

## Studi Literatur Hubungan Sindrom *Fear of Missing Out* Terhadap *Nomophobia* Pada Mahasiswa

Chindi Mileniar Maghfiroh ✉, Universitas PGRI Madiun

Silvia Yula Wardani, Universitas PGRI Madiun

Noviyanti Kartika Dewi, Universitas PGRI Madiun

✉ [chindi\\_1902103048@mhs.unipma.ac.id](mailto:chindi_1902103048@mhs.unipma.ac.id)

---

**Abstrak:** Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang terjadi saat ini merupakan salah satu perkembangan yang paling memajukan manusia. Perkembangan ini membawa salah satu dampak positif berupa munculnya ponsel pintar atau *smartphone* yang mampu memudahkan pekerjaan manusia. Hal ini pula yang mengubah gaya belajar hingga gaya hidup mahasiswa. Selain itu, perkembangan tersebut juga membawa dampak negatif berupa kecenderungan perasaan cemas yang dirasakan oleh mahasiswa yang tidak dapat menjauh dari jangkauan ponsel yang disebut dengan *Nomophobia*. Salah satu faktor yang mempengaruhi *Nomophobia* adalah Sindrom *Fear of Missing Out* (*FoMO*). Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif dengan metode kajian kepustakaan (*library research*). Pada kajian kepustakaan ini peneliti berusaha untuk mengkaji tingkat prevalensi *FoMO* dan *Nomophobia* serta bagaimana hubungannya pada remaja di Indonesia yang menggunakan berbagai sumber tertulis seperti artikel, jurnal, dan dokumen pendukung yang relevan. Kajian ini bertujuan untuk menunjukkan tingkat *FoMO* dan *Nomophobia* di kalangan remaja dan mahasiswa di Indonesia serta hubungan antara *FoMO* dan *Nomophobia*. Hasil kajian menunjukkan bahwa sindrom *FoMO* memiliki hubungan yang positif dengan *Nomophobia*. Hubungan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *FoMO* maka semakin tinggi *Nomophobia*.

**Kata kunci:** Mahasiswa, Sindrom *Fear of Missing Out*, *Nomophobia*.

---



## PENDAHULUAN

Perkembangan pada kehidupan manusia akan terus dan selalu terjadi, tak terkecuali perkembangan dalam teknologi informasi dan komunikasi. Dimana manusia pada zaman purba berkomunikasi melalui ukiran dinding goa, kemudian berkembang menjadi telegram, telepon rumah, hingga telepon genggam. Komunikasi merupakan suatu cara individu untuk dapat menyampaikan apa yang ia inginkan kepada orang lain, baik secara lisan maupun non lisan. Manusia sebagai makhluk sosial sangat memerlukan komunikasi untuk dapat berinteraksi dengan manusia lainnya. Namun interaksi yang dilakukan selama ini terbatas pada ruang dan waktu. Hingga akhirnya ditemukannya sebuah media untuk berkomunikasi yang disebut dengan ponsel pintar atau *smartphone*.

Penggunaan ponsel pintar dimulai pada abad 90an yang memiliki fitur-fitur tertentu yang memanjakan penggunanya. Selain memanjakan pengguna, fitur-fitur tertentu yang disediakan oleh *smartphone* juga sangat membantu pekerjaan manusia agar lebih efektif dan efisien. Hal ini didukung oleh mudahnya akses internet melalui *smartphone* yang menyebabkan perubahan kebutuhan manusia terhadap ponsel, yang awalnya sebagai kebutuhan sekunder menjadi kebutuhan primer. Survei yang dilakukan oleh APJII atau Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia pada periode 2021-2022 menunjukkan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia telah mencapai angka 210,03 juta jiwa dan telah mengalami peningkatan sebesar 6,78% dibandingkan periode sebelumnya (APJII, 2022).

Hasil survei tersebut menunjukkan bahwa presentase tertinggi pengguna internet berada pada rentang usia 19 hingga 34 tahun yang berada pada fase kehidupan dewasa awal. Pada fase dewasa awal, manusia sedang berada pada masa puncak kehidupannya yang menyebabkan manusia dewasa memiliki tingkat aktivitas dan mobilitas yang tinggi dan beragam. Mahasiswa memiliki rentang usia mulai 18 tahun hingga 23 tahun, yang menurut Jahja (2011) termasuk dalam kategori dewasa awal juga turut menyumbang tingginya angka pengguna internet dan *smartphone* di Indonesia. Mudahnya akses internet dan murahnya harga sebuah *smartphone* menjadi salah satu faktor yang menyebabkan tingginya angka pengguna internet dan *smartphone* di Indonesia.

Kemudahan dalam mengakses internet dan membeli *smartphone* juga berdampak pada bergesernya fungsi media sosial. Media sosial merupakan tempat dimana penggunanya dapat saling berinteraksi dan membagikan berbagai macam konten seperti video, foto, dan tulisan. Fungsi awal dari media sosial adalah tempat untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain yang berbeda waktu dan berada pada wilayah yang jauh. Bulele & Wibowo (2020) mengungkapkan bahwa tempat pertama kali orang bersosialisasi saat ini yaitu melalui ponsel yang mereka miliki, dan pola bersosialisasi yang mereka lakukan adalah membagikan gambar, pesan motivasi, curahan hati, hingga video di akun media sosial masing-masing. Namun seiring berjalannya waktu, fungsi dari media sosial berpindah menjadi sebuah tempat yang digunakan sebagai ajang perbandingan diri dan memamerkan kehidupan sehari-harinya.

Kebiasaan baru ini membawa dampak positif dan juga dampak negatif bagi pengguna *smartphone*, khususnya mahasiswa. Dampak positif yang muncul antara lain mahasiswa menjadi lebih melek teknologi, dapat mengekspresikan diri mereka sesuai dengan apa yang mereka inginkan hanya dengan melalui ponsel, dan memiliki banyak teman yang berbeda wilayah dan negara. Sedangkan dampak negatif yang muncul yaitu akibat maraknya penggunaan media sosial membuat mahasiswa semakin ingin tampil lebih *up to date* dan jadi

orang pertama yang menciptakan sebuah tren baru, senang membandingkan diri dengan orang lain, bahkan kecanduan ponsel. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Germaine & Bewley (2016) didapatkan bahwa individu yang tidak memiliki kontrol dalam bermedia sosial akan berakibat ketidakstabilan emosi. Keinginan tampil *up to date* dan ingin jadi orang pertama yang menciptakan sebuah tren baru akan membuat individu merasa cemas dan takut jika tidak dapat melakukannya. Hal ini disebut dengan sindrom *Fear of Missing Out (FoMO)*.

Fenomena *FoMO* dapat dikaitkan dengan kebutuhan dasar manusia, yaitu rendahnya kepuasan diri dalam memenuhi kebutuhan dasar dapat memicu *FoMO* dan kecanduan media sosial. Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell (2013) mengungkapkan bahwa individu dengan kepuasan diri yang rendah akan membuatnya mencari pemenuhan lain seperti bersosialisasi menggunakan media sosial. Hal ini tentunya memiliki dampak yang buruk bagi mahasiswa, baik secara individual maupun secara sosial. Diawali rasa cemas tertinggal tren yang sedang berlangsung, dapat memicu masalah baru lainnya. Individu secara tidak sadar akan selalu menggenggam ponselnya untuk melihat hal apa saja yang sedang terjadi atau telah terjadi di media sosialnya yang berujung tidak dapat menjauh dari jangkauan ponsel atau disebut dengan *Nomophobia* atau *No. Mobile Phone Phobia*. Rasa cemas tersebut jika tidak diatasi dengan segera akan berdampak pada kehidupan individu, dimana individu tidak lagi mengutamakan bersosialisasi dan beraktivitas secara langsung di dunia nyata, melainkan lebih mengutamakan kehidupan dan sosialisasi secara maya.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif berupa kajian kepustakaan atau *library research*. Dalam kajian kepustakaan, peneliti berusaha untuk menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik yang terjadi di masa lampau hingga saat ini sedang berlangsung. Kajian kepustakaan ini dilakukan untuk mengetahui prevalensi *FoMO*, prevalensi *Nomophobia*, dan bagaimana *FoMO* mempengaruhi *Nomophobia* pada mahasiswa. Peneliti akan melakukan *review* terhadap sumber tertulis seperti artikel, jurnal, maupun dokumen pendukung yang relevan yang memiliki masa terbit 10 tahun kebelakang, terhitung mulai Januari 2011 hingga Desember 2022.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil review 10 literatur, dimana 7 diantaranya merupakan sumber berbahasa Indonesia dan 3 berbahasa Inggris. Dari 10 literatur, disajikan ringkasan dalam tabel berikut ini:

**TABEL 1.** Ringkasan review sumber tertulis

No	Sumber	Jenis	Hasil Temuan
1.	“Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FoMO) Pada Remaja Kota Samarinda” Akbar, Rizki Setiawan; Aulya, Audry; Sofia, Lisda. 2018	Artikel jurnal	Dari empat subjek penelitian, diperoleh hasil bahwa satu diantaranya memiliki skor <i>FoMO</i> sangat tinggi dan sisanya yaitu 3 orang memiliki skor <i>FoMO</i> tinggi. Salah satu subjek menyatakan bahwa alasannya mengalami <i>FoMO</i> adalah karena tidak memiliki teman dekat di dunia nyata yang dapat diajak untuk berbagi cerita keseharian (Akbar,

2.	<p>“Social Self-Esteem dan Fear of Missing Out Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial” Silfiah, Khoirotus 2022</p>	Artikel jurnal	<p>Aulya, Apsari, &amp; Sofia, 2018). Berdasarkan penggolongan hasil, diperoleh bahwa sebagian besar generasi Z kelahiran 1998-2004 mengalami <i>FoMO</i> dengan kategori sedang (64,6%). Individu yang memiliki tingkat <i>FoMO</i> yang tinggi merasa takut jika tidak mengikuti berita yang <i>up to date</i> maupun melewatkan momen berharga dengan teman sehingga merasa harus memantau segala aktivitas di media sosial (Mandas &amp; Silfiah, 2022).</p>
3.	<p>“Sindrom Fear of Missing Out Sebagai Gaya Hidup Generasi Milenial Di Kota Depok” Aisafitri, Lira &amp; Yusriyah, Kiayati 2020</p>	Artikel jurnal	<p>Milenial yang mengalami sindrom <i>FoMO</i> cenderung memiliki rasa ingin tahu yang tinggi sehingga ingin menjadi paling <i>up to date</i>. Dengan demikian gaya hidupnya berubah menjadi selalu mengecek media sosial dan ponselnya (Aisafitri &amp; Yusriyah, 2020).</p>
4.	<p>“Hubungan Loneliness Dengan Perilaku Fear of Missing Out (FoMO) Pada Siswa SMA Negeri 1 Tulungagung” Sangadah, Nailis &amp; Widyarto, Wikan Galuh 2023</p>	Artikel jurnal	<p>Akibat kurangnya kemampuan remaja dalam bersosialisasi membuat remaja merasa terkucilkan dan cemas akibat takut tertinggal informasi dari orang lain dan menyebabkan <i>FoMO</i> dan mengalihkan interaksi sosial secara langsung ke interaksi sosial melalui media sosial. Dan tingkat <i>FoMO</i> yang dialami oleh siswa SMAN 1 Tulungagung berada pada tingkat sedang sebanyak 25% (Sangadah &amp; Widyanto, 2023).</p>
5.	<p>“Analisis Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Social Environment Terhadap Perilaku Fear of Missing Out (FoMO)” Dewi, Noviyanti Kartika; Hambali, Imam; Wahyuni, Fitri. 2022</p>	Artikel jurnal	<p><i>FoMO</i> yang terjadi di kalangan remaja usia 13-15 tahun berada pada kategori rendah dengan prosentase 91,48%. Namun berdasarkan sub indikator diperoleh hasil bahwa siswa yang tidak dapat menjauh dari jangkauan ponsel sebesar 79,43% dan berada pada kategori sedang (Dewi, Hambali, &amp; Wahyuni, 2022).</p>
6.	<p>“Investigation of Nomophobia and Smartphone Addiction Predictors Among Adolescent in Turkey: Demographic Variables and Academic Performance” Durak, Hatice Yildiz 2017</p>	Journal article	<p><i>The highest total score average taken from the nomophobia subscales is the item of “not being able to access information”</i> (Durak, 2019).</p>
7.	<p>“Fear of Missing Out Dengan Nomophobia Pada Mahasiswa” Rahmi, Kus Hanna &amp; Sukarta, Candias Cathartika 2020</p>	Artikel jurnal	<p>Mahasiswa yang memiliki rasa cemas menjauh dari ponsel karena ingin merasa sama dengan teman-teman lain yang juga memiliki kebiasaan menggunakan fitur ponsel.</p>

			Keinginan yang kuat dan terus menerus mengakses ponsel akan membuat mahasiswa merasa cemas dan takut menjauh dari ponselnya. <i>Nomophobia</i> berpengaruh sebanyak 41% pada peningkatan <i>FoMO</i> mahasiswa (Rahmi & Sukarta, 2020).
8.	<p>“Relationship Between Nomophobia And Fea of Missing Out Among Turkish University Students”</p> <p>Gezgin, Deniz Mertkan; Hamutoglu, Nazire Burcin; Gultekin, Gozde Sezen; Gemikonakli, Orhan 2018</p>	Journal article	<i>The findings show that FoMO predicts Nomophobia by 41% (Gezgin, Hamutoğlu, Gemikonakli, &amp; Raman, 2017).</i>
9.	<p>“Perbandingan Tingkat Nomophobia Mahasiswa Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin”</p> <p>Fitriyani, Nina; Albertin, Nurul; Kusuma, RA Murti 2019</p>	Artikel jurnal	Tidak ada perbedaan yang signifikan antara penderita <i>Nomophobia</i> laki-laki dan perempuan. Namun keduanya sama-sama memiliki tingkat <i>Nomophobia</i> level sedang (Fitriyani, Albertin, & Kusuma, 2019).
10.	<p>“Social Media and Fear of Missing Out in Adloescent: Teh Role of Family Characteristic”</p> <p>Bloemen, Noor &amp; Coninck, David De” 2020</p>	Journal article	<i>Social media use was positively associated with FoMO. The higher adolescents social media use, the higher the defree of FoMO. In addition, adolescents from non-intact families experienced less FoMO than adolescents from intact families (Bloemen &amp; De Coninck, 2020).</i>

Berdasarkan *review* artikel, diperoleh hasil bahwa tingkat *FoMO* di Indonesia berada pada kategori sedang dan tingkat *Nomophobia* di Indonesia berada pada kategori sedangkan. Meskipun keduanya berada pada kategori sedang, namun temuan menunjukkan bahwa individu yang mengalami *FoMO* dan *Nomophobia* memiliki ketakutan yang intens dan obsesi yang negatif terhadap media sosial, dimana individu merasa sumber informasi dalam kehidupan sehari-hari berasal dari media sosial. Selain itu, individu juga merasa ingin sama-sama dengan teman lainnya yang juga menggunakan ponsel, yang secara terus menerus perasaan tersebut akan menjadikan individu untuk terus-menerus mengakses ponselnya dan membuatnya tidak dapat menjauh dari jangkauan ponsel.

### **Sindrom *Fear of Missing Out***

Sindrom *Fear of Missing Out* atau disebut dengan *FoMO* merupakan situasi yang dialami oleh individu dimana individu merasa harus tetap terhubung dengan orang lain di media sosial (Akbar et al., 2018). Mandas & Silfiah (2022) mendefinisikan *FoMO* sebagai rasa takut, rasa cemas, rasa khawatir, rasa gugup yang dialami oleh individu yang berkeinginan untuk terlibat secara terus-menerus mengenai sebuah peristiwa yang sedang terjadi atau yang akan terjadi. Berdasarkan pendapat tersebut, dapat dimengerti bahwa *FoMO* merupakan sebuah gangguan

perasaan cemas yang muncul akibat pandangan individu sendiri bahwa kehidupan orang lain lebih berharga dan selalu ingin mengetahui apa yang terjadi di media sosial.

Terdapat beberapa tanda atau ciri untuk mengetahui apakah seseorang telah mengalami *FoMO*. Abel (dalam Aisafitri & Yusriyah, 2020) mengungkapkan bahwa terdapat enam ciri-ciri orang yang mengalami *FoMO*, antara lain: 1) tidak dapat menjauh dari ponsel; 2) merasa cemas ketika belum mengecek akun media sosial; 3) senang berkomunikasi melalui media sosial; 4) memiliki obsesi terhadap postingan media sosial orang lain; 5) selalu ingin tampil paling *up to date* dengan membagikan seluruh aktivitas hariannya; dan 6) merasa tertekan jika ada sedikit orang yang melihat media sosialnya.

JWT Intelligence (dalam Sianipar & Kaloeti, 2019) menyatakan bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi sindrom *FoMO*, antara lain: 1) keterbukaan informasi di media sosial; 2) usia; 3) *social one-upmanship*; 4) topik yang disebar melalui *hashtag*; 5) kondisi deprivasi relatif; dan 6) banyaknya stimulus untuk mengetahui informasi. Sedangkan menurut Jannah & Rosyidani (2022) faktor pendorong *FoMO* antara lain: 1) tidak dapat memanfaatkan dan mengelola waktu luang; 2) keinginan untuk terus terhubung dengan orang lain; 3) kurangnya keterampilan komunikasi secara aktif terhadap lingkungan sekitar; 4) tingginya intensitas penggunaan media sosial; 5) mudahnya akses informasi yang menyebabkan ketergantungan; dan 6) merasa harus melihat media sosial meski tidak ada kepentingan.

### ***Nomophobia***

*Nomophobia* atau *No Mobile Phone Phobia* merupakan rasa takut atau fobia ketika jauh dari ponsel (Enez, 2021). Istilah ini pertama kali digunakan oleh Kantor Pos Inggris dalam sebuah penelitian untuk menentukan kekhawatiran pengguna ponsel. Fobia yang dialami oleh individu berupa perasaan takut dan cemas ketika individu berada jauh dari jangkauan ponsel, tidak ada internet, bahkan kehabisan baterai ponsel (Muyana & Widyastuti, 2017). Sedangkan Sudarji (2017) mendefinisikan *Nomophobia* sebagai perasaan takut kehilangan ponsel. Berdasarkan pendapat beberapa ahli, maka dapat dimengerti bahwa *Nomophobia* merupakan gejala yang muncul akibat individu tidak dapat menjangkau ponselnya sehingga tidak dapat menggunakannya sebagaimana mestinya.

Aspek atau dimensi *Nomophobia* menurut Enez (2021) ada empat, yaitu 1) tidak dapat berkomunikasi; 2) kehilangan koneksi; 3) tidak dapat mengakses informasi; dan 4) menyerah dengan kenyamanan. Sedangkan menurut Yildirim & Correia (2015) ada empat aspek *Nomophobia*, antara lain: 1) tidak dapat berkomunikasi; 2) kehilangan keterhubungan; 3) tidak dapat mengakses informasi; dan 4) melepaskan kenyamanan. Berdasarkan pengertian beberapa ahli, dapat disimpulkan bahwa aspek *Nomophobia* terdiri dari empat aspek, yaitu: 1) tidak dapat berkomunikasi; 2) hilang koneksi atau keterhubungan; 3) tidak mampu mengakses informasi; dan 4) melepaskan kenyamanan.

Sedangkan ciri-ciri orang yang mengalami *Nomophobia* menurut Bragazzi & Del Puente (2014) antara lain: 1) menghabiskan waktu secara rutin menggunakan ponsel; 2) memiliki ponsel lebih dari satu; 3) selalu membawa pengisi daya; 4) ketika tidak ada disekitar ponsel akan merasa gugup; 5) merasa cemas ketika tidak terjangkau jaringan ponsel; 6) merasa cemas ketika kekurangan pulsa; 7) merasa cemas ketika kehabisan baterai ponsel; 8) senang menyendiri dan menghindari tempat yang melarang penggunaan ponsel; 9) selalu melihat layar ponsel untuk memastikan ada tidaknya notifikasi; 10) mengurangi interaksi sosial secara tatap muka; dan 11) memiliki pengeluaran yang fantastis untuk ponsel.

## **Hubungan Sindrom *FoMO* dan *Nomophobia***

Terdapat beberapa kesamaan ciri-ciri orang yang mengalami *FoMO* dan *Nomophobia*, antara lain: 1) durasi penggunaan ponsel, 2) situasi dan kondisi penggunaan ponsel, dan 3) pola interaksi dan komunikasi. Pertama, dalam durasi penggunaan ponsel, mahasiswa yang mengalami *FoMO* akan menggunakan ponsel lebih banyak dan lebih lama dibandingkan mahasiswa pada umumnya, hal ini juga berlaku pada penderita *Nomophobia*. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Akbar et al. (2018) bahwa media sosial dapat menyebabkan mahasiswa mengalami gejala-gejala *FoMO*. Dan diperkuat lagi oleh penelitian Nafisa & Salim (2022) bahwa semakin tinggi kecanduan media sosial maka semakin tinggi pula *FoMO* yang dirasakan.

Mahasiswa yang mengalami sindrom *FoMO* akan berusaha untuk menghilangkan perasaan cemas yang muncul akibat takut tertinggal tren dan informasi terbaru akan menggunakan ponselnya untuk membuka media sosial. Kurangnya kontrol diri hingga menyebabkan munculnya kecanduan media sosial akan berujung pada sindrom *FoMO*. Kecanduan media sosial yang dialami oleh individu akan berlangsung secara terus menerus dan akan semakin parah. Dengan tingginya intensitas penggunaan media sosial, juga akan meningkatkan intensitas penggunaan ponsel.

Tingginya intensitas penggunaan ponsel menyebabkan waktu luang yang dimiliki oleh individu habis dan terbuang sia-sia. Tingginya intensitas penggunaan media sosial searah dengan penggunaan ponsel. Artinya semakin lama menggunakan media sosial maka semakin lama pula menggunakan ponsel. Semakin lama *screen time* semakin menyulitkan individu untuk tidur dan beristirahat, dan hal ini pula yang mengakibatkan individu mengalami kecanduan *smartphone*. Individu tidak dapat menjauh dari jangkauan ponsel dan muncul perasaan cemas jika tidak ada ponsel disekitarnya. Hal inilah yang disebut dengan *Nomophobia*.

Diawali dengan takut tertinggal tren yang sedang atau sudah terjadi di media sosial, membuat individu akan terus menerus memegang ponselnya hingga tidak dapat menjauhnya, secara tidak langsung menyatakan bahwa *FoMO* merupakan salah satu faktor penyebab *Nomophobia*. Gezgin, Hamutoğlu, Gemikonakli, & Raman (2017) mengungkapkan bahwa individu yang mengalami *FoMO* dan *Nomophobia* memiliki durasi mengakses media sosial dan ponsel selama 5-7 jam keatas. Hal ini dibuktikan oleh penelitian Rizal & Widianoro (2022) dan Irwandila (2021) bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *FoMO* dan *Nomophobia*, dimana semakin tinggi *FoMO* maka semakin tinggi pula *Nomophobia*. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *FoMO* maka semakin rendah pula *Nomophobia*.

Kedua, dalam situasi dan kondisi penggunaan ponsel, mahasiswa yang mengalami *FoMO* dan *Nomophobia* tidak terbatas oleh waktu dan tempat untuk menggunakan ponselnya, seperti ke kamar mandi, saat makan, rapat, perkuliahan, berkumpul dengan teman, dan sebagainya. Hal ini buktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Putri, Purnama, & Idi (2019) bahwa mahasiswa selalu mengakses media sosial dan ponsel demi memenuhi rasa penasaran mereka terhadap isi media sosial meskipun dalam kondisi sibuk. Hal ini didukung oleh penelitian Przybylski et al. (2013) bahwa keinginan mahasiswa untuk tetap dan terus terhubung dengan media sosial tidak memperhatikan waktu dan tempat.

Mahasiswa yang mengalami gangguan *FoMO* dan *Nomophobia* sama-sama tidak dapat menjauh dari ponselnya. Individu tidak akan memilih-milih waktu dan tempat untuk menggunakan ponselnya. Individu yang mengalami *FoMO* dan *Nomophobia* akan menyempatkan bahkan mengganti prioritas mereka untuk menggunakan ponselnya.

Keterpisahan individu dengan ponselnya, baik karena ponsel tersebut tidak ada disekitarnya, kehabisan baterai, atau hilangnya jaringan membuat munculnya perasaan takut, cemas, depresi, muncul rasa kesepian, hingga serangan panik. Dan perasaan-perasaan tersebut akan hilang ketika ponsel mereka kembali.

Ketidakmampuan individu untuk berpisah dengan ponselnya membuat individu memilih cara lain agar ponsel yang mereka miliki tetap dapat menemaninya sepanjang waktu, seperti memiliki ponsel lebih dari satu, membawa pengisi daya kemanapun, dan membeli kuota internet secara rutin. Individu tidak segan untuk mengeluarkan uang yang besar untuk ponsel yang mereka gunakan. Pradana, Muqtadiroh, & Nisafani (2016) menyebutkan bahwa salah satu ciri orang yang mengalami *Nomophobia* yaitu memiliki pengeluaran yang besar untuk ponsel. Hal ini akan menyebabkan munculnya perilaku-perilaku negatif yang lain, seperti pemborosan, pencurian, dan tindakan kriminal lainnya jika tidak segera diatasi.

Ketiga, dalam pola interaksi dan sosialisasi, mahasiswa yang mengalami *FoMO* dan *Nomophobia* lebih senang melakukannya di dunia maya dan secara virtual dibandingkan secara langsung di dunia nyata. Bulele & Wibowo (2020) mengungkapkan bahwa *smartphone* saat ini sudah menjadi tempat pertama dan utama bagi orang untuk bersosialisasi. Selain itu Gifary & Nurhayati (2015) menyimpulkan bahwa saat ini ponsel merupakan kebutuhan primer dalam gaya hidup sehari-hari mahasiswa dan tujuannya adalah mendapat pengakuan lingkungan sosial sehingga dapat mempengaruhi komunikasi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Germaine & Bewley (2016) bahwa mahasiswa yang tidak memiliki kontrol terhadap emosinya cenderung tidak bijak dalam bermedia sosial. ketidakbijakan dalam bermedia sosial tercermin pada munculnya perilaku negatif seperti *cyber bullying*.

Mahasiswa yang mengalami gangguan *FoMO* dan *Nomophobia* akan mengubah gaya bersosialisasi yang mereka miliki. Mereka yang kurang aktif di dunia nyata akan menjadi yang paling aktif di dunia maya. Hal ini merupakan cara manusia dalam memenuhi kebutuhan dasarnya. Tidak sedikit dari mereka yang merasa bersosialisasi secara virtual lebih seru dibandingkan bersosialisasi secara langsung. Karena menurutnya, di media sosial seseorang dapat secara bebas mengekspresikan dirinya melalui konten-konten di media sosial, baik secara tulisan, foto, maupun video. Individu yang mengalami *FoMO* dan *Nomophobia* merasa mereka dapat mencairkan suasana dengan membahas topik-topik seru yang sedang atau sudah terjadi di media sosial dengan orang baru, dan ketika dihadapkan secara langsung mereka merasa kaku dan bingung mengenai obrolan apa yang dapat menghidupkan suasana saat bertemu orang baru.

Sindrom *FoMO* dapat dijadikan sebagai prediktor *Nomophobia*, hal ini dikarenakan bahwa sindrom *FoMO* dapat mempengaruhi individu untuk melakukan *Nomophobia*. Dimana individu yang mengalami *FoMO* akan memiliki ketidakstabilan emosi dan keingintahuan yang tinggi terhadap media sosial, rasa ingin sama-sama dengan teman yang juga menggunakan ponsel, kecenderungan untuk mengecek ponsel terlalu sering, akan berujung pada *Nomophobia*. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Irwandila (2021) bahwa rata-rata individu penderita *FoMO* dan *Nomophobia* mengecek ponsel yaitu setiap satu jam sekali. Dengan demikian, maka individu merasa cemas menjauh dari ponselnya.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil studi literatur, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan searah antara sindrom *FoMO* dengan *Nomophobia* pada mahasiswa. Artinya semakin tinggi *FoMO* yang dialami oleh mahasiswa, maka semakin tinggi pula *Nomophobia* yang dialami. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *FoMO* maka semakin rendah pula *Nomophobia*. Selain



itu, diperoleh kesimpulan bahwa individu yang mengalami *FoMO* dan *Nomophobia* paling banyak berada pada rentang usia remaja hingga dewasa awal, atau disebut dengan generasi milenial. Hal ini dikarenakan pada usia remaja, individu belum memiliki kematangan emosi yang cukup, sehingga cenderung labil dan ikut-ikutan. Sedangkan pada usia dewasa awal, dikarenakan individu berada pada puncak kehidupan yang membuatnya memiliki mobilitas dan aktivitas yang beragam.

Selain itu, terdapat kesamaan yang menjadi dasar adanya hubungan antara *FoMO* dengan *Nomophobia* yaitu durasi penggunaan ponsel, situasi dan kondisi penggunaan ponsel, serta pola interaksi dan sosialisasi. Rasa cemas dan takut akibat *FoMO* dan *Nomophobia* jika dibiarkan terlalu lama akan mempengaruhi kehidupan sehari-hari individu, dimana individu akan lebih tertarik dengan kehidupan sosial dunia maya dibandingkan dunia nyata, sehingga hal ini perlu mendapatkan tindak lanjut melalui layanan-layanan bimbingan dan konseling untuk dapat mereduksi baik *FoMO* maupun *Nomophobia*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2020). Sindrom Fear Of Missing Out Sebagai Gaya Hidup Generasi Milenial Di Kota Depok. *Jurnal Riset Mahasiswa Dakwah Dan Komunikasi*, 2(4), 166–177.
- 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.
- APJII. (2022). Profil Internet Indonesia 2022. Retrieved October 6, 2022, from [https://apjii.or.id/download\\_survei/2feb5ef7-3f51-487d-86dc-6b7abec2b171](https://apjii.or.id/download_survei/2feb5ef7-3f51-487d-86dc-6b7abec2b171)
- Bloemen, N., & De Coninck, D. (2020). Social Media and Fear of Missing Out in Adolescents: The Role of Family Characteristics. *Social Media and Society*, 6(4). <https://doi.org/10.1177/2056305120965517>
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155–160. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Bulele, Y. N., & Wibowo, T. (2020). Analisis Fenomena Sosial Media Dan Kaum Milenial: Studi Kasus Tiktok. *Conference on Business, Social Sciences and Innovation Technology*, 1(1), 565–572.
- Dewi, N. K., Hambali, I., & Wahyuni, F. (2022). Analisis Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Social Environment Terhadap Perilaku Fear of Missing Out (FoMO). *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(1), 11–20.
- Durak, H. Y. (2019). Investigation of Nomophobia and Smartphone Addiction Predictors Among Adolescents in Turkey: Demographic Variables and Academic Performance. *Social Science Journal*, 56(4), 492–517. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2018.09.003>
- Enez, O. (2021). *The Pobia Of The Modern World: Nomophobia Conceptualization Of Nomophobia And Investigation Of Associated Psychological Constructs* (M. Ukray, Ed.). Istanbul: E-KITAP PROJESI.
- Fitriyani, N., Albertin, N., & Kusuma, R. M. (2019). Perbandingan Tingkat Nomophobia Mahasiswa Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin. *Jurnal Konseling Indonesia*, 5(1), 6–11.
- Germaine, J. N., & Bewley. (2016). Fear of Missing Out in Relationship to Emotional Stability and Social Media Use Fear of Missing Out in Undergraduate College Students in

- Relationship to Emotional Stability and Social Media Use. *Scholarly and Creative Works Conference 2020*, (2016).
- Gezgin, D., Hamutoğlu, N., Gemikonakli, O., & Raman, İ. (2017). Social networks users: Fear of missing out in preservice teachers: Journal of education and practice. *Journal of Education and Practice*, 8(17), 156–168.
- Gifary, S., & Nurhayati, I. K. (2015). Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Perilaku Komunikasi. *Jurnal Siosioteknologi*, 14(170–178).
- 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*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan* (1st ed.). Jakarta: PRENADAMEDIA GROUP.
- Jannah, S. N. F., & Rosyidani, T. S. (2022). Gejala Fear Of Missing Out Dan Adiksi Media Sosial Remaja Putri Di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Paradigma*, 3(1), 1–14.
- Mandas, A. L., & Silfiah, K. (2022). Social Self Esteem Dan Fear Of Missing Out Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial. *Jurnal Sinestesia*, 12(1), 19–27.
- Muyana, S., & Widyastuti, D. A. (2017). Nomophobia (No-Mobile Phone Phobia) Penyakit Remaja Masa Kini. *Peran Bimbingan Dan Konseling Dalam Penguatan Pendidikan Karakter*, 280–287. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.
- Nafisa, S., & Salim, I. K. (2022). Hubungan Antara Fear Of Missing Out Dengan Kecanduan Media Sosial. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 2(1), 41–48.
- Pradana, P. W., Muqtadiroh, F. A., & Nisafani, A. S. (2016). Perancangan Aplikasi Liva untuk Mengurangi Nomophobia dengan Pendekatan Gamifikasi. *Jurnal Teknik ITS*, 5(1).
- Przybylski, A., Murayama, K., DeHaan, C., & Gladwell, V. (2013). Motivational, Emotional, And Behavioral Correlates Of Fear Of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.
- Putri, L. S., Purnama, D. H., & Idi, A. (2019). Gaya Hidup Mahasiswa Pengidap Fear of Missing Out Di Kota Palembang. *Jurnal Masyarakat & Budaya*, 21(2), 129–148. Retrieved from <https://jmb.lipi.go.id/jmb/article/view/867>
- Rahmi, K. H., & Sukarta, C. C. (2020). Fear Of Missing Out Dengan Nomophobia Pada Mahasiswa. *Jurnal Social Philantropic*, 1(2), 23–30.
- Rizal, I., & Widiatoro, D. (2022). No Mobile Phone Phobia (Nomophobia) Dengan Fear Of Missing Out Pada Pengguna Media Sosial. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 3(1), 35–44.
- Sangadah, N., & Widyanto, W. G. (2023). Hubungan Loneliness Dengan Perilaku Fear of Missing Out (FoMO) Pada Siswa SMA Negeri 1 Tulungagung. *Conseils: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 32–41.
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati2*, 8(1), 136–143.
- Sudarji, S. (2017). Hubungan Antara Nomophobia Dengan Kepercayaan Diri. *Jurnal Psikologi Psibernetika*, 10(1), 51–61.
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development

and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>