

HUBUNGAN ANTARA FOMO (*FEAR OF MISSING OUT*) DENGAN NOMOFOBIA PADA MAHASISWA FKM UNSRAT

Megapresia I. Lotulung¹, Angela F. C. Kalesaran¹, Jeini E. Nelwan¹

Laboratorium Epidemiologi dan Biostatistik, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi, Manado, Indonesia

*Corresponding Author : megapresia24@gmail.com

ABSTRAK

Ketergantungan yang tinggi terhadap *smartphone* dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi. Salah satu fenomena yang menjadi perhatian adalah nomofobia, yaitu ketakutan berlebihan saat terpisah dari *smartphone*. Banyak individu menggunakan *smartphone* untuk mencari informasi dan mengakses media sosial, sehingga ketakutan tertinggal informasi (*Fear of Missing Out/FOMO*) dapat menjadi pemicu nomofobia. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara *fear of missing out* (FOMO) dengan nomofobia pada mahasiswa FKM UNSRAT. Jenis penelitian ini bersifat korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner NMP-Q dan FOMOs dan dibagikan kepada 100 mahasiswa yang menjadi responden. Pengambilan sampel menggunakan metode *stratified random sampling*. Analisis statistik dilakukan secara univariat dengan tabel distribusi frekuensi, serta secara bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*. Hasil penelitian didapatkan nilai *p value* = 0,000 (<0,05) dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,357. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang signifikan dengan tingkat kekuatannya cukup dan arah hubungan yang positif, antara FOMO dengan nomofobia pada mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat UNSRAT

Kata kunci: *fear of missing out*, mahasiswa, media sosial, nomofobia, *smartphone*

ABSTRACT

High dependence on smartphones can lead to psychological disorders such as anxiety and depression. One phenomenon of concern is nomophobia, which is the excessive fear of being separated from a smartphone. Many individuals use smartphones to search for information and access social media, so the fear of missing out on information (Fear of Missing Out/FOMO) can be a trigger for nomophobia. The purpose of this study is to determine the relationship between fear of missing out (FOMO) and nomophobia in FKM UNSRAT students. This type of research is correlational with a cross-sectional approach. This research was conducted using the NMP-Q and FOMOs questionnaires and distributed to 100 students who became respondents. Sampling using stratified random sampling method. Statistical analysis was carried out univariately with a frequency distribution table, and bivariately using the Spearman Rank correlation test. The results showed a p value = 0.000 (<0.05) with a correlation coefficient of 0.357. The conclusion of this study is that there is a significant relationship with a moderate level of strength and a positive relationship direction, between FOMO and nomophobia in students at the Faculty of Public Health UNSRAT.

Kata kunci: *fear of missing out*, *nomophobia*, *public health students*, *smartphone*, *social media*

PENDAHULUAN

Ketergantungan yang tinggi terhadap *smartphone* dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi (Elhai et al 2017), dan salah satu fenomena yang kini menjadi perhatian adalah nomofobia. Istilah nomofobia atau *no mobile phone phobia* digunakan sebagai kondisi psikologis ketika orang memiliki ketakutan untuk terlepas dari *smartphone* (Bhattacharya et al 2019). Menurut Rizal dan Widiantoro (2022), alasan terbanyak individu menggunakan *smartphone* adalah untuk mencari informasi dan melihat media sosial.

Dalam hal ini berarti banyak orang yang takut untuk ketinggalan informasi sehingga mereka tidak bisa terlepas dari *smartphone*, karena merasa takut akan ketinggalan informasi yang sedang viral, sehingga dibilang kurang update oleh teman-teman disekelilingnya.

Indonesia merupakan negara yang memiliki prevalensi tertinggi dalam nomofobia berat, yaitu 71% (Tuco et al 2023). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yarni dan Ifdil (2023), bahwa 0,45% tingkat nomofobia pada mahasiswa berada pada kategori sangat tinggi, 25,68% tinggi, 63,51% sedang, 10,3% rendah dan 0,00% sangat rendah. Studi awal yang dilakukan oleh Pasongli (2020), kepada 40 responden mahasiswa FKM Unsrat mendapatkan hasil semua responden mengalami nomofobia. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmi dan Sukarta (2020), ditemukan juga ada hubungan antara *fear of missing out* dengan nomofobia pada mahasiswa psikologi Universitas Bhayangkara, yang mana semakin tinggi *fear of missing out* maka semakin tinggi tingkat nomofobia yang dialami mahasiswa. Hal ini disebabkan ketakutan ketinggalan informasi yang ada di dalam *smartphone* yang mana akan mengganggu kegiatan sehari-hari.

Fear of Missing Out (FOMO) merupakan ketakutan atau kekhawatiran yang membuat seseorang takut tertinggal akan peristiwa berharga sehingga mendorong mereka untuk tetap terhubung dan mengikuti berita terbaru yang dilakukan orang lain (Przyblylski et al 2013; Mudrikah 2019). Penelitian Mudrikah (2019) menemukan bahwa *Fear of Missing Out* (FOMO) memiliki pengaruh terhadap nomofobia, dimana kecenderungan nomofobia yang dialami individu dipengaruhi oleh ketakutan akan ketidakmampuannya untuk mengetahui berita terbaru di sosial media, sehingga individu yang mengalami *Fear of Missing Out* (FOMO) akan semakin sering memeriksa aktivitas orang lain atau berita terbaru di media sosial melalui *smartphone*.

Hasil penelitian yang didapatkan oleh Komala pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjajaran dan Cahyadi pada mahasiswa di Madiun ditemukan mahasiswa paling banyak mengalami *Fear of Missing Out* (FOMO) sedang sebanyak 164 responden (Komala et al 2022). Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti kepada 37 responden mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Unsrat, mendapatkan hasil semua responden mengalami nomofobia sedangkan *Fear of Missing Out* didapati sebanyak 17 responden kategori rendah, 13 responden kategori sedang, dan 7 responden kategori tinggi mengalami *fear of missing out*.

Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) dan nomofobia sangat relevan dengan kehidupan mahasiswa saat ini, terutama di era digital yang menuntut koneksi tinggi. Mahasiswa merupakan kelompok usia yang paling aktif menggunakan *smartphone* dan media sosial untuk berkomunikasi, mencari informasi, dan membangun identitas sosial. Tingginya intensitas penggunaan *smartphone* ini tidak hanya berdampak pada aktivitas sehari-hari, tetapi juga pada kondisi psikologis mereka (Santoso & Prasetyo, 2020). Ketergantungan yang tinggi terhadap *smartphone* dapat meningkatkan kerentanan terhadap gangguan seperti stres, kecemasan, hingga depresi yang menjadi pemicu utama terjadinya FOMO dan nomofobia.

Selain itu, lingkungan sosial juga memiliki peran penting dalam memperkuat gejala FOMO dan nomofobia. Tekanan sosial dari teman sebaya untuk selalu update informasi, mengikuti tren terkini, atau merespon pesan dengan cepat menjadi salah satu penyebab meningkatnya rasa takut tertinggal atau tidak terhubung (Syahputra & Rachmawati, 2021). Mahasiswa sering merasa terisolasi secara sosial jika mereka tidak mengikuti perkembangan media sosial, yang pada akhirnya menimbulkan kecemasan berlebihan ketika jauh dari ponsel.

FOMO dan nomofobia juga memengaruhi produktivitas dan konsentrasi mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami FOMO cenderung mudah terdistraksi saat belajar karena merasa harus terus memeriksa ponsel mereka, baik untuk melihat notifikasi maupun memperbarui informasi yang ada (Hidayat et al., 2021). Akibatnya, kualitas belajar menurun dan fokus

terhadap tugas akademik terganggu. Hal ini membuktikan bahwa kecanduan terhadap smartphone tidak hanya berdampak secara psikologis, tetapi juga secara akademik.

Dari sudut pandang psikologi perkembangan, masa remaja akhir dan awal dewasa adalah fase di mana seseorang sedang membentuk identitas diri dan hubungan sosial yang lebih luas. Dalam proses ini, penggunaan media sosial dan teknologi menjadi sarana yang dominan untuk membangun dan mempertahankan hubungan sosial (Nugroho & Astuti, 2022). Ketika akses terhadap media sosial terganggu, individu akan merasa kehilangan kendali terhadap lingkungannya, sehingga timbul rasa cemas yang tinggi yang berkorelasi dengan nomofobia.

Dengan mempertimbangkan temuan-temuan tersebut, penting bagi institusi pendidikan tinggi untuk memberikan edukasi mengenai manajemen penggunaan smartphone dan penguatan literasi digital pada mahasiswa. Upaya preventif seperti seminar kesehatan mental, konseling, dan pembatasan penggunaan gawai di lingkungan akademik dapat membantu mahasiswa mengurangi risiko FOMO dan nomofobia (Fitriani & Saputra, 2022). Selain itu, penguatan keterampilan sosial di dunia nyata dapat menjadi alternatif sehat untuk mengurangi ketergantungan terhadap dunia maya dan memperbaiki kesejahteraan psikologis mahasiswa secara keseluruhan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Fear of Missing Out (FOMO) dengan tingkat nomofobia pada individu.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain non-eksperimental yang bersifat korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Tempat dan waktu penelitian dilakukan pada bulan Januari-April 2025 di Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi Manado. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *stratified random sampling* yang membagi populasi dari penelitian ini menjadi empat bagian, yaitu Angkatan 2021, 2022, 2023 dan 2024, dengan jumlah populasi 995 mahasiswa. Dalam menentukan jumlah sampel yang diperlukan di setiap angkatan yaitu menggunakan rumus *proportionate random sampling*. Hasil perhitungan yang didapatkan yaitu angkatan 2021 sebanyak 27 responden, Angkatan 2022 sebanyak 29 responden, angkatan 2023 sebanyak 20 responden dan angkatan 2024 sebanyak 24 responden. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q), (Yildirim dan Correia 2015) yang telah di uji validitas dan reabilitas pada penelitian yang dilakukan oleh Warsah et al (2023) dan Kuesioner *Fear of Missing Out Scale* (FoMOS), (Przybylski et al 2013) yang telah di uji validitas, dan mendapatkan hasil lebih dari nilai r tabel yang berarti valid dengan nilai *Cronbach's Alpha* 0,908. Pengukuran variabel melalui analisis statistik, diketahui secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*.

HASIL

Karakteristik responden pada Tabel 1 menunjukkan bahwa responden paling banyak berusia 20 tahun dengan jumlah 29 orang. Berdasarkan jenis kelamin mayoritas berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 81 orang. Untuk angkatan mahasiswa masuk ke perguruan tinggi yang paling banyak terdapat pada angkatan 2022 dengan responden sebanyak 29 mahasiswa dan yang paling sedikit terdapat pada angkatan 2023 dengan jumlah 20 mahasiswa. Responden paling banyak bertempat tinggal di kost dari pada di rumah bersama orang tua.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Umur		
17 tahun	4	4,0
18 tahun	18	18,0
19 tahun	17	17,0
20 tahun	29	29,0
21 tahun	25	25,0
22 tahun	6	6,0
23 tahun	1	1,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	19	19,0
Perempuan	81	81,0
Angkatan		
2021	27	27,0
2022	29	29,0
2023	20	20,0
2024	24	24,0
Tempat Tinggal		
Rumah	35	35,0
Kost	65	65,0

Analisis statistik yang dihasilkan pada tabel 2, data dari variabel nomofobia menunjukkan nilai rata-rata (*mean*) di angka 90,07 dengan Std. Deviation 20,706. Untuk nilai tengah (*median*) dari data nomofobia ada di angka 91,00. Nilai minimumnya ada di angka 33, dan nilai maksimumnya yaitu 133

Tabel 2. Analisis Numerik Nomofobia

Total (n)	Valid	100	Std. Deviation
Mean		90,07	20,706
Minimum		33	
Maximum		133	
Range		100	

Tabel 3. Disribusi Tingkat Nomofobia

Kategori nomofobia	n	%
Absence/Tidak Ada =20	0	0
Rendah = 21 ≤ 60	7	7,0
Sedang = 61 ≤ 100	62	62,0
Tinggi = 100 ≤ 140	31	31,0
Total	100	100

Hasil yang diperoleh pada tabel 3 di atas menunjukkan responden yang memiliki tingkat nomofobia tinggi sebesar 31,0%, untuk responden dengan tingkat nomofobia sedang sebesar 62,0%, dan untuk tingkat nomofobia rendah sebesar 7,0%. Responden yang tidak nomofobia tidak ditemukan dalam proses pengambilan data.

Tabel 4. Analisis Numerik Fear Of Missing Out

Total (n)	Valid	100
Mean		23,96
Median		22,50
Minimum		14
Maximum		40
Confidence Interval		Lower Bound 22,64 Upper Bound 25,28
Range		26

Analisis statistik yang dihasilkan dari variabel FOMO menunjukkan nilai rata-rata (*mean*) di angka 23,96. Nilai tengah (*median*) yang dihasilkan ada di angka 22,50. Nilai minimum yang dari data FOMO yaitu 14 dan untuk nilai maksimum yaitu 40.

Selain dilakukannya analisis numerik FOMO, dilakukan juga analisis untuk mengetahui kategori tingkat FOMO yang dapat dilihat pada tabel 5 di bawah ini.

Tabel 5. Distribusi Tingkat Fear Of Missing Out

Kategori FOMO	n	%
Rendah < 25	61	61,0
Sedang 25-34	30	30,0
Tinggi ≥ 35	9	9,0
Total	100	100

Hasil distribusi FOMO yang didapatkan ada sebesar 9 responden dengan 61,0% memiliki tingkat FOMO tinggi, 30 responden sebesar 30,0% tingkat FOMO sedang, dan 61 responden dengan persentase sebesar 61,0% memiliki tingkat nomofobia yang rendah.

Tabel 6. Analisis Korelasi Spearman Rank Fear of Missing Out dengan Nomofobia

	Variabel	Nomofobia
Fear of Missing Out	Koefisien Korelasi	0,357
	p value	0,000

Hasil uji korelasi Spearman antara Fear of Missing Out (FOMO) dan Nomofobia pada tabel 6 menunjukkan nilai signifikansi p value 0,000 (<0,01) dengan koefisien korelasi sebesar 0,357. Berdasarkan nilai koefisien korelasi yang didapatkan sebesar 0,357 menunjukkan bahwa hubungan tersebut tergolong cukup. Dapat dilihat dari nilai signifikansi, terdapat hubungan yang signifikan antara dua variabel. Interpretasi hasil korelasi koefisien yang didapatkan dari penelitian ini yaitu *fear of missing out* dengan nomofobia memiliki hubungan yang searah, yang mana semakin tinggi tingkat nomofobia maka semakin besar ketakutan mahasiswa FKM UNSRAT terhadap kehilangan atau ketinggalan informasi pengalaman sosial yang biasa disebut dengan FOMO (*fear of missing out*). Dengan demikian dapat disimpulkan dari hasil yang didapatkan, bahwa Ha diterima dengan hipotesis adanya hubungan yang signifikan antara *Fear of Missing Out* dengan Nomofobia pada mahasiswa FKM UNSRAT.

PEMBAHASAN

Karakteristik responden berdasarkan usia paling banyak didapatkan pada usia 20 tahun dengan jumlah sebesar 29 responden. Hasil penelitian oleh Pasongli et al (2020) responden yang berusia 20 tahun mengalami nomofobia, dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 20,38 dan

standar deviasi 1,182. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rahmi dan Sukarta (2020), pada mahasiswa psikologi Universitas Bhayangkara ditemukan rentang usia 19-21 tahun merasa takut ketika jauh dari *smartphone* dan takut ketinggalan informasi yang disampaikan secara *online* dan takut tidak terhubung dengan orang lain. Hal ini dapat menyebabkan kecenderungan untuk sulit melepaskan kebiasaan menggunakan media sosial karena rasa takut terlepas dari *smartphone*. Hasil temuan yang dilakukan oleh Latifah et al (2024) mahasiswa semester 6 merupakan yang paling banyak mengalami nomofobia tingkat tinggi.

Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (81%) dan sebagian besar tinggal di kost (65%). Kondisi ini menunjukkan bahwa faktor usia, jenis kelamin, dan tempat tinggal dapat menjadi indikator awal dalam memahami kecenderungan seseorang mengalami nomofobia. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pasongli et al (2020) menunjukkan bahwa perempuan memiliki proporsi lebih tinggi dalam mengalami nomofobia. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmah et al (2024) bahwa jenis kelamin perempuan menjadi faktor penyebab nomofobia. Hasil ini serupa dengan penelitian Ergin dan Ozer (2023) yang mendapatkan hasil signifikan terhadap hubungan jenis kelamin Perempuan terhadap kejadian nomofobia di Turki. Namun, menurut Cahyadi (2021) generasi Z yang berstatus mahasiswa yang berjenis laki-laki maupun perempuan berkecenderungan memiliki tingkat kecemasan, kegelisahan, dan rasa takut kehilangan momen atau peristiwa berharga. Menurut Cangara (2018), individu yang tinggal sendiri lebih bergantung pada *smartphone* sebagai sarana komunikasi dan hiburan, sehingga meningkatkan kecenderungan mengalami nomofobia.

Mahasiswa dengan kategori *fear of missing out* tingkat sedang sampai tinggi cenderung memiliki perasaan atau takut ketinggalan pengalaman sosial, informasi, atau kesempatan yang dianggap berharga. Penelitian yang dilakukan oleh Azizah et al (2021) perangkat yang paling banyak digunakan oleh mahasiswa untuk mengakses internet adalah *smartphone*, yang juga menjadi sarana utama dalam menjalin konektivitas sosial dan mengakses informasi secara daring. Hal ini akan semakin meningkat dengan penggunaan media sosial, dimana seseorang bisa melihat kehidupan orang lain yang tampak lebih menarik atau menyenangkan.

Penelitian yang dilakukan oleh Przybylski et al (2013) menyebutkan bahwa FOMO berhubungan erat dengan penggunaan media sosial yang berlebihan, yang dapat menyebabkan perasaan kurang puas terhadap kehidupan sendiri. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Savitri et al (2019) menemukan orang yang mempunyai rasa takut ketinggalan yang kuat dapat menjadi khawatir dengan kegiatan orang lain dan menganggap hal yang dilakukan oleh orang lain lebih menyenangkan dari pada yang dialami sendiri. FOMO dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dengan meningkatkan stres, kecemasan, dan rasa tidak puas terhadap kehidupan pribadi (Przybylski et al 2013; Elhai et al 2017).

Setelah dilakukannya penelitian pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi, didapatkan responden dengan tingkat FOMO sedang hingga tinggi sebesar 39,0%, yang relatif lebih rendah jika dibandingkan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan angka lebih dari 50%. Seperti pada penelitian di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran, menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori FOMO sedang 67,8%, sementara 15,3% berada pada kategori tinggi dan kategori rendah hanya 16,9% yang menunjukkan dalam penelitian tersebut kategori FOMO sedang lebih dominan dibandingkan FOMO kategori rendah (Komala et al 2022). Hasil penelitian pada mahasiswa di Pekanbaru juga berada pada kategori tingkat sedang yang berarti dapat mengontrol diri dalam penggunaan media sosial (Abdulloh 2021).

Mahasiswa yang memiliki tingkat nomofobia sedang hingga tinggi menunjukkan ketergantungan yang signifikan terhadap *smartphone* dan mengalami kecemasan berlebihan saat tidak memiliki akses ke ponsel (Latifah et al 2024). Apabila kebiasaan tersebut dilakukan secara terus menerus tentunya bisa berdampak pada kesehatan mental (Kemkes 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Azizah (2021) perangkat yang paling banyak digunakan oleh

mahasiswa untuk mengakses internet adalah *smartphone*. Ketergantungan pada smartphone disebabkan oleh fitur-fiturnya yang membuat kegiatan sehari-hari menjadi lebih mudah, seperti berbicara tanpa batasan jarak, mengirim pesan dan e-mail dengan lebih cepat, mengakses internet untuk mendapatkan informasi terbaru, dan bermain game sebagai hiburan (Alini 2022; Rahman et al 2024).

Analisis statistik yang dihasilkan pada penelitian ini menunjukkan nilai rata-rata (*mean*) di angka 90,07 dengan rentang skor minimal 33 dan maksimal 133 dengan standar deviasi 20,706. Walaupun berbeda sedikit, penelitian ini sejalan dengan temuan yang dilakukan oleh Walangitan et al (2025) pada 103 responden ditemukan nilai rata-rata (*mean*) yaitu 83,36 dengan rentang skor minimal 32 dan maksimal 140. Dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan pada remaja perempuan oleh Wijaya et al 2024, didapatkan nilai rata-rata skor nomofobia yaitu 57,11 dengan rentang skor antara 26 sampai 80 dan standar deviasi 9,77.

Gambaran distribusi tingkat nomofobia pada mahasiswa FKM UNSRAT, menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat nomofobia sedang (62,0%) yang menunjukkan tanda-tanda kecemasan ketika tidak dapat mengakses *smartphone* dan merasa perlu untuk selalu memeriksa notifikasi atau media sosial tetapi masih bisa mengontrol perilaku. Jika dibandingkan dengan penelitian di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten menunjukkan bahwa 135 mahasiswa memiliki nomofobia tinggi, 111 mahasiswa dengan kategori sedang dan 34 mahasiswa dalam kategori rendah (Syaputra et al 2022). Pada penelitian yang dilakukan di Universitas Bosowa Makassar ditemukan bahwa 44% mahasiswa memiliki tingkat nomofobia tinggi, yang sedikit lebih tinggi dibandingkan data yang dihasilkan pada penelitian ini (Hutapea et al 2024). Dapat disimpulkan dari hasil penelitian yang dilakukan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami nomofobia dengan kategori sedang, yang sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, nilai koefisien korelasi yaitu sebesar 0,357 yang mana mengacu pada pedoman interpretasi spearman maka hubungan antara kedua variabel yang diteliti tergolong cukup tetapi bukan hubungan yang sangat erat. Nilai signifikansi (*p value*) yang didapatkan dari hasil uji korelasi spearman yaitu 0,000 maka kedua variabel yang diteliti memiliki hubungan yang signifikan karena hasil *p value* yang dihasilkan $<0,05$. Interpretasi hasil korelasi koefisien yang didapatkan dari penelitian ini yaitu *fear of missing out* dengan nomofobia memiliki hubungan yang searah, yang mana semakin tinggi tingkat *fear of missing out* maka semakin besar ketakutan mahasiswa FKM UNSRAT terhadap kehilangan atau jauh dari *smartphone* (nomofobia).

Penelitian ini sejalan dengan Rizal dan Widiantoro (2022) yang menunjukkan bahwa nomofobia memiliki hubungan positif yang signifikan dengan FOMO dengan hasil koefisien korelasi sebesar 0,279 dengan signifikansi *p* 0,00 (*p* $<0,05$) artinya bahwa semakin tinggi perilaku nomofobia maka akan semakin tinggi pula FOMO. Hal ini dapat disebabkan karena individu yang mengalami nomofobia memiliki ketakutan yang irasional untuk tidak dapat menggunakan *smartphone*. Jika individu tersebut tidak dapat menggunakan *smartphone*, mereka akan memiliki perasaan cemas dan tertekan yang intens (Yildirim dan Correia 2015).

Hasil penelitian yang dibahas oleh Gezgin et al (2018) pada mahasiswa Turki menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara FOMO dan nomofobia pada tingkat sedang dengan hasil ($r = 0,624$, $p < 0,01$). Penelitian lain juga yang dilakukan pada mahasiswa Psikologi Universitas Bhayangkara menunjukkan korelasi positif yang kuat antara FOMO dan Nomofobia ($r = 0,664$, $p < 0,05$), artinya semakin tinggi FOMO, semakin tinggi pula tingkat Nomofobia yang dialami mahasiswa. Mahasiswa dengan tingkat nomofobia yang tinggi cenderung mengalami kecemasan, kegelisahan, dan ketakutan apabila tidak berada di dekat *smartphone* atau ketika perangkat tersebut tidak terlihat. Perasaan ini akan menimbulkan kekhawatiran atau takut ketinggalan informasi penting yang ada di *smartphone*, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari mereka (Rahmi dan Sukarta 2020). Menurut Maghfiroh et al

(2023) mahasiswa yang mengalami FOMO dan nomofobia jika dibiarkan terlalu lama dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari dan mengurangi keterlibatan atau ketertarikan dengan kehidupan sosial secara langsung.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara Fear of Missing Out (FOMO) dengan tingkat nomofobia pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi (FKM Unsrat). Semakin tinggi tingkat FOMO yang dialami mahasiswa, semakin besar pula kecenderungan mereka mengalami nomofobia. Temuan ini menegaskan pentingnya upaya pencegahan dan intervensi untuk mengurangi dampak negatif penggunaan smartphone yang berlebihan, khususnya dalam konteks kesehatan mental mahasiswa.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada dosen-dosen pembimbing atas dukungan dalam menyelesaikan artikel ini, mahasiswa FKM UNSRAT yang telah bersedia menjadi responden, keluarga dan orang tua penulis untuk motivasi yang diberikan serta seluruh pihak yang telah mendukung dari awal proses penelitian sampai selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulloh, MAH 2021, ‘Gambaran Fear of Missing Out (FoMO) Media Sosial pada Mahasiswa Pekanbaru’, Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Riau, Pekanbaru. Available at: <https://repository.uir.ac.id/12264/1/168110244.pdf> (Accessed: 20 May 2025).
- Alini, N, Meisyalla, LN & Zarina, I 2022, ‘Studi Kecemasan Remaja Terhadap No Mobile Phone Phobia (Nomophobia) di SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi’, Laporan Penelitian, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Riau. Available at: <https://staff.universitaspahlawan.ac.id/upload/riset/368-lampiran.pdf> (Accessed: 27 May 2025).
- Azizah, R., Langi, FLFG. & Nelwan, JE. (2021) ‘Hubungan kecanduan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Kota Manado’, Jurnal KESMAS, 10(6), pp. 1–6. Available at: <https://ppl-ai-file-upload.s3.amazonaws.com/web/direct-files/attachments/5976044/62873822-0386-4245-a8fc-9536b8982c01/rutler-1.-rina-azizah-1.pdf> (Accessed: 23 May 2025)
- Bhattacharya, S., Bashar, M., Srivastava, A., Singh, A. 2019. NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA. Journal of Family Medicine and Primary Care 8(4):p 1297-1300, DOI: 10.4103/jfmpc.jfmpc_71_19
- Cahyadi, A 2021, ‘Gambaran Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) pada Generasi Z di Kalangan Mahasiswa’, Widya Warta, no. 02, pp. 146–152. Available at: <https://journal.ukwms.ac.id/index.php/warta/article/view/6165/4186> (Accessed: 1 May 2025).
- Cangara, M.H. (2018) Penggunaan dan adiksi smartphone di kalangan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin angkatan 2015 dan 2016. Skripsi. Universitas Hasanuddin. Available at: <https://www.scribd.com/document/423065197/1-pdf> (Accessed: 10 July 2025)
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression

- psychopathology. *Journal of affective disorders*, 207, 251–259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>.
- Ergin, ZO & Ozer, A 2023, ‘The mediating role of time spent on the phone in the relationship between fear of missing out and nomophobia’, *Psychological Reports*, vol. 126, no. 1, pp. 329–347, doi:10.1177/00332941211043456. Available at: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/00332941211043456> (Accessed: 18 May 2025).
- Gezgin, DM, Hamutoğlu, NB, Sezen-Gültekin, G & Ayas, T 2018, ‘The Relationship between Nomophobia and Loneliness among Turkish Adolescents’, *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*, vol. 4, no. 2, pp. 358–374. Available at: <https://www.ijres.net/index.php/ijres/article/view/428> (Accessed: 18 May 2025)
- Hutapea, SP, Purwasetiawatik, TF & Hayati, S 2024, ‘Tingkat Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa di Kota Makassar [The Tendency Level of Nomophobia on Students in Makassar]’, *Jurnal Psikologi Karakter*, vol. 4, no. 2, pp. 651–658, doi:10.56326/jpk.v4i2.3744. Available at: <https://journal.unibos.ac.id/jpk> (Accessed: 27 May 2025).
- Kemkes (2022) ‘*Mengenal Nomophobia dan Cara Mengatasinya*’. [online] Available at: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/104/mengenal-nomophobia-dan-cara-mengatasinya diakses 2 Oktober 2024.
- Komala, I., Cahyadi, A., et al. (2022) ‘Gambaran Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran dan Mahasiswa di Madiun’, *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, Volume 5 Issue 1 February 2022
- Latifah, FN, Taibe, P & Purwasetiawatik, TF 2024, ‘Gambaran Kecenderungan Nomophobia pada Mahasiswa di Universitas Bosowa [Overview of Nomophobia Tendency in Students at Bosowa University]’, *Jurnal Psikologi Karakter*, vol. 4, no. 2, pp. 704–710, doi:10.56326/jpk.v4i2.3665. Available at: <https://journal.unibos.ac.id/jpk> (Accessed: 2 May 2025).
- Maghfiroh, CM, Wardani, SY & Dewi, NK 2023, ‘Studi Literatur Hubungan Sindrom Fear of Missing Out Terhadap Nomophobia Pada Mahasiswa’, in Prosiding Seminar Nasional Sosial Sains, Pendidikan, Humaniora (SENASSDRA), vol. 2, pp. 8–18. Universitas PGRI Madiun. Available at: <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SENASSDRA> (Accessed: 18 May 2025).
- Mudrikah (2019). “Hubungan antara sindrom FOMO (fear of missing out) dengan kecenderungan nomophobia pada remaja”. Semantic Scholar. Chilmiyatul Mudrikah_J01215007.pdf diakses 4 maret 2025
- Pasongli, A., Ratag, B., Kalesaran, A. (2020). “Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Nomophobia pada Mahasiswa Fakultas.” *Jurnal KESMAS*, Vol. 9, No 6, Oktober 2020 88
- Przybylski, A., Murayama, K., DeHaan, C.R., Gladwell, V. (2013). "Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out.". Volume 29, Issue 4, July 2013, Pages 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563213000800#:~:text=T,he%20present%20research%20presents%20three%20studies%20conducted%20to,understanding%20of%20the%20fear%20of%20missing%20out%20phenomenon>.
- Rahmah, AA, Mustikawati, IF, Septianawati, P & Immanuel, G 2024, ‘Studi Meta Analisis Determinan Penyebab Nomophobia di Kalangan Remaja [Meta-Analysis of Determinants of Nomophobia Causes Among Adolescents]’, *Jurnal Kedokteran Ibnu*

- Nafis, vol. 13, no. 2, pp. 157–164. Available at: <https://jurnal.fk.uisu.ac.id/index.php/ibnunafis> (Accessed: 2 May 2025).
- Rahman, IA, Aziz, F, Marliany, H, Setiawan, H & Apipudin, A 2024, ‘Tingkat Nomophobia (No Mobile-Phone Phobia) pada Mahasiswa’, *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, vol. 14, no. 1, pp. xx–xx. Available at: <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM> (Accessed: 10 May 2025).
- Rahmi, R. & Sukarta, I. (2020) ‘Hubungan Fear of Missing Out dengan Nomofobia pada Mahasiswa Psikologi Universitas Bhayangkara’, *Jurnal Psikologi*, 7(2), pp. 120-130.
- Rizal, I & Widiantoro, D 2022, ‘No mobile phone phobia (nomophobia) dengan fear of missing out pada pengguna media sosial’, *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 3(2), pp. 71-80
- Savitri, N.K., Suwardika, I.K. & Suryani, L.K. (2019) ‘Hubungan Fear of Missing Out (FoMO) dengan Nomophobia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana’, *E-Jurnal Medika Udayana*, 8(12), pp. 1-6.
- Syaputra, YD, Monalisa, M, Khairat, I & Tamarin, R 2022, ‘Nomophobia Mahasiswa di Era Pandemi Covid-19’, *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 6, no. 1, pp. 29–34, doi:10.26539/teraputik.611085. Available at: <https://journal.unindra.ac.id/index.php/teraputik/article/viewFile/1058/pdf> (Accessed: 2 May 2025).
- Tuco, M, J., Bartwal, R., Celik Ince, S., et al. (2023) 'Prevalence of Nomophobia in University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), p. 9932304.
- Walangitan, RC 2025, ‘Hubungan antara *nomophobia* dengan kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 1 Manado, Skripsi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Warsah, I, Maba, AP, Prastuti, E, Morganna, R, Warsah, BAA & Carles, E 2023, ‘Adaptation and Validation of Nomophobia Instrument in the Indonesian Version’, *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia)*, vol. 12, no. 2, pp. 127–144, doi:10.15408/jp3i.v12i2.30852. Available at: <http://journal.uinjkt.ac.id/index.php/jp3i/article/view/30852/pdf> (Accessed: 2 May 2025)
- Wijaya, IB, Purnamasari, SE & Rinaldi, MR 2024, ‘Harga Diri dan Nomophobia pada Remaja Perempuan’, *Dinamika Psikologis: Jurnal Ilmiah Psikologis*, vol. 1, no. 1, pp. 40–47. Available at: <https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/JurnalDinamikaPsikologi> (Accessed: 18 May 2025).
- Yarni, Y. & Ifdil, I. (2023) ‘Tingkat Nomofobia pada Mahasiswa: Studi Kuantitatif’, *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 9(1), pp. 45-53.
- Yildirim, C & Correia. (2015) Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire Computers in Human Behavior Volume 49, August 2015, Pages 130-137 <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>