HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* (FoMO) DENGAN *NOMOPHOBIA* PADA MAHASISWA PEREMPUAN

*THE RELATIONSHIP BETWEEN FEAR OF MISSING OUT* (*FoMO*) *AND NOMOPHOBIA IN FEMALE STUDENTS*

**Shafar Mita1, Ratri Pratiwi2**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[shafarmita@gmail.com](mailto:shafarmita@gmail.com)

082264032386

**Abstrak**

*Nomophobia* adalah perasaan takut, cemas, dan tidak nyaman ketika jauh dari jangkauan *smatphone* sehingga tidak dapat berinteraksi, memperoleh informasi, atau terhubung dengan orang lain melalui perangkat *smartphone.* Salah satu yang mempengaruhi *nomophobia* adalah *fear of missing out* (FoMO). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan *nomophobia* pada mahasiswa perempuan. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan *nomophobia* pada mahasiswa perempuan. Subjek penelitian berjumlah 162 dengan karakteristik yaitu merupakan mahasiswa perempuan aktif, berusia 18-24 tahun, dan pengguna aktif *smarphone*. Pengumpulan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala *fear of missing out* (FoMO) dan skala *nomophobia.* Metode analisis data menggunakan korelasi *product moment.* Hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi r = 0.349 dan p = 0,000 (p < 0,01). Hal ini menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan *nomophobia* pada mahasiswa perempuan. Nilai koefisien determinasi (R2) sebesar 0,117 yang menunjukkan bahwa *fear of missing out* (FoMO) berkontribusi sebesar 11,7% terhadap *nomophobia*. Dengan demikian hipotesis diterima.

**Kata Kunci:** *fear of missing out (FoMO), mahasiswa perempuan, nomophobia*

***Abstract***

*Nomophobia is a feeling of fear, anxiety, and discomfort when away from the reach of a smartphone so that it cannot interact, obtain information, or connect with others through smartphone devices. One of the things that affects nomophobia is fear of missing out (FoMO). This study aims to determine the relationship between fear of missing out (FoMO) and nomophobia in female students. The hypothesis proposed in this study is that there is a relationship between fear of missing out (FoMO) and nomophobia in female students. The research subjects totalled 162 with the characteristics of being active female students, aged 18-24 years, and active users of smarphone. The sample collection used purposive sampling technique. The data collection method in this study used the fear of missing out (FoMO) scale and the nomophobia scale. The data analysis method uses product moment correlation. The results of data analysis obtained a correlation coefficient of r = 0.349 and p = 0.000 (p < 0.01). This shows there is a significant positive relationship between fear of missing out (FoMO) and nomophobia in female students. The coefficient of determination (R2) value is 0.117 which indicates that fear of missing out (FoMO) contributes 11.7% to nomophobia. Thus the hypothesis is accepted.*

***Keywords*** *: fear of missing out (FoMO), female students, nomophobia*

**PENDAHULUAN**

Perkembangan teknologi saat ini dapat meningkatkan interaksi sosial dengan menggunakan perangkat komunikasi yang lebih canggih dan multifungsi yaitu *smartphone* (Farhan dan Rosyidah, 2021). Berdasarkan data dari goodstats.com pada tahun 2023 Indonesia berada pada urutan keenam penggunaan *smartphone* terbanyak di dunia. Menurut databoks.com rata-rata pengguna *smartphone* adalah 6,5 jam perhari pada tahun 2023. Kehadiran teknologi baru ini menimbulkan kurangnya interaksi tatap muka yang juga menyebabkan terganggunya perilaku maupun perasaan buruk individu, terganggunya interaksi sosial, keterasingan, masalah ekonomi, serta patologi secara fisik seperti paparan radiasi maupun secara psikologi seperti distress terkait rasa takut dan cemas ketika tidak dapat menggunakan perangkat teknologi (Farhan dan Rosyidah, 2021). Dampak yang dirasakan oleh pengguna *smartphone* terdiri atas tiga aspek yaitu aspek psikologi, aspek sosial, dan aspek kesehatan (Badwilan, 2004).

Berbagai fitur yang diberikan *smartphone* memberikan kemudahan dan kenyamanan dalam berbagai aktivitas manusia sehingga banyak yang menghabiskan waktu untuk menatap layar *smartphone* (Asih & Fauziah, 2017). Penggunaan *smartphone* dengan fitur yang begitu lengkap dapat memberikan kemudahan dalam mengerjakan berbagai aktvitas sehari-hari. Terlebih perangkat *smartphone* yang kini dapat terakses dengan jaringan internet semakin membuat penggunaan *smartphone* terus-menerus menggunakan *smartphone* (Maghfiroh, Wardani & Dewi, 2023)*.* Pada hasil survei APJJI (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) menunjukkan jumlah penggunaan internet sebesar 211.563.479 jiwa dengan persentase yang sudah mencapai 79,2% (APJII, 2024). Hasil survei ini menunjukkan bahwa individu dengan rentang usia 14 sampai 25 tahun merupakan pengguna internet paling tinggi, dimana ini berada pada fase remaja hingga fase dewasa awal. Mahasiswa memiliki usia dengan rentang 18 sampai 21 yang mana merupakan transisi dari fase remaja akhir menuju dewasa awal menjadi penyumbang dari tingginya angka penggunaan *smartphone* dan internet di Indonesia.

Hasil penelitian Gifary (2015) mendapati bahwa pengguna *smartphone* didominasi oleh wanita. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian oleh Rahmi dan Sukarta (2020) yang menemukan bahwa penggunaan *smartphone* lebih tinggi berada pada kalangan mahasiswa perempuan daripada mahasiswa laki-laki. Wanita lebih sering menggunakan media sosial melalui *smartphone* sebagai *emosional focus coping* (EFC) untuk menyelesaikan suatu masalah (Sutanto, 2016). Hal ini membuat wanita lebih sering menggunakan *smartphone.*

Penelitian di Kota Pune terhadap 560 mahasiswa perempuan, yang menunjukkan 80% dari subjek menghabiskan banyak waktu untuk menggunakan *smartphone* mulai dari pagi hari saat bangun tidur hingga malam hari ketika akan tidur kembali untuk mengecek *chat* atau pesan dari teman, menanyakan kabar atau mengucapkan selamat tidur, maupuan hanya sekedar menyapa teman atau keluarga saja (Maiseptian, Rosdialena, Dewita, 2021). Menurut Rahmi dan Sukarta (2020) mahasiswa perempuan lebih sering menggunakan *smartphone* untuk berinteraksi, memperoleh informasi, dan penggunaan media sosial dari pada mahasiswa laki-laki. Hal ini disebabkan oleh kebutuhan berafiliasi dan berhubungan sosial yang lebih tinggi berada pada kalangan mahasiswa perempuan daripada mahasiswa laki-laki (Rahmi dan Sukarta, 2020). Fitur dalam *smartphone* yang memberikan kemudahan dan kenyamanan kepada penggunanya yang jika dilakukan secara berlebihan akan mengakibatkan kecanduan atau *nomophobia* (Asih & Fauziah, 2017).

Yildirim (2014) mendefinisikan *nomophobia* sebagai fobia modern, dimana individu merasa takut dan cemas ketika tidak memiliki akses terhadap *smartphone* dan tidak dapatberinteraksi melalui kecanggihan teknologi dan informasi. *Nomophobia* adalah jenis fobia zaman modern yang masuk dalam kehidupan manusia sebagai sarana berinteraksi antar sesama, media komunikasi, dan pemanfaatan teknologi yang diakses melalui *smartphone* (Yildirim & Correia, 2015). *Nomophobia* adalah gangguan pada zaman modern sebagai bentuk ketidaknyamanan atau kecemasan yang dialami individu ketika tidak dapat menjangkau perangkat *smartphone* atau alat komunikasi digital lainnya (King dkk, 2013). Yildirim dan Correia (2015) mengatakan bahwa terdapat empat dimensi *nomophobia*, diantarnya; tidak dapat berkomunikasi yaitu perasaan cemas pada individu ketika tidak memiliki akses komunikasi dengan orang terdekat; kehilangan konektivitas yaitu individu merasa cemas saat konetivitas atau jaringan pada *smartphone* hilang; tidak mampu mengakses informasi yaitu perasaan cemas dari individu ketika tidak dapat memperoleh informasi pada *smartphone*; dan kenyamanan pada *smartphone* yaitu individu yang selalu memeriksa *smartphone* untuk sekedar mengecak konektivitas, notifikasi yang muncul, atau daya baterai *smartphone* untuk memastikan *smartphone* selalu terhubung.

Hafni (2018) mengungkapkan bahwa individu yang menderita *nomophobia* menunjukkan perilaku kecemasan yang berlebih seperti tidak dapat mematikan *smatphone* untuk sementara waktu, khawatir berlebihan jika baterai habis, memeriksan pesan, panggilan, email baru, dan media sosial secara terus-menerus, bahkan hingga membawa *smartphone* ke kamar mandi karena terlalu cemas. Penderita *nomophobia* akan merasakan kecemasan, kegelisahan, sedih, dan ketidaknyamanan yang melebihi batas wajar dan mengarah pada perilaku adiksi (Widyastuti & Muyana, 2018). Sejalan dengan pernyataan Sudarji (2017) penderita *nomophobia* hidup dalam kekhawatiran dan merasa cemas jika meletakknya *smartphone* miliknya, bahkan dapat memeriksa *smartphone* hingga 34 kali sehari, dan selalu membawa *smartphone* kemanapun pergi.

Berdasarkan penelitian yang lakukan oleh Putri (2019) menunjukkan bahwa 82,4% mahasiswa memiliki *nomophobia* pada tingkat tinggi kesedang. Penelitian yang dilakukan Safira (2021) didapatkan bahwa sebanyak 153 responden mengalami *nomophobia* pada kategori tinggi. Pada hasil penelitian Farhan dan Rosyidah (2021) didapatkan bawah kategori *nomophobia* pada mahasiswa perempuan di Surabaya berada pada tingkat sedang. Artinya terdapat kecemasan pada subjek penelitian ketika tidak bisa melakukan komunikasi, hilangnya konektivitas, tidak dapat mengakses informasi, dan hilangnya rasa nyaman saat tidak berada dalam jangkauan *smartphone.* Sedangkan pada penelitian Rahmi dan Sukarta (2020) menemukan mahasiswa mengalami *nomophobia* pada kategori tingkat tinggi, dan paling banyak dialami pada usia 20 tahun.

Mahasiswa sebagai pengguna *smartphone* seharusnya dapat memiliki konrtol diri yang baik dan bijak dalam menggunakan *smartphone,* dengan cara mengurangi intensitas penggunaan *smartphone,*  lebih sering melakukan komunikasi secara langsung (tatap muka), serta lebih aktif mengikuti kegiatan kemahasiswaan seperti organisasi atau berdikusi secara tatap muka sehingga dapat meminimalisir kecenderungan *nomophobia* (Rakhmawati, 2017). Mahasiswa cenderung memilih berinteraksi melalui *smartphone* karena banyaknya fitur menarik pada *smartphone,* terutama bagi mahasiswa perempuan. Meskipun begitu diharapkan kepada setiap mahasiswa perempuan agar dapat mengontrol diri dan menggunakan *smartphone* seperlunya dan sejawarnya (Maiseptian, Rosdialena & Dewita , 2021).

*Nomophobia* dapat memberikan dampak negatif terkait kesehatan akibat gelombang elektromganet yang terdapat pada *smartphone* yang menyebabkan sakit kepala, cepat lelah, sistem imun terganggu, pola tidur tidak baik, dan iritasi mata. Selain itu *nomophobia* juga berdampak pada psikologis individu seperti rasa sedih, gelisah, cemas, berkeringat dan tubuh gemetar (Irham, Fakhri dan Ridfah, 2022). Garcia, Guerrero & Belmonte, 2020) dalam penelitiannya bahwa *nomophobia* menunjukan dampak negatif pada kepribadian, harga diri, kecemasan, stress, kinerja akademik, kinerja akademik, dan kesehatan fisik yang menyebabkan masalah psikologis.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu ditemukan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *nomophobia*, diantaranya *fear of missing out* (FoMO) (Wahyuni & Nasution, 2024; Irwandila, 2021), kesepian (Fahira, Amna, Mawarpury, Faradina, 2021; Purtiningrum & Handayani, 2023; Rizal, 2023), *self-esteem*  (Wijaya, 2021), kontrol diri (Asih & Fauziah, 2017; Aldianita & Maryatmi, 2019), ketergantungan *smartphone* (Raharja & Sumarno, 2023). Pada penelitian ini *Fear of Missing Out* (FoMO) dipilih sebagai faktor yang menjadi variabel X atau variabel bebas.

Menurut Przybylski, Murayama, DeHann & Gladell (2013) *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan kekhawatiran ketika individu lain mungkin mempunyai pengalaman berharga yang tidak dimiliki oleh individu yang ditandai dengan adanya hasrat yang kuat agar dapat terus mengikuti apa yang yang dilakukan individu lain. FoMO adalah bentuk emosi individu yang kurang menyenangkan dan perasaan ketinggalan atau ditinggalkan saat teman-teman melakukan, mengetahui, atau memiliki sesuatu yang lebih berharga atau lebih baik darinya (Abel, Buff dan Burr, 2016). Terdapat 2 aspek FoMO yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan psikologi *relatedness* dan tidak terpenuhinya kebutuhan *self* (diri sendiri) (Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell, 2013).

FoMO dapat mempengaruhi *nomophobia* melalui kebiasaan dalam mengggunakan media sosial. Penggunaan media sosial secara intensif membuat individu selalu terhubung dengan individu lainnya, sehingga selalu memantau informasi atau apa saja yang dilakukan individu lain dan mengikiutinya agar tidak merasa tertinggal. Hal tersebut dianggap bahwa situasi ini dapat menyebabkan individu mengarah pada perilaku FoMO dan membuat individu ingin terus menerus mengecek *smartphone,* yang memicu terjadinya *nomophobia* (Okur, Bulut & Çinar, 2022). Penelitian oleh Gezgin, Hamutoglu, Sezen-Gultekin dan Gemikonakli (2018) menunjukkan adanya hubungan positif antara *nomophobia* dan FoMO dengan tingkat signifikan sedang. Mahasiswa dengan tingkat FoMO yang tinggi memiliki ketakukan lebih besar ketika tidak dapat terhubung dengan individu lain melalui *smartphone* dan media sosial, sehingga meningkatkan *nomophobia.* Penelitian serupa juga memperoleh hasil bahwa FoMO berhubungan secara positif dengan *nomophobia* yang berarti semakin tinggi tingkat FoMO maka semakin tinggi pula tingkat *nomophobia* pada mahasiswa (Rahmi dan Sukarta, 2020).

Berdasarkan penjabarkan permasalahan diatas, didapatkan rumusan masalah pada penelitian ini yaitu adakah hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan *Nomophobia* pada Mahasiswa Perempuan?

**METODE**

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan untuk mengukur hubungan antara 2 variabel*.* Penentuan subjek pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang dilakukan sesuai dengan karakteristik yang telah ditentukan (Sugiyono, 2017). Karakteristik subjek yang digunakan adalah mahasiswa perempuan aktifi yang berusia 18-24 tahun dan sebagai pengguna aktif *smartphone*.

Pengumpulan data penelitian ini menggunakan skala *fear of missing out* (FoMO) dan skala *nomophobia.* Jenis skala yang digunakan ada jenis skala likert. Skala *fear of missing out* (FoMO) yang gunakan merupakan modifikasi dari peneliti sebelumnya Larasati (2022) yang disusun berdasarkan aspek-aspek *fear of missing out* (FoMO) menurut menurut Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013) yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan *relatedness* dan tidak terpenuhinya kebutuhan *self* (diri sendiri). Skala *nomophobia* menggunakan skala yang disusun Fadila (2023) berdasarkan aspek-aspek *nomophobia* yang diungkapkan oleh Yildirim dan Correia (2015) yaitu tidak dapat berkomunikasi, kehilangan konektivitas, tidak mampu mengakses informasi dan kenyamanan pada *smartphone*.

Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis korelasi *product moment* dengan tujuan mengukur hubungan antara FoMO dengan *Nomophobia*. Penggunaan analisis koreasi *product memen*t ini sesuai karena dapat menghitung uji hipotesis mengenai hubungan antara dua variabel. Perhitungan uji korelasi hubungan antara FoMO dengan *nomophobia* pada mahasiswa perempuan menggunakan SPSS versi 25.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan data yang diperoleh dari skala *fear of missing out* (FoMO) dan skala *nomophobia* dapat diketahui jumlah subjek yang diteliti yaitu sebanyak 162 subjek. Kemudian dilakukan perhitungan skor hipotetik dan perhitungan skor empiris. Pada skala FoMO didapatkan data hipotetik dengan skor minimum sebesar 11 dan skor maksimum sebesar 44 dengan nilai *mean* sebesar 27,5 dan standar deviasi sebesar 5,5. Data empiris skala FoMO diperoleh skor minimum sebesar 16 dan skor maksimum sebesar 35 dengan nilai *mean* sebesar 25,49 dan standar deviasi sebesar 3,892. Sedangkan pada skala *nomophobia* didapatkan data hipotetik dengan skor minimum sebesar 17 dan skor maksimal 68 dengan nilai *mean* sebesar 42,5 dan standar 8,5. Data empiris skala *nomophobia* didapatkan skor minimum sebesar 35 dan skor maksimum sebesar 62 dengan nilai *mean* sebesar 48,45 dan standar deviasi sebesar 5,866.

Hasil kategoriasi data variabel *nomophobia* menunjukkan bahwa dari 162 subjek, terdapat 22 subjek (13,6%) berada pada kategori dengan tingkat sangat tinggi, 56 subjek (34,%) berada pada kategori dengan tingkat tinggi, 77 subjek (47,5%) berada pada kategori dengan tingkat sedang, 7 subjek (4,3%) berada pada ketagori dengan tingkat rendah, dan 0 subjek (0%) pada kategori sangat rendah. Berdasarkan hasil kategorisasi dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini mengalami nomophobia dari tingkat sedang ke tinggi. hasil kategoriasi data variabel FoMOmenunjukkan bahwa dari 162 subjek, didapatkan 0 subjek (0%) pada katergori dengan tingkat sangat tinggi 20 subjek (12,3,%) berada pada kategori dengan tingkat tinggi, 70 subjek (43,2%) berada pada kategori dengan tingkat sedang, 65 subjek (40,1%) berada pada kategori dengan tingkat rendah, dan 7 subjek (4,3%) berada pada kategori tingkat sangat rendah. Berdasarkan hasil kategorisasi dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini mengalami FoMO dari tingkat rendah ke sedang.

Hasil uji normalitas didapatkan nilai sig. Kolmogorov-Smirnov pada variabel *nomophobia* yaitu p = 0,200 (p > 0,050) dan nilai sig. Kolmogorov-Smirnov pada variebel FoMO yaitu p = 0,002 (p < 0,050) yang menunjukkan data terdistribusi normal pada variabel nomophobia, sedangkan variabel FoMO tidak terdistribusi normal. Menurut Hadi (2017) data yang dikatakan berdistribusi normal jika memililiki subjek sebanyak N ≥ 30. Pada penelitian ini memiliki subjek sebanyak N = 162 (N ≥ 30) sehingga variabel *nomophobia* dan FoMO terhitung terdistribusi normal dan dapat dilanjutkan pada perhitungan selanjutnya.

Perhitungan Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui dan menguji apakah variabel FoMO dan *nomophobia* memiliki hubungan linear atau tidak. Kaidah yang digunakan untuk melakukan uji linearitas yaitu jika nilai signifikansi < 0,050, maka kedua variabel memiliki hubungan linear, begitupun sebaliknya. Hasil uji linearitas didapatkan nilai F = 2.423 dengan p = 0.002. Maka dapat disimpulkan bahwa hubugan antara variabel *nomophobia* dan FoMO memiliki hubungan linear.

Setelah melakukan uji prasyarat dan didapatkan data yang normal di linear, selanjutnya dilakukan uji hipotesis. Kaidah yang digunakan dalam analisis korelasi ini yaitu apabila nilai signifikansi ≤ 0,05 berarti terdapat korelasi yang signifikan dengan taraf signifikansi 5%, jika nilai signifikansi ≤ 0,01, maka terdapat korelasi yang signifikan dengan taraf signifikansi 1%, dan jika nilai signifikansi > 0,05, maka tidak terdapat korelasi yang signifikan antar variabel. Dari hasil analisis korelasi didapatkan koefisien korelasi r = 0.349 dan p = 0,000 (p < 0,01) yang berarti terdapat hubungan positif yang signifikan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan *nomophobia.* Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Semakin tinggi tingkat FoMO maka akan semakin tinggi *nomophobia*. Sebaliknya, semakin rendah tingkat FoMO maka akan semakin rendah *nomophobia.* Kemudian, koefisen determinasi (R2) yang diperoleh dalam penelitian ini sebesar 0,117, hal ini menunjukkan bahwa variabel FoMO memiliki kontribusi sebesar 11,7% terhadap *nomophobia* dan 88,3% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya oleh Mudrikah (2019) yang menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara FoMO dengan *nomophobia* dengan nilai signifikanasi p = 0,000 (p < 0,05) dan r = 0,717. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauzan (2022) dengan hasil yang diperoleh bahwa terdapat korelasi positif antaraFoMOdengan *nomophobia* dengan nilai signifikansi p = 0,000 (p < 0,01) dan r = 0,470. Adanya hubungan positif berarti semakin tingginya tingkat FoMO maka tingkat *nomophobia* akan cenderung tinggi*,* sebaliknya semakin rendahnya tingkat FoMO maka tingkat *nomophobia* akan cenderung rendah. Hal ini berarti bahwa mahasiswa perempuan merasa takut akan tertinggalan informasi atau aktivitas yang dilakukan orang lain yang membuat terus-menerus memantau *smartphone* dan media sosial. Seseorang yang mengalami FoMO akan terus menjalin ikatan dengan orang lain melalui media sosial yang diakses menggunakan *smartphone* sehingga memicu *nomophobia* (Zhafirah, kosasih, & Zakariyya, 2023).

Hasil kategorisasi FoMOmenunjukkan sebagian besar subjek berada pada ketegori rendah (40,1%) ke sedang (43,2%). Penelitian sebelumnya oleh Oktorika, Pratikto dan Suhadianto (2023) juga menunjukkan kategorisasi FoMO pada tingkat sedang (38%) ke rendah (36%). Hal ini berarti mahasiswa perempuan memiliki ketakutan jika ketinggalan informasi terbaru yang sedang ramai diberbincangkan. namun tidak sedikit juga mahasiswa perempuan yang merasa tidak ingin mengikuti perkembangan informasi yang dibagikan atau dilakukan lain. Hal ini mungkin dikarenakan mahasiswa perempuan lebih memilih untuk fokus pada mengembakan diri sesuai potensi dari pada harus mengikuti kegiatan yang dilakukan orang lain. Individu lebih cenderung memilih untuk mengembangkan diri dan membuat kegiatan lebih menarik ketika tidak dapat terhubung dengan aktivitas individu lain sehingga mengurangi kegelisahan dan membuat tingkat FoMO lebih rendah (Oktorika, Pratikto dan Suhadianto, 2023).

Hasil kategorisasi *nomophobia* menunjukkan sebagian besar subjek berada pada tingkat kategori sedang (47,5%) ke tinggi (34,6%). Hal tersebut sejalan dengan penelitian oleh Syania, Martina, Fajri (2022) yang menunjukkan *nomophobia* pada mahasiswa perempuan berada pada kategori tingkat sedang (44,8%) ke berat (41,7%). *Nomophobia* yang tinggi disebabkan karena subjek pada penelitian merupakan mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan. Tingkat *nomophobia* yang tinggi terhadap perempuan disebabkan oleh faktor hormonal yang berperan dalam mengatur suasana hati dan perilaku (Karindra & Nurmala, 2022). Suasana hati yang sering berubah karena pengaruh hormon dan banyaknya kegiatan sebagai mahasiswa yang dapat memicu stress sehingga melampiaskannya dengan menggunakan *smartphone* secara berlebihan menjadikan mahasiswa perempuan mengarah pada kecenderungan *nomophobia.*  Nurhayati, Sari dan Arneliwati (2023) mengemukakan bahwa perempuan ingin terhubung dengan *smartphone* secara terus menerus untuk memenuhi kebutuhan sosialnya. Selain itu, perempuan sering menggunakan *smartphone* karena lebih tertarik menggunakan media sosial untuk bergosip atau berinteraksi bersama teman (Nissa’adah, Sari & Afiati, 2019). Semakin sering terkoneksi dengan *smartphone* dalam keseharian, semakin tinggi perasaan cemas apabila jauh dari jangkauan *smartphone*, hal inilah yang membuat mahasiswa perempuan takut dan cemas ketika jauh dari *smartphone* atau disebut sebagai *nomophobia.*

Berdasarkan data demografi durasi penggunaan *smartphone* menunjukkan bahwa sebagian besar subjek dengan penggunaan *smartphone* selama lebih dari 8 jam perhari. Penelitian ini selaras dengan Rahmadani dan Mandagi (2021) mengemukakan mahasiswa paling banyak menghabiskan waktu bermain *smartphone* dengan durasi lebih dari 8 jam perhari. Kenyaman dan kemuhadan dalam penggunaan *smartphone* membuat mahasiswa ingin terus menggunakannya. Penggunaan *smartphone* hingga lebih dari 8 jam setiap harinyabiasa dilakukan untuk mengakses konten internet seperti mendengarkan musik, menonton film, belanja online atau mengkases media sosial seperti, *instagram, youtube, whatsapps twitter, facebook,* dan lain-lain (Ferianti & Sunawan, 2021). Alt (dalam Mulyati dan Frieda, 2018) mengungkapkan penggunaan *smartphone* lebih dari 6 jam sehari dianggap sebagai kecanduan *smartphone.* Dapat disimpulkan sebagian sebesar mahasiswa perempuan mengalami kecanduan *smartphone.*

**KESIMPULAN**

Berdasarkan dari keseluruhan hasil dan pembahasan dan disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan *nomophobia* pada mahasiswa perempuan. Arah hubungan positif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *fear of missing out* (FoMO) maka semakin tinggi pula tingkat *nomophobia* pada mahasiswa perempuan. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *fear of missing out* (FoMO) maka semakin rendah pula tingkat *nomophobia* pada mahasiwa perempuan. Koefisen determinasi (R2) yang diberikan FoMO terhadap *nomophobia* sebesar 0,117. Hal tersebut berarti bahwa FoMO berkontribusi sebesar 11,7% terhadap *nomophobia.*

**DAFTAR PUSTAKA**

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.

Aldianita, N., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan kontrol diri dan perilaku impulsif dengan nomophobia pada remaja pengguna instagram di kelas XI IPS SMAN 31 Jakarta Timur. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, *3*(3), 188-196.

APJII. (2024). APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang.

diakses pada tanggal 29 Maret, 2024, dari [https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang#:~:text=Asosiasi%20Penyelenggara%20Jasa%20Internet%20Indonesia%20(APJII)%20mengumumkan%20jumlah%20pengguna%20internet,jiwa%20penduduk%20Indonesia%20tahun%202023](https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang" \l ":~:text=Asosiasi%20Penyelenggara%20Jasa%20Internet%20Indonesia%20(APJII)%20mengumumkan%20jumlah%20pengguna%20internet,jiwa%20penduduk%20Indonesia%20tahun%202023)

Asih, A. T., & Fauziah, N. (2017). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecemasan Jauh dari Smartphone (Nomophobia) pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal empati*, *6*(2), 15-20.

Badwilan, R. A. (2004). Rahasisa di Balik Handphone. Jakarta: Darul Falah.

Fadila, N. I. (2023). Hubungan antara *Self-Esteem* dengan *Nomophobia* pada Mahasiswa Rantau di Yogyakarta. *Skripsi. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.*

Fahira, Z., Amna, Z., Mawarpury, M., & Faradina, S. (2021). Kesepian dan nomophobia pada mahasiswa perantau*. Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP), 7(2), 183-194.*

Farhan, Y. T., & Rosyidah, R. (2021). Hubungan antara Self Esteem dengan Kecenderungan Nomophobia pada Mahasiswa Perempuan di Surabaya. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, *12*(2), 162-179.

Fauzan, A. A. N. A. (2022). Hubungan antara Fear of Missing Out (FOMO) dengan Kecenderungan Nomophobia di SMA Negeri 1 Purwodadi. *Skripsi. Universitas Islam Sultan Agung.*

Ferianti, F., & Sunawan, S. (2021). Hubungan Depresi dan Pilihan Aplikasi Smartphone dengan Kecanduan Smartphone Pada Siswa SMA. *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, *4*(1), 54-65.

Garcia, A. M. R., Guerrero, A. J. M., & Belmonte, J. L. (2020). Nomophobia: An Individuals Growing Fear of Being without a Smartphone A systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health Review*, 17(2), 580.

Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Sezen-Gultekin, G., & Gemikonakli, O. (2018). Relationship between Nomophobia and Fear of Missing out among Turkish University Students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, *13*(4), 549-561.

Gifary, S., Nurhayati, I. k. (2015). Intensitas penggunaan smartphone dan perilaku komunikasi (Studi pada pengguna smartphone di kalangan mahasiswa program studi Ilmu Komunikasi Universitas Telkom). *Jurnal Sosioteknologi*, *14*(2), 41719.

Hadi, S. (2017). *Metodologi Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Hafni, N. D. (2018). Nomophobhia, Penyakit Masyarakat Modern. *Jurnal al-hikmah*, *6*(2), 41-50.

Irham, S. S., Fakhri, N., & Ridfah, A. (2022). Hubungan Antara Kesepian Dan Nomophobia Pada Mahasiswa Perantau Universitas Negeri Makassar. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, *1*(4), 318-332.

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* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Banda Aceh).

Karindra, N. A. L. (2022). Hubungan antara karakteristik, intensitas penggunaan smartphone dan niat dengan kecenderungan nomophobia pada remaja SMA di Surabaya. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *13*(4), 486-500.

King, A.L.S., Valenca, A.M., Silva, A.C.O., Baczynski, T., Carvalho, M.R., & Nardi, A.E. (2013). Nomophobia: dependency on virtual environtments or social phobia?. *Journal computer in Human Behavior*, *29*(1), 140-144.

Larasati, D. I. (2022). Hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa UIN SUSKA RIAU (*Doctoral dissertation, Uvinersitas Islam Negera Sultan Syarif Kasim Riau*)*.*

Maghfiroh, C. M., Wardani, S. Y., & Dewi, N. K. (2023). Studi Literatur Hubungan Sindrom Fear of Missing Out Terhadap Nomophobia Pada Mahasiswa. *Seminar Nasional Sosial, Sains, Pendidikan, Humaniora (SENASSDRA)*, 2(1), 8-18.

Maiseptian, F., Rosdialena, R., & Dewita, E. (2021). Self Control Mahasiswa Perempuan Pengguna Smartphone Serta Implikasinya Dalam Bimbingan Konseling Islam. *Kafaah: Journal of Gender Studies*, *11*(1), 107-120.

Mudrikah, C. (2019). Hubungan antara sindrom FOMO (fear of missing out) dengan kecenderungan nomophobia pada remaja. *Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel*.

Mulyati, T., & Frieda, N. R. H. (2019). Kecanduan smartphone ditinjau dari kontrol diri dan jenis kelamin pada siswa SMA Mardisiswa Semarang. *Jurnal Empati*, *7*(4), 1307-1316.

Nissa’adah, C., Sari, M. V., & Afiati, N. S. (2019). Studi komparasi nomophobia berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, *24*(2), 141-148.

Nurhayati, H. F., & Sari, N. Y., Arneliwati. (2023). Hubungan Jenis Kelamin dan Harga Diri dengan nomophobia pada Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, *6*(1), 33-38.

Oktorika, N., Pratikto, H., & Suhadianto, S. (2023). Fear of Missing Out pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial: Bagaimana Peran Dukungan Sosial?. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, *1*(1).

Okur, S., Bulut, Ö. A., & Çinar, S. E. (2022). The Mediating Role of Social Media Usage Habits in the Relationship Between FoMO and Nomophobia. *Journal of Theoretical Educational Science*, *15*(1), 126-145.

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. [doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014](https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014)

Putri, N. A. (2019). Hubungan antara self control dengan kecenderungan nomophobia (no mobile phone phobia) pada mahasiswa. *Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya*.

Putriningrum, A. P., & Handayani, A. (2023). Hubungan antara Kesepian dengan Nomophobia pada Siswa Kelas X. *In Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling (SMAILING)*(Vol. 1, No. 1, pp. 513-524).

Rahmadani, I. A., & Mandagi, A. M. (2021). Nomophobia Pada Mahasiswa Unair (Studi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fkm Psdku Universitas Airlangga Di Banyuwangi). *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, *3*(2), 59-68.

Rahmi, K. H., & Sukarta, C. C. (2020). Fear Of Missing Out Dengan Nomophobia Pada Mahasiswa. *Jurnal Social Philantropic*, *1*(2), 23–30.

Rakhmawati, S. (2017). Studi deskriptif nomophobia pada mahasiswa di universitas muhammadiyah malang (*Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang*).

Ramaita, R., Armaita, A., & Vandelis, P. (2019). Hubungan ketergantungan smartphone dengan kecemasan (nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, *10*(2), 289846.

Rizal, I., & Widiantoro, D. (2022). No Mobile Phone Phobia (Nomophobia) Dengan Fear Of Missing Out Pada Pengguna Media Sosial. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, *3*(1), 35-44.

Rizal, M. (2023). Hubungan antara Kesepian dengan *Nomophobia* pada Mahasiswa Perantau. *Skripsi. Universitas Mercu Buana*.

Safira, E. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Nomophobia (no Mobile Phone Phobia) Pada Mahasiswa (*Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau*).

Silvani, P. M. (2021). Pengaruh kontrol diri dan kompetensi sosial terhadap kecenderungan nomophobia pada mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *9*(1), 61-70.

Sudarji, S. (2018). Hubungan antara nomophobia dengan kepercayaan diri. *Psibernetika*, *10*(1).

Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Sutanto, B. K. (2016). Perbedaan smartphone addiction antara mahasiswa laki-laki dan perempuan di fakultas psikologi universitas kristen satya wacana (*Doctoral dissertation, Program Studi Psikologi FPSI-UKSW*).

Syania, Z., Martina, M., & Fajri, N. (2022). Studi Komparatif Kecenderungan Nomophobia Berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala Banda Aceh. *Idea Nursing Journal*, *13*(3), 15-21.

Wahyuni, I., Nasution, F, Z. (2024). Hubungan Fear Of Missing Out (Fomo) Dengan Kecendrungan Nomophobia Pada Siswa Di SMKS Budi Agung. *PSIKOLOGIKA*, *1*(1), 99-111.

Widyastuti, D. A., & Muyana, S. (2018). Potret nomophobia (no mobile phone phobia) di kalangan remaja. *Jurnal Fokus Konseling*, *4*(1), 62-71.

Wijaya, I. B, (2021). Hubungan antara *Self-Esteem* dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Remaja Perempuan. *Skripsi. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.*

Yildirim, C. (2014). Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research. *Master's thesis, Iowa State University*.

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.

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.

.