2024).

Nomophobia merupakan istilah yang muncul dari “no-mobilephone-phobia”, yang diartikan sebagai perasaan cemas atau takut ketika berada di luar jangkauan ponsel. Nomophobia pertama kali diperkenalkan pada tahun 2008 oleh UK Post Office Inggris yang meneliti tingkat kecemasan yang diderita pengguna smartphone. Nomophobia merupakan rasa takut berada di luar kotak ponsel dan dianggap sebagai fobia modern sebagai efek samping dari interaksi antara manusia, teknologi informasi dan komunikasi khususnya gadget. Jika seseorang berada di daerah yang tidak ada jaringan atau pulsa, lebih buruk lagi, kehabisan baterai, orang tersebut menjadi cemas yang dapat menyebabkan efek negatif, penggunaan smartphone yang berlebihan dapat menyebabkan perubahan fungsi dari smartphone yang hanya sekedar simbol menjadi sebuah kebutuhan yang menyediakan berbagai fitur seperti e-mail, kalkulator, video game, kamera, music player.

Menurut King (Utami, 2022) nomophobia dianggap sebagai gangguan kecemasan abad ke-21 sebagai fobia situasional yang ditandai dengan rasa takut menjadi tertekan dan tidak mendapatkan bantuan apa pun. Fenomena ini semakin sering dijumpai dalam kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan individu berusia 18-24 tahun yang sedang menjalani pendidikan tinggi sebagai mahasiswa. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ramaita dkk. (2020) (Aprianti & Wendari, 2022) individu dalam rentang usia 18-25 tahun menunjukkan potensi tinggi untuk mengalami kecenderungan nomophobia. Sari (2020) mengemukakan nomophobia merupakan hasil dari perkembangan zaman, kecanggihan teknologi dan informasi di dalamnya membuat manusia banyak menciptakan hal-hal baru salah satunya smartphone yang memudahkan aktivitas manusia. Fasilitas yang ada pada smartphone membuat penggunaannya menjadi nyaman dan merasa cemas bila tidak dapat menjangkaukannya. Individu yang mengalami nomophobia akan merasa harus selalu membawa smartphone bahkan saat berada di toilet sekalipun, dan mereka dengan kecemasan ini dapat menggunakan smartphone-nya hingga tiga puluh empat kali dalam sehari.

Pada nomophobia tersebut terdapat beberapa aspek yaitu (1) Not being able to communicate merasa (tidak mampu berkomunikasi), (2) Losing connectedness (merasa sulit untuk terhubung dan menjalin koneksi) (3) Not being able to access information (kesulitan mengakses informasi) serta (4) Giving up convenience (menyerah terhadap kenyamanan) (Yildirim, 2014). Pada hal ini, perasaan mengenai ketidakmampuan berkomunikasi, terhubung serta bersosialisasi menjadi aspek mendasar yang membentuk nomophobia. Pada umumnya setiap individu yang menderita nomophobia, merasakan ketidakmampuan bersosialisasi serta kegagalan dalam terkoneksi dengan orang lain secara langsung tanpa perantara, sehingga mereka mencari perantara yang dapat tetap memenuhi kebutuhan terhubung dengan orang lain tersebut (Muharam et al., 2023).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya nomophobia yaitu dapat dilihat dari tingkat penggunaan, kebiasaan, usia dan ekstraversi. Penggunaan yang berlebihan dapat memberikan pengaruh terhadap kebiasaan dan menjadikan ketergantungan pada penggunaan smartphone dapat mengacu pada kecemasan nomophobia. Beberapa pendapat yang diuraikan oleh beberapa ahli, menyimpulkan bahwa penyebab utama terjadinya nomophobia antara lain, toleransi yang kurang, kesulitan untuk mengontrol impuls, melarikan diri dari masalah yang ada, serta konskuensi negatif terhadap kehidupan sehari-hari Ramaita.

Terdapat juga faktor-faktor yang menyebabkan nomophobia, menurut Mudrikah (2019) kecanduan game dan sindrom Fear Of Missing Out (FOMO) menjadi faktor utama yang bisa menyebabkan nomophobia. Jika di tinjau dari beberapa faktor yang memengaruhi kecenderungan nomophobia, keseluruhan berpusat pada ketergantungan individu dengan fitur-fitur yang diberikan internet serta permasalahan yang ada di dalam diri individu itu tersebut. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Arief (Utami, 2023) pada 351 mahasiswa menemukan hasil bahwa bahwa FOMO memiliki keterkaitan dengan kecenderungan nomophobia pada mahasiswa. Artinya, apabila individu memiliki intensitas yang tinggi untuk ingin merasa terhubung dan takut ketinggalan hal atau informasi yang update, maka akan semakin besar risiko yang dialaminya untuk memunculkan perasaan takut, cemas, dan perasaan tertekan yang intens akibat jauh dari smartphone.

Menurut Przybylski et al, (2013) Fear Of Missing Out merupakan kekhawatiran yang dialami seseorang bahwa orang lain sedang melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada atau tanpa dirinya, yang mana perasaan tersebut dipicu oleh update aktivitas orang lain melalui media sosial.

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. Przybylski (Rahardjo & Soetjningsih, 2022) juga menjelaskan ada beberapa aspek dari Fear Of Missing Out (FOMO), diantaranya yaitu (1) Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis mengenai relatedness dan (2) Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologi terhadap Self. lebih lanjut, Przybylski (2013) juga menyebutkan beberapa faktor-faktor yang menyebabkan FOMO, yaitu (1) Faktor demografis, (2) Jenis kelamin dan (3) Life satisfaction (kepuasan hidup).

Putri dkk. (2019) mengemukakan bahwa karakteristik dari FOMO dapat terlihat dari aktivitas kesehariannya, yaitu tidak bisa lepas dari media sosial, sehingga untuk tetap terhubung dengan media sosialnya mereka selalu menyediakan barang-barang elektronik lainnya seperti charger, power bank, kuota internet, dan lain sebagainya. Przybylski dkk. juga mengemukakan karakteristik lain dari FOMO, yaitu munculnya keinginan untuk selalu terhubung dengan media sosial karena khawatir akan kehilangan tren yang sedang terjadi dalam kehidupan sosialnya, sehingga mereka selalu berupaya mengikuti perkembangan tren yang sedang terjadi di dunia maya.

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). FOMO dapat menjadi salah satu faktor penting dalam menjelaskan adanya nomophobia pada individu (Durak, 2017). Pernyataan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Gezgin dkk. (2018) bahwa FOMO dapat memprediksi keberadaan nomophobia pada individu sebesar 41%. Menurut Rizal dan Widianoro (Rahmi, 2023) individu yang mengalami FOMO memiliki kecenderungan untuk selalu terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain yang membuat mereka terus memeriksa notifikasi pada smartphone. Hal ini berarti FOMO berkemungkinan besar menjadi penyebab individu yang mengalami kecenderungan nomophobia.

Penelitian terkait hubungan Fear of Missing Out Dengan Kecenderungan Nomophobia telah dilakukan sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmi (Zhafirah et al., 2023) menemukan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan antara fear of missing out dengan nomophobia pada mahasiswa psikologi Universitas Bhayangkara. Dilihat dari nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa tingkat hubungan yang kuat, berdasarkan nilai tersebut pula, didapatkan bahwa arah hubungan pada penelitian ini bersifat positif yang mana semakin tinggi Fear of Missing Out maka semakin tinggi tingkat nomophobia yang dialami mahasiswa.

Arief (Fauzan, 2022) menemukan hasil penelitian FOMO memiliki keterkaitan dengan kecenderungan nomophobia pada mahasiswa. Artinya, apabila individu memiliki intensitas yang tinggi untuk ingin merasa terhubung dan takut ketinggalan hal atau informasi yang update, maka akan semakin besar risiko yang dialaminya untuk memunculkan perasaan takut, cemas, dan perasaan tertekan yang intens akibat jauh dari smartphone. Selanjutnya, berdasarkan kategorisasi dalam penelitian ini, mayoritas subjek dalam penelitian ini teridentifikasi berada pada kategori rendah dan sedang pada variabel FOMO. Sedangkan pada variabel kecenderungan Nomophobia, subjek berada pada kategori sedang dan tinggi.

Berdasarkan pemaparan di atas, diketahui bahwa FOMO atau Fear of Missing Out adalah salah satu faktor penyebab Nomophobia. Peneliti tertarik untuk meneliti Hubungan Fear of Missing Out Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa di Kota Medan. Adapun hipotesis yang diformulasikan pada penelitian ini yaitu terdapat Pengaruh FOMO (Fear Of Missing Out) terhadap Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa di Kota Medan

METODE

Partisipan

Penelitian ini melibatkan 348 sampel penelitian yaitu Mahasiswa dari beberapa Universitas/Kampus di Kota Medan. Terdiri dari 147 mahasiswa laki-laki dan 201 mahasiswa perempuan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Purposive Sampling. Partisipan yang diperoleh pada penelitian ini adalah mahasiswa yang berada pada rentang usia 18-24 tahun (Yarni & Ifdil, 2023). Kriteria yang digunakan yaitu (1) Mahasiswa-mahasiswi aktif Kota Medan dan (2) Mahasiswa-mahasiswa yang memiliki Smartphone. Partisipan berasal dari universitas yang berbeda-beda seperti Universitas HKBP Nommensen (27,01%; n=94), USU (19,25%; n=67), UNIMED (12,36%; n=43), UNPRI (7,76%; n=27), Universitas Sari Mutiara (7,47%; n=26), Universitas Darma Agung (6,03%; n=21), UMA (6,03%; n=21), UI-NSU (5,46%; n=19), Universitas Budi Darma (5,46%; n=19) dan UMSU (3,16%; n=11 (Irwandila, 2021)).

Instrumen Penelitian

Teknik pengumpulan data utama dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi sebagai alat ukur untuk mengungkapkan aspek – aspek dalam psikologis. Skala psikologi adalah suatu prosedur dalam pengambilan data yang mengungkapkan dalam konstruk atau konsep psikologi yang dapat menggambarkan aspek dalam kepribadian individu (Azwar, 2008). Pengambilan data dalam penelitian ini dapat dilakukan secara online dan daring. Metode pengumpulan data adalah cara – cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data (Arikunto, 2010). Metode penelitian yang dilakukan adalah menyebar angket atau kuesioner. Penelitian ini menggunakan metode angket atau kuesioner menggunakan skala Likert. Menurut Arikunto angket merupakan daftar pertanyaan yang diberikan kepada responden dengan maksud agar responden bersedia memberikan informasi sesuai dengan permintaan pengguna. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner untuk menyusun skala fear of missing out dan kecenderungan nomophobia.

Analisis Data

Data penelitian ini diolah dan dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan statistic inferensial. Analisis deskriptif dilakukan dengan mendeskripsikan data yang telah terkumpul tanpa membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum sedangkan analisis inferensial dilakukan dengan menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan uji regresi linear sederhana, sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yakni uji normalitas dan uji linearitas dan dilanjutkan dengan uji hipotesis data.

Peneliti melakukan dua uji asumsi terhadap data penelitian sebelum analisis regresi dilakukan. Pertama, peneliti mencari tahu apakah data penelitian berdistribusi berdasarkan prinsip kurva normal. Sejalan dengan itu Sujarweni (Hasanah, 2023) mengungkapkan bahwa uji normalitas ini mengetahui distribusi data dalam variabel yang akan digunakan dalam penelitian. Uji normalitas untuk data kedua variabel diperoleh dari nilai Kolmogorov-Smirnov Z (K- S Z), apabila nilainya lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa distribusi data normal. Untuk melakukan uji ini, peneliti juga menggunakan program IBM SPSS Statistic 25. Kemudian yang kedua, bertujuan untuk mengetahui apakah data stres memiliki hubungan linear dari kedua variabel. Penelitian menggunakan program IBM SPSS Statistic 25, kedua variabel dikatakan berhubungan linear jika $p > 0,05$.

bertujuan untuk mengetahui apakah data stres memiliki hubungan linear dari kedua variabel. Penelitian menggunakan program IBM SPSS Statistic 25, kedua variabel dikatakan berhubungan linear jika $p > 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kategorisasi data subjek variable *FOMO* diperoleh bahwa terdapat 52,9% (184 orang) responden penelitian yang mengalami *FOMO* pada tingkat sedang dan 27,3% (95 orang) berada pada tingkat tinggi. Tingkat kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa di Kota Medan juga terlihat berada pada tingkat sedang sebesar 61.8% (215 orang) dan tingkat tinggi sebesar 28.2% (98 orang) Sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa aktif Kota Medan yang memiliki *smartphone* memiliki tingkat kecenderungan *FOMO* maupun *nomophobia* yang berada pada tingkat sedang menuju tinggi (Tabel 1).

Tabel 1. Tingkatan kecenderungan *FOMO* dan *Nomophobia*

Variabel	Kategori	
	Tinggi (%)	Sedang (%)
Kecenderungan <i>FOMO</i>	95(52.9)	184(52.9)
Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	98(28.2)	215(61.8)

Dari hasil uji regresi linear sederhana antara variabel *FoMO* dan kecenderungan *nomophobia* ditemukan nilai R square sebesar 0,417 yang berarti adanya pengaruh dari variabel *FoMO* terhadap kecenderungan *nomophobia* pada Mahasiswa Kota Medan yaitu sebesar 41,7%. Berdasarkan nilai signifikansi (Sig.) yaitu 0,000 lebih kecil dari 0,005, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh *FoMO* (X) terhadap kecenderungan *nomophobia* (Y) pada Mahasiswa Kota Medan.

Tabel 2. Hasil uji regresi linear

R Square	F	Sig.	Unstandardized B	t
0,417	247,38	0,000	32,571 (constant) 0,659	15,315

Tabel 2 menunjukkan bahwa Angka konstan (*constant*) yaitu 32,571, yang berarti jika tidak ada *FoMO* (X) maka nilai kecenderungan *nomophobia* adalah 32,571. Nilai dari koefisien regresi ialah sebesar 0,659, yang berarti bahwa setiap adanya penambahan tingkatan pada *FoMO* (X) maka kecenderungan *nomophobia* (Y) akan meningkat sebesar 0,659, maka dapat disimpulkan bahwa *FoMO* (X) berpengaruh positif terhadap kecenderungan *nomophobia* (Y) dan semakin tinggi *FoMO* (X) maka akan meningkat juga kecenderungan *nomophobia* (Y). Persamaan regresi yang didapat adalah : $Y = 32,571 + 0,659X = 33,230$

Diskusi

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *FoMO* terhadap kecenderungan *nomophobia* pada Mahasiswa di Kota Medan. Sejalan dengan hipotesis, hasil penelitian mengindikasikan bahwa terdapat kontribusi *FoMo* terhadap kecenderungan mahasiswa mengalami *nomophobia*. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Okur (2022) menunjukkan hasil penelitian bahwa *FoMO* secara langsung memengaruhi tingkat *nomophobia* pada individu dewasa, dan kebiasaan penggunaan media sosial memiliki efek mediasi parsial dalam hubungan ini. Selain itu, hubungan bilateral antara variabel telah diperiksa dalam penelitian ini, dan telah ditemukan bahwa *FoMO*, *nomofobia*, dan kebiasaan penggunaan media sosial berkorelasi positif satu sama lain. Seiring meningkatnya rasa takut individu untuk ketinggalan informasi terkini, rasa takut yang mereka rasakan saat jauh dari ponsel pintar juga meningkat. Rahayu (2022) juga menemukan bahwa ada pengaruh intensitas penggunaan smartphone dan Fear Of Missing Out (FoMO) terhadap *nomophobia* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

Mahasiswa di era digital saat ini tidak bisa jauh dari *smartphone* hingga timbul rasa takut dan cemas saat tidak dapat menggunakan *smartphone* yang membuat mahasiswa mengalami fobia modern yaitu *nomophobia*. Menurut Yildirim (2014) *nomophobia* adalah ketakutan berlebihan ketika kehilangan atau jauh dari *smartphone* dan dianggap sebagai fobia baru di zaman modern yang terjadi karena adanya interaksi dari individu dengan teknologi informasi yaitu *smartphone*. Pendapat ini diperkuat oleh Bhattacharya et al. (2019), yang menyatakan bahwa *Nomophobia* kini diakui sebagai bentuk kecemasan berbasis teknologi, yang terutama menjangkiti kelompok usia muda dengan paparan digital yang tinggi.

Berdasarkan kategorisasi variabel kecenderungan *nomophobia* ditemukan mayoritas subjek berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 215 orang (61,8%) dan pada kategori tinggi sebanyak 98 orang (28,2%). Mayoritas subjek pada variabel kecenderungan *nomophobia* berada pada cenderung kategori sedang ke tinggi. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Arief (2023) pada 351 mahasiswa dari empat Universitas di Banda Aceh yang menemukan subjek pada variabel

kecenderungan *nomophobia* berada pada kategori sedang dan tinggi. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Yildirim dan Correia (2015) ditemukan bahwa individu yang memiliki kecemasan tinggi terhadap kehilangan ponsel juga cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur penggunaan teknologi secara sehat.

Aspek-aspek pada *FoMO* seperti aspek tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis mengenai *relatedness* dan juga aspek tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis mengenai *self* juga memiliki kontribusi terhadap kecenderungan mahasiswa di Kota Medan mengalami *nomophobia* begitu juga disertai dengan aspek-aspek dari *nomophobia* itu sendiri yaitu aspek *not being able to access information* dan aspek *losing connectedness* turut menyebabkan kecenderungan *nomophobia* khususnya pada kategori sedang. Penelitian yang dilakukan oleh Yarni (Irawan & Tatiyani, 2023) juga menemukan kategori subjek pada mahasiswa BK FIP berdasarkan aspek ditemukan bahwa aspek *losing connectednes* mayoritas pada kateori sedang dan pada penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan (Fazria, 2024) ditemukan aspek *losing connectedness* dan *not being able to access information* mayoritas pada kategori sedang dan juga mendapati bahwa mahasiswa pengguna media sosial di Bukittinggi memiliki kebutuhan psikologis *relatedness* yang tidak terpenuhi.

Hasil tersebut menjadikan mahasiswa tidak dapat dipisahkan dari smartphone, karena mereka tidak bisa meninggalkan informasi di media sosial yang sedang mereka ikuti, hal tersebut dapat memunculkan perasaan cemas pada individu dan selalu mencari cara agar bisa tahu dengan apa yang dilakukan individu maupun kelompok yang mereka ikuti di dunia maya. Ketakutan serta kecemasan ditinggal oleh suatu momen yang berasal dari kebutuhan kompetensi, otonomi, serta koneksi yang tidak terpenuhi. Akibatnya individu ingin selalu tetap terhubung dengan media sosial yang menjadikan hal tersebut sebagai sarana untuk terpenuhinya kebutuhan tersebut). Media sosial memiliki peran besar dalam meningkatkan FoMO. Dalam dunia digital yang cepat dan terus berubah, mahasiswa cenderung terpapar berlebihan terhadap informasi mengenai kehidupan sosial orang lain, Hal ini sesuai dengan pendapat Hodgkinson (2019) yang menyatakan bahwa Media sosial memperkuat rasa cemas yang berhubungan dengan kehilangan sesuatu, terutama di kalangan individu yang sedang dalam tahap transisi kehidupan seperti mahasiswa.

Selain daripada aspek-aspek yang telah dijelaskan diatas, jenis kelamin juga menjadi salah satu faktor yang menentukan *nomophobia*. Perempuan dalam penelitian ini lebih sering memantau media sosial, mengalami kecemasan ketika tidak mengetahui kabar terbaru dari teman-temannya, dan merasa tertekan ketika tidak terlibat dalam aktivitas sosial yang dilakukan oleh lingkungan sekitarnya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Puteri (2023) juga menemukan bahwa secara kecenderungan, perempuan lebih banyak mengalami tekanan sosial berbasis media. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan Suhertina (Arief et al., 2024) yang menemukan hasil bahwa tidak ada perbedaan signifikan *FoMO* berdasarkan jenis kelamin, Data ini konsisten meski jumlah responden perempuan jauh lebih banyak, menunjukkan bahwa *FoMO* dapat dirasakan secara setara oleh semua gender pada skala sedang karena laki-laki dan perempuan sama khawatirnya saat kehilangan akses internet dan kecenderungan akses internet yang digunakan mahasiswa perhari lebih dari 6 Jam. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Masyitah & Annatagia (2022) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *FoMO* pada laki –laki dan perempuan yang dimana *Fear of Missing Out* lebih banyak dialami oleh perempuan daripada laki – laki.

Yildirim (Arief et al., 2024) menyatakan ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi seseorang mengalami *nomophobia* salah satunya yaitu jenis kelamin. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa wanita lebih cenderung mengalami *nomophobia*, hasil yang diperoleh adalah 70% dari wanita dan 61% dari pria yang telah mengungkapkan perasaan cemas ketika kehilangan ponsel mereka atau ketika mereka tidak dapat menggunakan telepon mereka. Kebutuhan perempuan untuk terhubung dengan kelompok sosialnya tersebut mendorong penggunaan telepon seluler pintar secara terus menerus. Oleh sebab itu, jenis kelamin perempuan juga berpotensi untuk mengembangkan *nomophobia*. Przybylski et al. (Ali et al., 2023) juga menjelaskan bahwa perempuan cenderung menggunakan media sosial secara lebih emosional, dan lebih mudah terpengaruh oleh aktivitas sosial orang lain.

Faktor lainnya yang dapat berkontribusi dalam kecenderungan individu mengalami *FoMO* yang dapat menyebabkan *nomophobia* yaitu usia. Hasil kategorisasi terhadap responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa aktif di Kota Medan yang berusia lebih muda akan lebih mudah mengalami *FoMO* dan *nomophobia* dibandingkan dengan mahasiswa yang sudah mulai memasuki tahap akhir pada usia 22 tahun keatas. Hal ini disebabkan karena pada umumnya mahasiswa tingkat

akhir sudah mengalami pergeseran fokus hidup. Mereka lebih fokus pada penyelesaian studi, rencana karier, atau tanggung jawab pribadi. Oleh karena itu, keterlibatan mereka dalam interaksi sosial daring tidak lagi didominasi oleh kebutuhan pengakuan, tetapi lebih kepada fungsi utilitarian. *FoMO* pada kelompok ini cenderung menurun seiring meningkatnya regulasi diri, kontrol emosi, dan kedewasaan sosial. Hal ini diperkuat oleh pernyataan dari Beyens et al. (2020) yang menyatakan bahwa *FoMO* cenderung menurun secara alami seiring dengan bertambahnya usia dan perkembangan kognitif.

Sejauh ini, penelitian mengenai pengaruh *FoMO* terhadap terjadinya *nomophobia* khususnya di lingkungan mahasiswa, pekerja ataupun masyarakat lokal Kota Medan belum banyak ditemukan. Sehingga, perbandingan hasil temuan pada penelitian ini hanya bisa dibandingkan dengan hasil temuan peneliti lain yang mengaitkan pengaruh *FoMO* terhadap *nomophobia* dengan yang menjadi objek penelitian berbeda-beda. Sehingga dapat dijadikan pertimbangan bagi peneliti di masa mendatang untuk mengangkat topik penelitian ini lebih banyak lagi dan juga mengembangkannya lebih jauh seperti misalnya menganalisis dampak yang disebabkan oleh fenomena *FoMO* dan *nomophobia* ini terhadap hubungan antar sesama mahasiswa maupun hubungan mahasiswa dengan lingkungan sekitarnya

KESIMPULAN

Sesuai dengan hipotesis penelitian, hasil penelitian mengindikasikan bahwa terdapat hubungan positif yang cukup signifikan dari gejala *FoMO* terhadap kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa di Kota Medan yaitu sebesar 41,7 yang dimana hal ini menunjukkan bahwa rasa takut tertinggal dari aktivitas sosial atau informasi digital mendorong ketergantungan berlebihan terhadap smartphone. Selain itu, juga diperoleh hasil bahwa faktor-faktor seperti jenis kelamin, usia dan aspek-aspek dari *FoMO* dan *nomophobia* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kecenderungan mahasiswa di Kota Medan mengalami *nomophobia*.

Saran

Bagi penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan metode campuran (mixed-method) agar bisa menggali pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi tekanan sosial digital. Perlu ditambahkan variabel mediasi atau moderasi seperti *self-esteem*, *self-control*, atau *peer pressure* untuk mendapatkan gambaran yang lebih utuh tentang hubungan antara *FoMO* dan *Nomophobia*. Penelitian juga dapat diperluas pada kelompok usia lain atau populasi lintas budaya untuk melihat apakah hasil yang sama berlaku secara umum

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, W. O. R., Purwasetiawatik, T. F., & Aditya S., A. M. (2023). Fear Of Missing Out Dan Kecenderungan Perilaku Phubbing Pada Pengguna Sosial Media. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 274–280. <https://doi.org/10.56326/Jpk.V3i1.2107>
- Aprianti, K., & Wendari, W. (2022). Fenomena Sindrom Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Digital Natives: Kontribusi Positif Atau Negatif Bagi Kualitas Pembelajaran Generasi Z. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 8(2), 67–76. <https://doi.org/https://doi.org/10.17509/Jpm.V8i2.58866>
- Arief, M., Afriani, A., Dahlia, D., & Kumala, I. D. (2024). Peran Fear Of Missing Out (Fomo) Dalam Meningkatkan Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 7(2), 172–188.
- Fauzan, A. A. N. A. (2022). *Hubungan Antara Fear Of Missing Out (Fomo) Dengan Kecenderungan Nomophobia Di Sma Negeri 1 Purwodadi*. Universitas Islam Sultan Agung. <https://doi.org/https://repository.unissula.ac.id/id/eprint/26930>
- Fazria, N. (2024). Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Remaja Pengguna Media Sosial: Studi Pendahuluan. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling*, 2(3), 1193–1202.
- Hasanah, N. (2023). *Pengaruh Fear Of Missing Out Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Di Smpn 1 Tlanakan Pamekasan*. Institut Agama Islam Negeri Madura.
- Irawan, A. W., & Tatiyani, T. (2023). Hubungan Antara Fear Of Missing Out Dan Smartphone Addiction Terhadap Kecenderungan Perilaku Phubbing Pengguna Social Media Pada Siswa Kelas

Melisa Anggaraini Sipayung, Nenny Ika Putri Simarmata| Pengaruh Fomo (Fear Of Missing Out) Terhadap Kecenderungan Nomophobia Padamahasiswa Di Kota Medan

Xi Man 3 Jakarta Pusat. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(3), 52–57.

Irwandila, E. T. P. (2021). *Hubungan Antara Sindrom Fomo (Fear Of Missing Out) Dengan Kecenderungan Nomophobia Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Remaja Sma Kecamatan Kuta Alam Banda Aceh*. Uin Ar-Raniry Banda Aceh. <https://doi.org/http://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/18304>

Muharam, G. M., Sulistiya, D., Sari, N., Zikrinawati, K., & Fahmy, Z. (2023). The Effect Of Fear Of Missing Out (Fomo) And Peer Conformity On Impulsive Buying In Semarang City Students (Study On Tiktok Shop Consumers). *Experimental Student Experiences*, 1(8), 687–695. <https://doi.org/https://doi.org/10.58330/Ese.V1i8.277>

Rahardjo, L. K. D., & Soetjningsih, C. H. (2022). Fear Of Missing Out (Fomo) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa. *Bulletin Of Counseling And Psychotherapy*, 4(3), 460–465. <https://doi.org/10.51214/Bocp.V4i3.328>

Rahmi, K. H. (2023). Fear Of Missing Out Dengan Nomophobia Pada Mahasiswa: Kus Hanna Rahmi, Candias Cathartika Sukarta. *Social Philanthropic*, 1(2), 23–30.

Santoso, I. H., Widyasari, S., & Soliha, E. (2021). Fomsumerism: Mengembangkan Perilaku Conformity Consumption Dengan Memanfaatkan Fear Of Missing Out Konsumen. *Jurnal Ilmiah Bisnis Dan Ekonomi Asia*, 15(2), 159–171. <https://doi.org/10.32815/Jibeka.V15i2.230>

Utami, F. P. (2022). Peran Mindfulness Untuk Mengatasi Fear Of Missing Out (Fomo) Media Sosial Remaja Generasi Z: Tinjauan Literatur. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 4(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.35334/Jbkb.V4i2.3261>

Utami, F. P. (2023). Peran Mindfulness Untuk Mengatasi Fear Of Missing Out (Fomo) Media Sosial Remaja Generasi Z: Tinjauan Literatur. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 4(2). <https://doi.org/10.35334/Jbkb.V4i2.3261>

Vasist, N. A. A., & Amrutha Raju. (2024). Psychological Impact Of Social Media And E-Counseling On The Mental Health Of Adolescents. *Mlac Journal For Arts, Commerce And Sciences (M-Jacs) Issn: 2584-1920*, 2(3), 7–13. <https://doi.org/10.59415/Mjacs.V2i3.132>

Yarni, K. F., & Ifdil, I. (2023). Hubungan Antara Fomo Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa. *Education And Social Sciences Review*, 4(2), 70–74.

Yunarti, D. P. (2024). Analisis Dampak Media Sosial Pada Perilaku Fomo Generasi Milenial. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(1), 31–41. <https://jurnal.stkipmb.ac.id/index.php/bkmb/article/view/842>

Zhafirah, F., Kosasih, E., & Zakariyya, F. (2023). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Nomophobia Yang Dimediasi Oleh Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Generasi Z Di Bandung Raya. *Jurnal Diversita*, 9(2), 249–259.