



Contents lists available at [Journal IICET](#)

**Education and Social Sciences Review**

ISSN: 2720-8915 (Print) ISSN: 2720-8923 (Electronic)

Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/essr>



## Hubungan antara FoMO dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa

Kurnia Febri Yarni, Ifdil Ifdil<sup>\*)</sup>

Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

### Article Info

#### Article history:

Received Aug 28<sup>th</sup>, 2023

Revised Sept 24<sup>th</sup>, 2023

Accepted Nov 19<sup>th</sup>, 2023

#### Keyword:

*FoMO*

*Nomophobia*

### ABSTRACT

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena mahasiswa yang semakin lama semakin ketergantungan akan smartphone, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis FoMO dan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa serta menganalisis hubungan antara FoMO dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa serta mengidentifikasi keduanya. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif dan korelasional. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 500 mahasiswa yang terdiri dari mahasiswa Departemen Bimbingan dan Konseling FIP UNP tahun masuk 2019, 2020, dan 2021. dengan sampel sebanyak 222 mahasiswa yang dipilih dengan menggunakan teknik proportional random sampling. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan instrumen FoMO sebanyak 18 item pernyataan yang sudah diuji validitasnya dan diuji reliabilitasnya dan instrumen kecenderungan *nomophobia* sebanyak 32 item pernyataan. Data diolah menggunakan teknik analisis persentase dan dianalisis menggunakan rumus Pearson Product Moment. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) FoMO mahasiswa berada pada kategori sedang, (2) kecenderungan *nomophobia* mahasiswa berada pada kategori sedang, (3) hasil analisis korelasi terdapat hubungan signifikan antara FoMO (X) dengan kecenderungan *nomophobia* berada pada tingkat hubungan sangat rendah.



© 2023 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

### Corresponding Author:

Ifdil, I.,

Universitas Negeri Padang, Indonesia

Email: [ifdil@konselor.org](mailto:ifdil@konselor.org)

## Pendahuluan

Teknologi informasi dan komunikasi semakin berkembang dalam kehidupan manusia sehari-hari. Semua kalangan tidak terlepas dari kecanggihan teknologi saat ini, dimulai dari anak-anak, remaja hingga dewasa bahkan orang tua pun tidak bisa dipungkiri tidak terlepas dari kecanggihan teknologi. Salah satunya yang sering digunakan saat ini adalah internet dan smartphone (Rizal and Widiatoro 2022).

Survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) ada 210,3 juta pengguna internet di dalam negeri pada periode 2021-2022, jumlahnya meningkat 7,78% dibandingkan periode sebelumnya sebesar 196,7 juta orang dengan pengakses internet 89,05% menggunakan Smartphone (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia 2022).

Smartphone memiliki dampak yang sangat besar bagi kehidupan mahasiswa diantaranya smartphone dapat digunakan untuk mengakses informasi dimanapun dan kapanpun, smartphone memudahkan mahasiswa dalam mengakses informasi secara luas dan cepat, smartphone memudahkan dalam

berkomunikasi dan dapat menambah wawasan pengetahuan karena mudahnya mencari informasi (Jamus and Ntelok 2022). Segala kemudahan dan kenyamanan yang ditawarkan oleh smartphone dalam memenuhi segala kebutuhan khususnya mahasiswa, menjadikan mahasiswa banyak menghabiskan waktu untuk menggunakan smartphone, bahkan mahasiswa cenderung memilih lebih baik ketinggalan dompet daripada ketinggalan smartphone (Roseliyani 2019).

Individu lebih tertarik untuk melihat dan bermain dengan smartphone daripada mengobrol dengan orang lain, individu merasa cemas jika tidak dapat terhubung dengan smartphone mereka, individu selalu melihat smartphone dimanapun mereka berada, seperti saat menunggu dosen, di taman, di lobi, ruang kelas, kafetaria, tempat umum dan tempat tempat lainnya, bahkan beberapa individu menyalakan smartphone saat sedang mengisi daya, seolah-olah mereka tidak dapat melakukan apapun tanpa smartphone (Rizal and Widiantoro 2022).

Selain memberikan banyak hal positif, smartphone juga memiliki sisi negatif bagi penggunanya yaitu individu menjadi terikat, semakin tergantung dan tidak bisa jauh dari smartphone nya, entah itu dorongan untuk mengecek notifikasi, bermain game online yang akhirnya menjadi kecanduan, kecanduan ini akan membentuk ketakutan yang disebut dengan fobia, individu merasa cemas jika tidak memegang smartphone untuk sementara waktu, aktivitas untuk selalu melihat smartphone terus menerus disebut dengan *no mobile phone phobia* yang disingkat menjadi *nomophobia*. *Nomophobia* pertama kali diperkenalkan pada tahun 2008 oleh UK Post Office Inggris yang meneliti tingkat kecemasan yang diderita pengguna smartphone (Envoy, 2012).

*Nomophobia* merupakan rasa takut berada di luar kotak ponsel dan dianggap sebagai fobia modern sebagai efek samping dari interaksi antara manusia, teknologi informasi dan komunikasi khususnya gadget. Jika seseorang berada di daerah yang tidak ada jaringan atau pulsa, lebih buruk lagi, kehabisan baterai, orang tersebut menjadi cemas yang dapat menyebabkan efek negatif, penggunaan smartphone yang berlebihan dapat menyebabkan perubahan fungsi dari smartphone yang hanya sekedar simbol menjadi sebuah kebutuhan yang menyediakan berbagai fitur seperti e-mail, kalkulator, video game, kamera, music player (Yildirim, 2014). Lebih lanjut (Sari, Ifdil, and Yendi 2020) mengemukakan *nomophobia* merupakan hasil dari perkembangan zaman, kecanggihan teknologi dan informasi di dalamnya membuat manusia banyak menciptakan hal-hal baru salah satunya smartphone yang memudahkan aktivitas manusia. Fasilitas yang ada pada smartphone membuat penggunanya menjadi nyaman dan merasa cemas bila tidak dapat menjangkaunya.

Salah satu faktor penyebab kecenderungan *nomophobia* yaitu Fear of missing out yang selanjutnya disebut dengan FoMO (YouGov, 2010). FoMO merupakan suatu fenomena dimana munculnya kekhawatiran yang dialami individu ketika orang lain memiliki pengalaman yang mengesankan disaat ketidakhadiran dirinya. Seseorang yang mengalami FoMO yang tinggi akan merasa cemas dan khawatir yang berlebihan serta menganggap orang lain telah melakukan kegiatan yang menyenangkan. Hal tersebut membuat seseorang takut tertinggal akan peristiwa berharga (Przyblylski, Murayama, Dehaan and Gladwell, 2013).

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti di Universitas Negeri Padang ditemukan bahwa adanya mahasiswa cenderung merasa cemas jika jauh dari smartphone miliknya, mahasiswa cenderung menghabiskan waktu menggunakan smartphone baik dalam jam perkuliahan maupun di luar jam perkuliahan, mahasiswa menggunakan smartphone lebih dari 8 jam dalam sehari, mahasiswa mengecek notifikasi di smartphone walaupun tidak ada dering yang berbunyi, mahasiswa merasa tidak nyaman ketika jaringan internet terganggu. Jadi, dapat disimpulkan dapat disimpulkan bahwa kecenderungan *nomophobia* merupakan perasaan cenderung gelisah, cemas, takut dan tidak nyaman ketika berjauhan dengan smartphone. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara *FoMO* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa

## Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan FoMO pada mahasiswa, mendeskripsikan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa dan menguji apakah terdapat hubungan yang signifikan antara FoMOi dengan kecenderungan *nomophobia*. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa BK FIP UNP angkatan 2019, 2020, dan 2021 yang berjumlah 500 orang, jumlah sampel yaitu sebanyak 222 orang mahasiswa dengan menggunakan teknik *proportional random sampling*. Teknik pengambilan data menggunakan kuesioner atau angket dengan skala *likert*.

## Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil dari pengolahan data tentang hubungan FoMO dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa, maka diperoleh hasil sebagai berikut ini.

### FoMO (*Fear of Missing Out*)

Hasil temuan peneliti terkait FoMO pada mahasiswa di BK FIP UNP, dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 1 <FoMO pada Mahasiswa (n=222)>

Variabel/Sub Variabel	Kategori/Persentase					keterangan
	Sangat Tinggi	Tinggi	Sedang	Rendah	Sangat Rendah	
<b>FoMO</b>	0,00	27,48	53,60	18,92	0,00	Sedang
1. autonomy	14,41	66,22	16,22	3,15	0,00	Tinggi
2. competence	3,60	12,61	43,69	40,09	0,00	Sedang
3. relatedness	13,06	13,51	22,97	50,45	0,00	Rendah

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa 27,48% gambaran FoMO pada mahasiswa berada pada kategori sangat tinggi, 53,60% sedang, 18,92% rendah, 0,00% sangat rendah.. Hasil ini mengungkapkan bahwa FoMO pada mahasiswa berada pada kategori sedang.

### Kecenderungan *nomophobia*

Hasil temuan peneliti terkait kecenderungan *nomophobia* di BK FIP dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 2 <Kecenderungan *Nomophobia* pada Mahasiswa (n=222)>

Variabel/Sub Variabel	Kategori/Persentase					keterangan
	Sangat Tinggi	Tinggi	Sedang	Rendah	Sangat Rendah	
Kecenderungan <i>nomophobia</i>	0,45	25,63	63,51	10,36	0,00	Sedang
1. Perasaan tidak bisa berkomunikasi	0,45	54,95	25,23	5,86	13,51	Tinggi
2. Kehilangan konektivitas	9,01	33,33	37,84	14,86	4,95	Sedang
3. Tidak mampu mengakses informasi	9,46	40,99	36,94	12,61	0,00	Tinggi
4. Menyerah pada kenyamanan	10,36	7,66	7,21	18,47	56,31	Sangat rendah

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa 0,45% tingkat kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa berada pada kategori sangat tinggi, 25,68% tinggi, 63,51% sedang, 10,3% rendah dan 0,00% sangat rendah. Temuan ini mengungkapkan bahwa secara umum mahasiswa BI FIP UNP memiliki tingkat kecenderungan *nomophobia* yang sedang.

### Hubungan FoMO dengan kecenderungan *nomophobia*

Berdasarkan hasil dari analisis data menggunakan SPSS 25.00, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara FoMO dengan kecenderungan *nomophobia* di BK FIP UNP yaitu sebagai berikut ini.

Tabel 3 <Korelasi FoMO dengan Kecenderungan *Nomophobia*>

		Kepercayaan diri	Penyesuaian diri
FoMO	Pearson Correlation	1	.048*
	Sig. (2-tailed)		.480
	N	222	222
Kecenderungan <i>nomophobia</i>	Pearson Correlation	048	1
	Sig. (2-tailed)	480	
	N	222	222

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil dari pengujian hipotesis didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara FoMO dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa. Hal ini terbukti dengan didapatkan hasil indeks korelasi sebesar 0,048 dengan jumlah responden sebanyak 222. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara FoMO dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa dengan tingkat hubungan yang **sangat rendah**. Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi FoMO pada mahasiswa maka semakin tinggi kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa, begitupun sebaliknya semakin FoMO pada mahasiswa maka semakin rendah kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil temuan hubungan FoMO dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa memiliki hubungan signifikan yang sangat rendah karena memperoleh indeks korelasi sebesar 0,048 Artinya, FoMO pada mahasiswa tidak menjadi salah satu faktor yang paling kuat terjadinya kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa. Yildirim (2014) menyatakan faktor yang mempengaruhi *nomophobia* yaitu jenis kelamin, harga diri, usia, ekstraversi, neurotisme, tingkat penggunaan, dan kebiasaan ketergantungan yang berdampak terhadap kecemasan dalam penggunaan smartphone dan dua faktor utama game addicted dan Fear of missing out yang selanjutnya disebut dengan FoMO (YouGov, 2010). Tetapi yang menjadi focus penelitian ini adalah FoMO.

### **Implikasi dalam layanan bimbingan dan konseling**

Menurut Prayitno dan Amti (2004) pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah atau Universitas adalah merupakan pelayanan untuk semua siswa atau mahasiswa yang mengacu pada keseluruhan perkembangan mereka, yang meliputi dimensi kemanusiaannya (individualitas, moralitas, sosialitas dan religusitas) dalam rangka mewujudkan manusia seutuhnya.

Layanan informasi, (Syukur, Zahri, and Neviyarni 2019) menjelaskan layanan informasi bertujuan untuk membekali peserta didik dengan kemampuan untuk merencanakan dan memutuskan rencana masa sekarang dan masa depan dengan mandiri dan bertanggung jawab berdasarkan bakat, kemampuan dan minatnya secara positif, objektif dan dinamis Melalui layanan bimbingan dan konseling Dosen/Konselor diharapkan mampu memberikan informasi dalam mengurangi FoMO dan kecenderungan *nomophobia*.

Bimbingan kelompok, Layanan ini diharapkan dapat membahas kecemasan ketika jauh dari smartphone secara menyeluruh seperti faktor penyebab, dampak dan cara mengatasinya. Selanjutnya penguasaan konten, Melalui layanan penguasaan konten diharapkan Dosen/Konselor dapat memberikan materi layanan yang berkaitan tentang cara mengurangi FoMO dan kecenderungan *nomophobia*

## **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan FoMO dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa BK FIP UNP , maka dapat disimpulkan : (1)FoMO pada mahasiswa berada pada kategori sedang, (2) kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa berada pada kategori sedang, (3) terdapat hubungan yang signifikan antara FoMO dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa BK FIP UNP dengan indeks korelasi sebesar 0,048 pada taraf signifikan 0,001.

## **Referensi**

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. 2022. "Profil Internet Indonesia 2022." *Apji.or.Od* (June): 10. [apji.or.id](http://apji.or.id).
- Envoy, S. (2012). *66% of the population suffer from Nomophobia the fear of being without their phone*. Retrieved from <https://www.securenvoy.com/en-gb/blog/66-population-suffer-nomophobia-fear-being-without-their-phone>
- Jamun, Yohannes Marryono, and Zephisius Rudiyanto Eso Ntelok. 2022. "Dampak Penggunaan Smartphone Di Kalangan Mahasiswa." *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 4(3): 3796–3803.
- Prayitno & Erman, A. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno. (2017). *Konseling Profesional yang Berhasil*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Computers in Human Behavior: Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. 29, 1841–1848.
- Rizal, Irfani, and Didik Widiatoro. 2022. "No Mobile Phone Phobia (Nomophobia) Dengan Fear of Missing Out Pada Pengguna Media Sosial." *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 3(1): 35.
- Roselijani, Theo Dora. 2019. "Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dan Kesepian Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa." *Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*: 6.

- 
- Sari, Indah Permata, Ifdil Ifdil, and Frischa Meivilona Yendi. 2020. "Konsep Nomophobia Pada Remaja Generasi Z." *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)* 5(1): 21.
- Syukur, Y, T N Zahri, and Neviyarni. 2019. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Irdh Book Publisher. <https://books.google.co.id/books?id=uZv-DwAAQBAJ>.
- Yildirim, C. (2014). *Exploring The Dimensions Of Nomophobia. Developing and validating a questionnaire using mixed methods research*.
- YouGov. (2010). Survey for The Daily Telegraph. Diperoleh 20 Maret 2023, dari: [www.yougov.com/archieves/pdftel050101044\\_2.pdf](http://www.yougov.com/archieves/pdftel050101044_2.pdf).