

Fear of Missing Out dengan Nomophobia pada Mahasiswa

¹Kus Hanna Rahmi, ²Candias Cathartika Sukarta

^{1,2}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
hanna.rahmi@dsn.ubharajaya.ac.id

Abstrak

Penggunaan smartphone pada mahasiswa mampu menyebabkan berbagai macam dampak negatif seperti perasaan cemas jika jauh dari smartphone. Mahasiswa mengalami perasaan cemas didasari rasa takut tertinggal informasi serta kegiatan yang orang lain lakukan, hal tersebut menimbulkan perasaan cemas jauh dari smartphone yang sering disebut nomophobia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara fear of missing out dengan kecenderungan nomophobia pada mahasiswa psikologi. dengan menggunakan total 147 responden yang berasal dari fakultas psikologi Universitas Bhayangkara. Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah korelasional dengan tujuan untuk melihat hubungan dari dua variabel yang diteliti, menggunakan SPSS versi 25. Hasil dari perhitungan uji korelasi $R = 0.664$, dengan tingkat signifikansi $p = 0.00$ ($p < 0.05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa fear of missing out berhubungan secara positif dengan nomophobia pada mahasiswa psikologi Universitas Bhayangkara. Saran bagi mahasiswa khususnya, agar mampu mengatur penggunaan smartphone sebagai upaya mencegah kecenderungan nomophobia yang akan berdampak buruk bagi kesehatan serta interaksi sosial, sehingga mahasiswa akan lebih mudah dalam berinteraksi serta memiliki perasaan yang tenang.

Kata kunci: Fear of missing out, Mahasiswa, Nomophobia, Smartphone,

Abstract

The use of smartphones in students can cause various kinds of negative impacts such as feelings of anxiety when away from smartphones. Students experience feelings of anxiety based on the fear of missing out on information and activities that other people do, this causes feelings of anxiety away from smartphones which is often called nomophobia. This study aims to determine whether there is a relationship between fear of missing out with nomophobia tendencies in psychology students. by using a total of 147 respondents from the psychology faculty of University Bhayangkara. The method used in this study is correlational with the aim of seeing the relationship of the two variables studied, using SPSS version 25. The results of the calculation of the correlation test $R = 0.664$, with a significance level of $p = 0.00$ ($p > 0.05$). These results show that fear of missing out is positively related to nomophobia in psychology students at University Bhayangkara. Suggestions for students in particular are to be able to regulate the use of smartphones as an effort to prevent nomophobia tendencies which will have a negative impact on health and social interaction, so that students will find it easier to understand. interact and have a calm feeling.

Keywords Fear of missing out, Student, Nomophobia, Smartphone,

∴

LATAR BELAKANG

Kemajuan teknologi yang di sebabkan oleh globalisasi di era 4.0, dimana segala hal selalu dikaitkan dengan kemajuan teknologi dan efisiensi. Internet, memudahkan penyebaran informasi dan membantu aktivitas manusia sehari-hari. Ditambah dengan adanya pandemic segala macam aktivitas dibatasi dan satu-satunya alternatif adalah dengan penggunaan internet. Aktivitas yang mengharuskan bertemu secara tatap muka langsung menjadi virtual dan online.

Dampaknya setiap individu tidak bisa lepas dari kemajuan teknologi dan penggunaan internet. Seperti apa yang dikatakan oleh Riyanto, (2021) dalam kompas.com, pengguna internet di Indonesia telah mencapai 73,3 % dari populasi penduduk di Indonesia, hal ini menegaskan bahwa kebanyakan dari masyarakat Indonesia menggunakan internet, terlepas dari penggunaan internet tersebut untuk keperluan apa. Terdapat total 274,9 juta penduduk Indonesia menggunakan internet, jumlah ini meningkat 27 juta jiwa dari tahun 2020 lalu. Penggunaan internet di Indonesia pun beragam mulai dari menonton video blog, menonton film streaming, membaca berita hingga bermain game online. Rentang usia pengguna internet pun beragam dan luas mulai dari usia 16 sampai 60 tahun. Internet memang memudahkan kalangan, dibuktikan dengan adanya data statistik yang menggambarkan peningkatan pengguna internet dari tahun ke tahun.

Pandemi dari tahun 2020 juga ikut mengambil peran dalam peningkatan jumlah pengguna internet di Indonesia. Mulai dari bidang pendidikan yang mengambil jalur alternative dengan pembelajaran daring hingga bidang industry yang mengharuskan karyawannya work from home dengan tetap berinteraksi secara virtual. Pergeseran tersebut sejalan dengan banyaknya penggunaan media sosial dan aplikasi lainnya dalam rangka efisiensi penyebaran informasi. Pengguna media sosial pun meningkat tajam seiring dengan makin cepatnya penyebaran informasi. Mengutip dari Dahono, (2021) dalam beritasatu.com menjelaskan pengguna internet khususnya media sosial meningkat dengan persentase 16% dari tahun 2020, sebanyak 27 juta jiwa. YouTube menjadi salah satu media sosial yang paling banyak diakses disusul dengan Facebook dan WhatsApp. Dengan banyaknya media sosial yang memudahkan mengetahui informasi dan berita terbaru, sejalan juga dengan efek negatif dari penggunaan internet dan media sosial dengan durasi waktu yang lama. Karena segala informasi dengan sangat mudah didapatkan, kemudahan itu lah yang membuat banyak individu merasa terus menerus membutuhkan media sosial di kehidupan sehari-hari.

Semua hal itu mengakibatkan individu menjadi sangat dekat dan tidak bisa terlepas dari gadget. Salah satunya smartphone, dengan banyaknya kemudahan yang ditawarkan serta tuntutan beradaptasi dengan peralihan zaman. Setiap tahunnya angka penggunaan smartphone untuk mengakses media sosial pun meningkat sebesar 6,3%. Diperkuat dengan data yang menunjukkan bahwa pengguna aktif media sosial di Indonesia mencapai 170 juta jiwa yang mana meningkat 10 juta dibandingkan tahun 2020 lalu Riyanto, (2021). Hal ini di dukung karena berbagai macam fitur yang memanjakan

penggunanya sehingga, semua 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 (Riyanto, 2021). Data tersebut memperjelas banyaknya waktu dan kegiatan masyarakat Indonesia yang terkutat pada smartphone-nya. Banyaknya jenis dan fungsi media sosial ikut menyumbang faktor meningkatnya penggunaan media sosial di tengah masyarakat.

Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni & Harmaini, (2017), menunjukkan tentang hubungan antara durasi penggunaan media sosial Facebook yang tinggi mengakibatkan individunya akan mengalami kecemasan jauh dari smartphone. Pada penelitian tersebut remaja yang menggunakan Facebook dengan durasi waktu lebih banyak mengalami kecemasan, takut akan tertinggal informasi dan kurang komunikasi saat berada jauh dari smartphone yang dia gunakan, hal tersebut membuat para remaja sulit focus dan sangat bergantung dengan keberadaan smartphone. Hasil dari penelitian ini pun mendapatkan arah yang positif yaitu adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan Facebook dengan kecemasan jauh dari smartphone. Jadi, jika intensitas penggunaan Facebook meningkat maka kecemasan jauh dari smartphone juga meningkat. Media sosial seperti Facebook ini juga memberikan peranan penting pada perasaan tidak bisa lepas dari smartphone, dengan berbagai macam sebab yang membuat banyak individu merasa harus selalu terhubung dan menggunakan media sosial. Perasaan takut tertinggal informasi yang terbaru atau bahkan merasa rendah diri karena tidak bisa mengikuti trend yang sedang di bicarakan oleh banyak orang sering kali membuat beberapa orang aktif menggunakan dan merasa butuh dengan segala hal yang di suguhkan oleh media sosial.

Penelitian yang di lakukan di Spanyol dengan melibatkan 242 siswa, memaparkan terkait hubungan negatif harga diri dengan kecenderungan nomophobia Argumosa-Villar et al., (2017). Hasilnya menunjukkan bahwa siswa yang memiliki harga diri yang rendah akan lebih ekspresif saat berkomunikasi di media sosial, karena mereka merasa butuh untuk menghubungi individu lain terlebih dahulu sehingga mereka akan lebih banyak berinteraksi di media sosial, hal ini yang membuat banyak diantaranya sulit berinteraksi secara langsung. Dengan begitu semakin mereka tidak dapat lepas dari berinteraksi melalui media sosial maka semakin mudah bagi mereka merasakan cemas saat jauh dari smartphone-nya.

Kecemasan jauh dari smartphone tersebut, dikenal sebagai nomophobia. Menurut Yildirim & Correia, (2015) nomophobia adalah ketakutan modern karena tidak dapat berkomunikasi melalui smartphone atau internet, nomophobia juga banyak diistilahkan sebagai kumpulan perilaku atau gejala yang berhubungan dengan penggunaan smartphone. Tidak hanya merasa takut dan cemas saat tidak berada dekat dengan smartphone serta tidak mengoperasikannya dalam waktu yang lama, nomophobia membuat penderitanya juga selalu merasa

butuh membawa smartphone ke mana saja. 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 (Sudarji, 2018).

Pada nomophobia tersebut terdapat beberapa aspek yaitu merasa tidak mampu berkomunikasi, merasa sulit untuk terhubung dan menjalin koneksi, kesulitan mengakses informasi serta 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. Terdapat pula faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya nomophobia, menurut YouGov, (dalam Mudrikah, 2019) kecanduan game dan sindrom fear of missing out 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.

Individu yang mengalami nomophobia memiliki permasalahan yang sama di hampir semua kalangan. Individu yang secara aktif menggunakan sosial media dan akhirnya memiliki kecenderungan nomophobia, membutuhkan konektivitas atau rasa keterhubungan akan informasi yang tersedia di sosial media. Kebutuhan akan keterhubungan informasi maupun update berita tersebut membuat individu semakin tidak bisa lepas dari smartphone-nya. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa individu yang menggunakan sosial media secara terus-menerus memiliki hubungan positif dengan perasaan ingin selalu tetap terhubung dengan informasi yang tersedia di sosial media (Suga, 2020).

Perasaan takut dan gelisah yang dirasakan individu karena kehilangan informasi ataupun kabar terbaru agar tetap bisa selalu terhubung biasa disebut sindrom fear of missing out. 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. Perilaku didasari oleh dorongan serta motivasi sehingga memunculkan perasaan dan tindakan tersebut. Perasaan ketertinggalan ini, diawali dari penggunaan internet yang begitu lama dan sering.

Dampak yang di rasakan dari tingginya intensitas penggunaan media sosial itu membuat penggunaannya semakin merasa tertinggal dari update-an dari media sosial yang menimbulkan sindrom fear of missing out. Garzberg dan Lieberman (dalam Jood, 2017) melaporkan hasil survey kepada 684 partisipan, mereka menyatakan bahwa merasa tertinggal ketika tidak memeriksa serta mengikuti informasi terbaru. Sebanyak 72% partisipan merasakan sindrom fear of missing out sebagai

akibat dari penggunaan media sosial. Lebih jauh lagi, penggunaan smartphone dan internet didominasi oleh generasi Z dengan rentang usia 18-29 tahun.

Dipertegas oleh penelitian yang di lakukan oleh Chersonson (dalam Sianipar & Kaloeti, 2019) dengan hasil survei terhadap 333 pelajar dan mahasiswa, bahwa responden menyumbangkan sebelas jam dalam sehari untuk mengakses media sosial, guna tetap terhubung serta mengetahui aktivitas yang dilakukan orang lain. Beberapa mahasiswa mengeluhkan kendala pada kesehatan mata dan otot tangan karena terlalu lama mengakses smartphone. Merasa cemas hingga dapat berulang kali memeriksa dan menggunakan smartphone akan mempengaruhi konsentrasi dalam mengerjakan aktivitas sehari-hari. Jika dibiarkan terus berlarut dan semakin lama maka ketergantungan ini akan merusak kesehatan. Beberapa orang yang diwawancarai dengan masalah yang sama yaitu nomophobia mengungkapkan bahwa mengalami kondisi medis tertentu seperti, pusing, sakit pada mata dan tangan, kurang tidur dan lebih sering untuk menunda Maryani et al, (2021). Dampak tersebut dapat sangat membahayakan kesehatan dengan jangka waktu yang panjang. Berdasarkan penelitian tersebut, mahasiswa yang termasuk ke dalam rentang usia 18-24 tahun, terbukti mengalami nomophobia yang disebabkan oleh intensitas penggunaan media sosial yang tinggi.

Dalam rangka memperoleh gambaran yang lebih akurat mengenai kondisi di lapangan, peneliti melakukan survey awal dengan meliputi studi pustaka dan wawancara terhadap mahasiswa psikologi Universitas Bhayangkara yang terdiri dari 5 orang angkatan 2018 serta 5 orang berasal dari angkatan 2019. Pertanyaan pada wawancara ini disusun berdasarkan 3 poin dari karakteristik nomophobia yaitu ketakutan tidak dapat menggunakan ponsel, perasaan takut tidak dapat terhubung, kecemasan tidak mendapatkan jaringan serta aspek dari fear of missing out yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan terhubung, kurangnya kemandirian, kurangnya kemampuan diri sendiri untuk mencapai sesuatu. Pertanyaan yang diberikan disusun berdasarkan 3 poin dari aspek fear of missing out. Dengan hasil survey awal bahwa mahasiswa angkatan 2019 lebih merasa tidak nyaman dan harus terus mengecek smartphone-nya karena takut tertinggal informasi yang penting. Mahasiswa angkatan ini juga merasakan bahwa selalu ada perasaan ingin mengikuti trend yang sedang update baik dari segi teknologi atau pun life style. Meskipun demikian, baik angkatan 2018 dan 2019 semuanya merasakan bahwa ada peningkatan penggunaan smartphone meningkat karena keterbatasan ruang interaksi secara langsung.

Didukung oleh penelitian sebelumnya yang melibatkan mahasiswa Universitas Bhayangkara sebanyak 160 mahasiswa menunjukkan bahwa 50% dari subjek mengalami nomophobia dengan tingkat tinggi dan masing-masing 25% untuk tingkat sedang dan rendah (Hidayat, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa di Universitas Bhayangkara memiliki kendala pada intensitas penggunaan smartphone yang mengarah pada kecenderungan nomophobia. Diungkapkan juga oleh beberapa peneliti lainnya terkait kebiasaan negatif pengguna smartphone yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Seperti penelitian yang dilakukan Mudrikah, (2019) menemukan bahwa terdapat

hubungan yang positif antara fear of missing out dan nomophobia pada remaja SMA. Dalam penelitian ini remaja yang mengalami nomophobia dengan tingkat sedang mencapai 85.8% dan remaja yang mengalami fear of missing out mencapai 80.3% dengan tingkatan sedang.

Hasil penelitian ini justru berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan di Turki oleh Hoşgör & Hoşgör, (2019) ada perbedaan kontrol diri (dalam hal frekuensi membuka smartphone) pada variabel nomophobia dan fear of missing out, menunjukkan tidak ada pengaruh yang signifikan antara fear of missing out dan nomophobia dan jenis kelamin. Pada penelitian lainnya yang dilakukan oleh Aulyah & Isrofin, (2020) menunjukkan ada hubungan yang positif dan signifikan antara fear of missing out dan smartphone addiction pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang, dapat diartikan bahwa variabel FoMO memberikan sumbangan sebesar 13,8% terhadap smartphone addiction dan 86,2% ditentukan oleh faktor lain. Pada penelitian yang lain, kepada siswa SMA menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kesepian dan nomophobia dengan tingkat nomophobia sebesar 92% mengalami tingkat sedang dan 3% mengalami nomophobia tingkat tinggi (Fitriani, 2020). Sejalan dengan penelitian tersebut, hasil penelitian yang dilakukan oleh Hamutoglu et al, (2018) menunjukkan terdapat korelasi positif antara nomophobia dan FOMO, dengan temuan menunjukkan bahwa FOMO memprediksi nomophobia sebesar 41%. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa FOMO adalah salah satu yang penting predictor nomophobia.

Berdasarkan kesenjangan penelitian terdahulu, serta variasi dari responden penelitian yang melibatkan mahasiswa dan remaja mengundang pemikiran peneliti untuk menguji antara fear of missing out dengan kecenderungan nomophobia pada mahasiswa psikologi Universitas Bhayangkara angkatan 2019. Penelitian ini dilakukan di masa transisi era new normal dengan banyak melibatkan system hybrid, yang mana mengharuskan mahasiswa melakukan beberapa aktivitas kuliah secara online dan offline, karena perubahan kondisi sekitar membawa pengaruh pada perubahan perilaku dan psikologis dari individu serta menjawab saran beberapa peneliti sebelumnya terkait apakah kecenderungan nomophobia akan meningkat jika berada pada keadaan lingkungan yang berbeda. Seperti yang dijelaskan oleh Visweswaraiyah, (2021) perlu adanya penelitian di era yang berbeda untuk mengetahui tingkat nomophobia dari masa ke masa. Dengan begitu peneliti tertarik untuk mengetahui apakah ada hubungan fear of missing out dengan kecenderungan nomophobia pada mahasiswa psikologi Universitas Bhayangkara khususnya angkatan 2019.

METODE PENELITIAN

Variabel dan Definisi Operasional

Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah *nomophobia* serta variabel bebas dalam penelitian ini adalah *fear of missing out*. Definisi operasional dari masing-masing variabel penelitian adalah sebagai berikut:

Nomophobia

Nomophobia adalah ketakutan modern karena tidak dapat berkomunikasi melalui *smartphone* atau internet. Adapun karakteristik dari *nomophobia* ini adalah ketakutan tidak dapat menggunakan ponsel atau tidak dapat menjangkau ponsel tersebut, perasaan takut ketika tidak dapat dihubungi oleh orang lain lewat ponsel, atau ketika pesan atau panggilan yang masuk terlewatkan, kecemasan akibat tidak dapat memanfaatkan jaringan atau berhubungan lewat *smartphone* seperti ketika baterai ponsel habis lalu mati serta tidak dapat terkoneksi karena kendala sinyal.

Fear of missing out

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. Hal tersebut disebabkan oleh dorongan serta keterlibatan individu untuk berkomunikasi dengan orang lain melalui media sosialnya. *Fear of missing out* memiliki tiga aspek yaitu oleh tidak terpenuhinya kebutuhan untuk terhubung dengan orang lain, kurangnya kemandirian, kurangnya kemampuan diri sendiri untuk mencapai sesuatu.

Sampel Penelitian/Subjek Penelitian

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2019 Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang berjumlah 232 orang. Karakteristik populasi dalam penelitian ini antara lain pertama, subjek merupakan mahasiswa dengan rentang usia 18-21 tahun. Kedua, mahasiswa tidak bekerja atau mengikuti organisasi baik internal maupun eksternal. Ketiga, subjek menggunakan *smartphone* lebih dari 5 jam per hari. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *Purposive Sampling* yaitu teknik dimana membuat kriteria khusus terhadap subjek penelitian, teknik ini digunakan untuk subjek khusus yang tidak mudah didapatkan.

Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan April 2022. Penelitian dilaksanakan dengan cara bertemu secara langsung dengan subjek yang memenuhi kriteria di Fakultas Psikologi Ubhara Jaya dan dipadukan dengan penyebaran kuesioner melalui *google form* yang disebar di grup kelas.

Alat Ukur

Alat ukur penelitian ini menggunakan skala *nomophobia* dan skala *fear of missing out*. Skala tersebut disusun berdasarkan karakteristik dari variabel tergantung serta aspek dari variabel bebas. Skala *nomophobia* disusun oleh peneliti dengan menjadikan karakteristik dari Yildirim & Correia, (2015) sebagai acuan pembuatan skala. Pada skala *fear of missing out* menggunakan aspek dari Przybylski et al, (2013) sebagai acuan pembuatan alat ukur.

Skala *nomophobia* dan *fear of missing out* masing-masing berjumlah 24 item. Skala ini terdiri dari pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*) dengan empat pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Menurut Azwar (2010), suatu alat tes dinyatakan memiliki validitas yang baik jika alat tersebut mampu memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran. Pada penelitian ini, uji validitas konstruk dilakukan dengan melihat koefisien korelasi item total sebesar 0,30 dan apabila jumlah proporsi item tidak memenuhi setiap dimensi alat ukur, maka koefisien korelasi item total dapat diturunkan menjadi 0,25 (Azwar, 2014). Teknik pengukuran reliabilitas yang digunakan pada penelitian ini adalah *Cronbach Alpha* dimana konstruk atau variabel dapat dikatakan reliabel jika nilai *Cronbach Alpha* lebih besar dari 0,60 (Ghozali, 2005).

Hasil uji validitas pada skala *nomophobia* menunjukkan nilai koefisien korelasi item total bergerak dari 0,151 – 0,510. Hasil uji reliabilitas skala *self-regulated learning* menunjukkan koefisien *Alpha* sebesar 0,810 yang berarti bahwa skala ini mampu mencerminkan 81% variasi skor murni subjek, sehingga dapat disimpulkan bahwa skala *nomophobia* layak digunakan sebagai alat ukur untuk mengukur taraf kecenderungan *nomophobia*.

Hasil uji validitas skala *fear of missing out* menunjukkan nilai koefisien korelasi item total bergerak dari 0,139 – 0,577. Hasil uji reliabilitas skala konsep diri menunjukkan koefisien *Alpha* sebesar 0,833 yang berarti bahwa skala ini mampu mencerminkan 83,3% variasi skor murni subjek, sehingga dapat disimpulkan bahwa skala *fear of missing out* layak digunakan sebagai alat ukur untuk mengukur taraf *fear of missing out*.

Teknik Analisis Data

Uji hipotesis dilakukan apabila data penelitian telah melewati syarat uji asumsi yaitu uji normalitas, uji linearitas, dan uji homogenitas. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*, uji linearitas dilakukan dengan menggunakan uji *Compare Means*, dan uji homogenitas dilakukan dengan melihat nilai *Levene Statistic* pada tabel *Test of Homogeneity of Variances*. Setelah melakukan uji asumsi, pada hipotesis diuji dengan menggunakan analisis korelasional dengan melihat koefisien korelasi item pada perhitungan di SPSS.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Subjek

Berdasarkan data karakteristik subjek, diperoleh bahwa total subjek berjumlah 147 orang dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 96 orang dan laki-laki sebanyak 51 orang. Mayoritas subjek penelitian adalah berusia 20 tahun yaitu sebanyak 53 orang. Keseluruhan subjek berasal dari fakultas psikologi Universitas Bhayangkara angkatan 2019.

Deskripsi Data Penelitian

Hasil deskripsi penelitian variabel *nomophobia* dan *fear of missing out* dapat dilihat pada tabel 1 (terlampir).

Hasil deskripsi statistik pada tabel 1 menunjukkan bahwa variabel *nomophobia* memiliki mean teoritis yang lebih besar

dari mean empiris sehingga menghasilkan perbedaan sebesar 20,00 ($p=0,000$). Mean empiris yang diperoleh lebih besar dari mean teoritis ($92,00 > 72,00$) menghasilkan sebuah kesimpulan bahwa subjek memiliki taraf *nomophobia* yang tinggi. Rentang skor subjek penelitian adalah antara 56 sampai dengan 86. Berdasarkan penyebaran frekuensi, 63,9% subjek memiliki skor yang berada di atas mean teoritis.

Hasil deskripsi statistik pada tabel 1 menunjukkan bahwa variabel *fear of missing out* memiliki mean teoritis yang lebih besar dari mean empiris sehingga menghasilkan perbedaan sebesar 18,37 ($p=0,000$). Mean empiris yang diperoleh lebih besar dari mean teoritis ($90,37 > 72,00$) menghasilkan sebuah kesimpulan bahwa subjek memiliki taraf *fear of missing out* yang tinggi. Rentang skor subjek penelitian adalah antara 56 sampai dengan 86. Berdasarkan penyebaran frekuensi, 63,9% subjek memiliki skor yang berada di atas mean teoritis.

Uji Asumsi

Uji normalitas dilakukan dengan analisis *Kolmogorov Smirnov* dimana suatu sebaran data dapat dikatakan normal jika hasil $p > 0,05$ (Azwar, 2012). Tabel 2 menunjukkan bahwa data variabel *nomophobia* berdistribusi normal dengan signifikansi 0,665 ($p > 0,05$). Data pada variabel *fear of missing out* berdistribusi normal dengan signifikansi 0,665 ($p > 0,05$).

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat menunjukkan garis sejajar atau tidak (Sugiyono, 2017). Langkah kerja untuk melakukan uji linieritas adalah dengan melihat *compare mean* lalu menggunakan *test of linearity*. Hubungan dua variabel dikatakan signifikan linier jika $p < 0,05$. Tabel 3 menunjukkan hubungan yang linear antara *fear of missing out* dengan *nomophobia* dengan nilai signifikansi 0,694 ($p < 0,05$). Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara *fear of missing out* dengan *nomophobia* pada mahasiswa psikologi.

Uji homogenitas dapat dilakukan apabila kelompok data tersebut dalam distribusi normal. Uji homogenitas dilakukan untuk menunjukkan bahwa perbedaan yang terjadi pada uji statistik benar-benar terjadi akibat adanya perbedaan antar kelompok (Usmadi, 2020). Uji homogenitas ini di pilih sebagai analisis data karena dengan melakukan uji homogenitas maka data yang di peroleh akan terlihat perbedaan yang mendasar dari kedua kelompok, bukan berasal dari rendahnya variansi dalam satu kelompok tersebut. Berdasarkan hasil uji homogenitas didapat nilai signifikan (p) sebesar 0,647 (pada tabel 4 terlampir). Hasil menunjukkan bahwa signifikan (p) $> 0,05$ artinya data dalam variabel ini bersifat homogen.

Berdasarkan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji linearitas yang telah dilakukan maka dapat dikatakan data dalam penelitian ini berdistribusi normal, homogen, dan menunjukkan hubungan yang linear sehingga dapat dilanjutkan ke tahap berikutnya yaitu analisis regresi berganda.

Uji Hipotesis

Hasil uji korelasi variabel *nomophobia* dan *fear of missing out* adalah sebagai berikut (tabel terlampir)

Pengujian hipotesis mengenai parameter populasi menggunakan informasi dari sampel dan teori probabilitas untuk menentukan apakah hipotesis yang dibuat secara statistik mampu diterima atau ditolak. Hipotesis merupakan suatu jawaban yang bersifat sementara mengenai permasalahan penelitian yang dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2017). Pada penelitian ini, uji hipotesis menggunakan metode analisis regresi berganda dengan bantuan *software SPSS release 25*. Tabel 5 menunjukkan bahwa koefisien korelasi (R) sebesar 0,664 dengan nilai signifikansi 0.000 ($p < 0.05$) yang berarti bahwa ada hubungan antara *fear of missing out* dengan *nomophobia*. Nilai koefisien korelasi berupa +1 maka arah hubungannya positif. Arah hubungan yang positif berarti jika skor pada *fear of missing out* meningkat maka skor *nomophobia* juga ikut meningkat.

PEMBAHASAN DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan uji korelasi, didapatkan bahwa yang H_0 ditolak dan H_a diterima yakni ada 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. Dalam kesehariannya, mahasiswa dengan *nomophobia* yang tinggi akan memiliki perasaan cemas, gelisah dan takut jika tidak berada dekat dengan *smartphone* ataupun *smartphone*-nya tidak berada dalam lingkup pandangannya. Hal ini disebabkan ketakutan ketinggalan informasi yang ada di dalam *smartphone* yang mana akan mengganggu kegiatan sehari-hari.

Sering ditemukan pula mahasiswa yang memiliki perasaan cemas jika jauh dari *smartphone* karena ingin merasa sama dengan teman-teman yang lain yang mana memiliki kebiasaan menggunakan fitur *smartphone* yang mempermudah kegiatan. Perasaan ini membuat banyak mahasiswa memiliki keinginan yang kuat untuk terus mengakses *smartphone* yang lama-kelamaan akan membuat mahasiswa tersebut merasa cemas dan takut jika *smartphone*-nya tidak berada dalam lingkup pandangannya. Sebaliknya remaja dengan tingkat *nomophobia* rendah, tidak merasa cemas ataupun takut ketika tidak secara intens mengakses *smartphone* karena penggunaan *smartphone* hanya sebagai pelengkap kebutuhan untuk menunjang kegiatan sehari-hari. *Smartphone* dipandang sebagai pelengkap karena keberadaannya hanya memudahkan berbagai macam urusan khususnya perkuliahan yang memasuki era hybrid. Mahasiswa dengan tingkat *nomophobia* sedang menganggap bahwa mengakses *smartphone* merupakan sebuah kebiasaan yang berasal dari kebutuhan dan perubahan zaman, yang mengharuskan hampir sebagian individu terpapar kecanggihan *smartphone*. Maka kebiasaan mengakses *smartphone* ini mulai mengarahkan mahasiswa kepada perasaan ingin selalu terhubung oleh *smartphone*-nya.

Dampak tersebut juga bisa berasal dari perasaan ingin terlihat sama dengan teman yang lain atau mengikuti trend yang banyak dilakukan oleh individu lain, sehingga penggunaan *smartphone* dengan intensitas yang tinggi sulit dikontrol. Dapat diketahui, dalam penelitian ini sebagian besar mahasiswa mengalami *nomophobia* dengan level tinggi. Sementara mahasiswa yang mengalami *fear of missing out* dengan level tinggi mencapai hampir sebagian besar. Jadi dapat dikatakan bahwa sebagian besar mahasiswa psikologi Universitas Bhayangkara mengalami *fear of missing out* dan *nomophobia* dengan level yang tinggi.

Berdasarkan hasil perhitungan uji hipotesis, didapatkan nilai korelasi yang termasuk kedalam kategori kuat. Sejalan dengan hal tersebut, dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara *fear of missing out* dengan kecenderungan *nomophobia*. Jadi ketika mahasiswa mengalami *nomophobia* maka kemungkinan besar mahasiswa tersebut juga mengalami *fear of missing out*. Berbanding lurus dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hamutoglu et al, (2018) bahwa mahasiswa yang mengalami *nomophobia* memiliki kemungkinan lebih besar mengalami *fear of missing out* sebagai faktor penyebab dari munculnya kecenderungan *nomophobia* tersebut. Dalam penelitian tersebut juga menunjukkan arah hubungan yang positif antara variabel *nomophobia* dan *fear of missing out* dengan begitu semakin tinggi skor *nomophobia* maka semakin tinggi pula skor *fear of missing out*. Lebih lanjut, penelitian ini juga menjelaskan penyebab mahasiswa mengalami *nomophobia* dengan level sedang salah satunya di pengaruhi oleh *fear of missing out*. *Nomophobia* berpengaruh sebesar 41% pada peningkatan *fear of missing out* yang dialami para mahasiswa dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Dijelaskan lebih jauh bahwa para mahasiswa memiliki perasaan takut ketinggalan informasi dan takut terlihat tidak sama dengan orang lain khususnya perkembangan zaman. Hal ini sesuai dengan data yang didapatkan saat peneliti melakukan studi awal pada mahasiswa psikologi Universitas Bhayangkara khususnya angkatan 2019 dengan rentang usia 19-21 tahun yang mengungkapkan bahwa mereka merasa takut ketika ponsel tidak berada di dekatnya karena takut terlewatkan informasi yang disampaikan melalui online serta ketidakmampuan terhubung dengan orang lain. Ketakutan ini juga diungkapkan oleh mahasiswa dibarengi dengan takut terlihat tidak sama dengan individu lain, jika individu lain aktif menggunakan Instagram, maka terdapat perasaan harus menggunakannya juga agar bisa sama-sama terlibat dan terhubung, sehingga perasaan ada dalam satu kelompok yang sama bisa dirasakan individu, namun dampaknya mereka cenderung sulit melepaskan kebiasaan menggunakan media sosial tersebut dan akhirnya menimbulkan perasaan takut ketika jauh dari ponselnya.

Penelitian ini juga berhasil mengungkapkan bahwa mahasiswi lebih banyak mengalami *nomophobia* dengan level yang tinggi dibandingkan mahasiswa. Hal ini dipengaruhi dari banyaknya jumlah responden mahasiswi dari pada mahasiswa yang memungkinkan membuat perhitungan jumlah mahasiswi yang mengalami *nomophobia* lebih banyak. Namun dari data yang didapatkan di lapangan mahasiswi lebih banyak menggunakan *smartphone* untuk berinteraksi dan mengobrol lebih banyak, sehingga penggunaan media sosial, aplikasi dan intensitas

penggunaanya jauh lebih banyak. Selaras dengan hasil penelitian yang ditemukan oleh Langer, (2010) yang mengungkapkan bahwa perempuan dewasa awal lebih banyak menggunakan smartphone dengan alasan menghubungi teman, ataupun orang tua, dinyatakan perempuan dewasa awal lebih banyak menghubungi orang tuanya dari pada laki-laki pada dewasa awal. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arbandi, (2017) menjelaskan bahwa mahasiswa perempuan lebih tinggi mengalami nomophobia dibanding mahasiswa laki-laki.

Ragam usia juga mendorong peneliti untuk menguji tingkat nomophobia yang paling banyak dialami mahasiswa. Berdasarkan perhitungan kategorisasi, mahasiswa dengan usia 20 tahun mengalami nomophobia dengan tingkatan tinggi paling banyak dibandingkan dengan kategorisasi usia yang lain. Hal ini juga didukung berdasarkan data yang ada di lapangan menggambarkan kecenderungan nomophobia paling tinggi dialami di usia yang lebih muda. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Farhan & Rosyidah, (2021) mengatakan bahwa nomophobia paling banyak dialami pada rentang usia 18-24 tahun namun usia dibawah 21 lebih banyak mengalami nomophobia dengan level yang tinggi.

Mahasiswi psikologi di Universitas Bhayangkara juga mengalami fear of missing out yang tinggi dimana lebih banyak dialami oleh mahasiswi daripada mahasiswa. Berdasarkan data yang ada mahasiswi dilaporkan lebih banyak mengalami fear of missing out dengan level tinggi dibandingkan mahasiswa. Salah satu faktor yang menyebabkan hal tersebut karena mahasiswi memiliki kebutuhan untuk berafiliasi dan berhubungan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa. Pendapat yang dikemukakan oleh Leibovich (dalam Shodiq et al, 2020) bahwa perempuan memiliki tingkat need to belong yang lebih tinggi dari laki-laki. Need to belong tersebut merupakan kebutuhan yang termasuk dalam teori needs yang di gambarkan sebagai sebuah kebutuhan untuk berinteraksi dan berafiliasi (Przybylski et al., 2013). Hal ini yang membuat mahasiswa psikologi di Universitas Bhayangkara mengalami fear of missing out yang tinggi. Karena kebutuhan untuk selalu berinteraksi dan tidak tertinggal oleh aktivitas yang dilakukan teman yang lain. Penelitian yang dilakukan di Universitas Bhayangkara dengan responden mahasiswa Universitas Bhayangkara mengemukakan bahwa mahasiswa Bhayangkara yang mengalami fear of missing out dengan tingkat sedang sebanyak 62% (Siregar, 2020). Penjelasan tersebut membuktikan masih banyak mahasiswa khususnya di Universitas Bhayangkara yang mengalami fear of missing out.

Perhitungan statistik yang dilakukan peneliti dari data yang didapat juga menggambarkan tingkat fear of missing out berdasarkan usia yang dialami mahasiswa psikologi Universitas Bhayangkara. Berdasarkan perhitungan kategorisasi, mahasiswa dengan usia 20 tahun mengalami fear of missing out dengan tingkatan tinggi paling banyak dibandingkan dengan mahasiswa. Selain itu data yang ada di lapangan menggambarkan kecenderungan fear of missing out paling tinggi dialami di usia yang lebih muda. Menurut Darusman & Sumaryanti, (2022) angka dewasa awal yang mengalami fear of missing out dengan rentang usia 20-30 tahun sebanyak 87.5% yang dipengaruhi oleh penggunaan media sosial yang tinggi dan tidak terkontrol. Penelitian ini juga memberikan informasi

terkait dewasa awal yang mengalami fear of missing out dengan kategori sedang sebanyak 185 orang.

Hambatan yang ditemukan peneliti saat melakukan penelitian, bahwa beberapa mahasiswa yang menjadi subjek terlalu lama dalam pengisian kuesioner sehingga peneliti perlu mengubah metode pengambilan data dengan menggabungkan metode online dan offline. Dirasakan juga pada penelitian dengan variabel nomophobia, grand teori dari aspek nomophobia sangat terbatas dan hanya mengandalkan teori yang dikemukakan oleh Yildirim & Correia, (2015) sehingga kurang adanya pembaruan dan pengembangan pada teori sedangkan banyak perubahan zaman yang terjadi sejak teori tersebut dikeluarkan, membuat teori tersebut dirasa kurang sesuai dengan fenomena yang terjadi di mahasiswa psikologi Universitas Bhayangkara. Keterbatasan lainnya adalah berhubungan dengan alat ukur yang digunakan, merupakan pengembangan alat ukur yang sebenarnya sudah ada berdasarkan dari Yildirim & Correia, (2015) dan penelitian ini tidak menggunakan alat ukur yang sudah dibuat oleh Yildirim & Correia, (2015).

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2014a). *Penyusunan skala psikologi edisi-2*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Arbandi, H. S. (2017). *Kecenderungan Nomophobia Dilihat Dari Jenis Kelamin Pada Mahasiswa*. Universitas Brawijaya.
- Argumosa-Villar, L., Boada-Grau, J., & Vigil-Colet, A. (2017). Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ). *Journal of Adolescence*, 56, 127–135.
- Aulyah, I., & Isrofin, B. (2020). Hubungan Harga Diri dan Fear of Missing Out dengan Smartphone Addiction Mahasiswa Universitas Negeri Semarang. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 2(2), 132–142.
- Azwar, S. (2012). Reliabilitas dan validitas. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Dahono, Y. (2021). *Data : Ini Media Sosial Paling Populer di Indonesia 2020-2021*. Beritasatu.Com. <https://www.beritasatu.com/digital/733355/data-ini-media-sosial-paling-populer-di-indonesia-20202021>
- Darusman, F. A., & Sumaryanti, I. U. (2022). Pengaruh FOMO terhadap Problematic Social Media Use pada Dewasa Awal Pengguna TikTok di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1).
- 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.
- Fitriani, U. (2020). *Hubungan Kesepian Dengan Nomophobia Pada Remaja Di SMK Metland Kota Bekasi*. Bhayangkara Jakarta Raya.
- Hamutoglu, N. B., Gezgin, D. M., 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.
- Hidayat, A. (2020). *Perbedaan Kecenderungan Nomophobia Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya*. Bhayangkara Jakarta Raya.
- Hoşgör, H., & Hoşgör, D. G. (2019). The relationship among

- nomophobia, fear of missing out and demographic variables: example of the healthcare manager candidates. *Curr Addict Res*, 3(1), 16–24.
- Jood, T. E. (2017). Missing the present for the unknown: the relationship between fear of missing out (FoMO) and life satisfaction. *University of South Africa, Master Thesis*.
- Langer, S. L. (2010). Gender differences in experimental disclosure: Evidence, theoretical explanations, and avenues for future research. *Sex Roles*, 63(3), 178–183.
- Maryani, D. N., Dewi, E. M. P., & Nurdin, M. N. (2021). Hubungan antara Harga Diri dan Nomophobia pada Mahasiswa. *Jurnal Talenta Mahasiswa*, 1(1).
- Mudrikah, C. (2019). *Hubungan antara sindrom FOMO (fear of missing out) dengan kecenderungan nomophobia pada remaja*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.
- Riyanto, G. (2021). *Jumlah Pengguna Internet Indonesia 2021 Tembus 202 Juta*. Kompas.Com. <https://tekno.kompas.com/read/2021/02/23/16100057/jumlah-pengguna-internet-indonesia-2021-tembus-202-juta>
- Shodiq, F., Kosasih, E., & Maslihah, S. (2020). NEED TO BELONG DAN OF MISSING OUT MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL INSTAGRAM. *Jurnal Psikologi Insight*, 4(1), 53–62.
- 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 Empati*, 8(1), 136–143.
- Siregar, R. (2020). *Hubungan Antara Fear Of Missing Out Dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya*. Bhayangkara Jakarta Raya.
- Sudarji, S. (2018). Hubungan antara nomophobia dengan kepercayaan diri. *Psibernetika*, 10(1).
- Suga, T. A. (2020). *Hubungan Antara Fear Of Missing Out (Fomo) Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya (Unesa)*. UNIVERSITAS AIRLANGGA.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.
- Usmadi, U. (2020). PENGUJIAN PERSYARATAN ANALISIS (UJI HOMOGENITAS DAN UJI NORMALITAS). *Inovasi Pendidikan*, 7(1).
- Visweswaraiyah, V. (2021). Nomophobia before and after the COVID-19 Pandemic-Can Social Media be Used to Understand Mobile Phone Dependency. *Int J Clin Med Info*, 4(1), 31–43.
- Wahyuni, R., & Harmaini, H. (2017). Hubungan Intensitas Menggunakan Facebook dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim*, 13(1), 22–29.
- Yildirim, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research*. 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.