

KONTRIBUSI FOMO (*FEAR OF MISSING OUT*) TERHADAP NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI BUKITTINGGI

Achirul Ramadhan¹, Zulmi Yusra²

Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

E-mail: achirulr13@gmail.com

ABSTRAK

Fear of missing out (FoMO) adalah sebuah ketakutan jika mengalami kehilangan momen berharga dari individu maupun kelompok lain, dimana seseorang tidak bisa hadir didalam momen tersebut yang ditandai dengan keinginan untuk selalu terhubung dengan apa yang dilakukan oleh individu atau kelompok tersebut di internet maupun dunia maya. *Fear of Missing Out* menjadi masalah bagi mahasiswa yang selalu memainkan *smartphone* setiap harinya, sehingga hal tersebut berdampak pada kebiasaan buruk jika kebiasaan berlama-lama di depan *smartphone*. Yang pada akhirnya berdampak pada kebiasaan mengakses *smartphone* hingga tak mau jauh dari *smartphone* dalam keadaan apapun yang di sebut dengan *nomophobia*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat kontribusi *fear of missing out* terhadap *nomophobia* pada mahasiswa pengguna media sosial di Bukittinggi. Jumlah sampel pada penelitian kali ini sebanyak 144 mahasiswa yang diambil melalui teknik *incidental sampling*. Skala *fear of missing out* dan *No Mobilephone Phobia Questionnaire* (NMP-Q) adalah alat ukur yang digunakan, dengan analisis regresi sederhana. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa *fear of missing out* berkontribusi terhadap *nomophobia* secara signifikan sebesar 52,5%.

Kata kunci: *Fear of Missing Out*; *Nomophobia*; Media Sosial

PENDAHULUAN

Di zaman yang sudah modern ini manusia sudah mulai berkembang dari masa ke masa, mulai dari perkembangan manusia itu sendiri hingga perkembangan dari sisi teknologinya. Yang dimana perubahan dari segi teknologi sangat maju dari tahun ke tahun sehingga mengalami perubahan secara pesat. Salah satu teknologi yang mungkin kita pakai saat sekarang ini yaitu Telepon Seluler atau yang biasa kita sebut dengan Ponsel. Beberapa dekade terakhir, ponsel menjadi salah satu perangkat seluler yang paling cepat perkembangannya dan berubah menjadi *smartphone* dengan fitur-fitur yang canggih (Cheever dkk, 2014).

Menurut Dihan (2010) *Smartphone* merupakan hasil perkembangan dari telepon seluler yang dimana nantinya ditambahkan dengan fitur-fitur dan fasilitas yang lain sehingga bisa menjadi telepon yang cerdas sehingga bisa kita sebut dengan *smartphone*. Menurut Sridanti (2018) *smartphone* merupakan telepon yang memberikan fitur yang berada diatas kemampuan sederhana dalam melakukan pemanggilan telepon. *Smartphone* ini biasanya dipahami orang-orang sebagai ponsel dan bukan telepon rumah. Karena pada zaman modern ini, hampir semua orang memiliki *smartphone* sebagai salah satu penunjang kegiatan sehari-

hari. Baik kegiatan dalam bekerja atau untuk kegiatan lainnya, semua orang sudah tidak lepas dari *smartphone* saat dimanapun dan kapanpun berada. Fitur dari *smartphone* tersebut yang menjadikannya populer pada semua kalangan, terutama pada kalangan remaja dan juga mahasiswa.

Dengan adanya *smartphone* memudahkan seseorang untuk melaksanakan tugas-tugasnya yang dikerjakan setiap harinya, seperti menerima panggilan, mengirim suatu pesan ke teman, mengatur berbagai hal, mengakses sebuah informasi, bermain *game*, mencari hiburan dan lain-lain (Park, Kim, Shon, dan Shim, 2013). Daeng, Mawengkang dan Kalesaran (2017) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa dengan adanya *smartphone* ini memberi dampak yang signifikan dan juga kemudahan bagi setiap orang yang memilikinya terutama pada kalangan mahasiswa. Dalam menggunakan *smartphone* biasanya mahasiswa menggunakannya untuk kebutuhan kuliah mulai dari mencari referensi tugas, akses internet, media sosial dan lain-lain. Walaupun begitu Yuwanto (2010) menjelaskan bahwa dengan adanya kemudahan akses pada *smartphone* ini nantinya bisa menimbulkan masalah lain, baik masalah dari segi psikologis, fisik, sosial, maupun akademis karena digunakan secara berlebihan.

Dari sisi psikologis menjelaskan bahwa orang yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan nanti bisa menimbulkan kecemasan jika dia jauh dari *smartphone* atau biasa disebut dengan *nomophobia*. *Nomophobia* atau yang sering disebut dengan “*No Mobile Phone Phobia*” yaitu ketakutan dan kecemasan yang terjadi di akibatkan oleh perkembangan teknologi. *Nomophobia* bisa diartikan ketakutan seseorang jika ia tidak ada kontak dengan *smartphone* (King dkk, 2014). Untuk pertama kalinya *nomophobia* muncul di Inggris pada tahun 2008 (SecurEnvoy, 2012). *Nomophobia* bisa disebut sebagai gangguan yang modern, dan terjadi pada zaman *smartphone* yang mulai berkembang sehingga menggambarkan ketidaknyamanan dan kecemasan pada penggunaanya karena tidak berada dekat dengan ponselnya (King dkk, 2013).

International Business Times (dalam Yildirim, 2014) menjelaskan bahwa *nomophobia* itu menempatkan penekanan pada kecemasan yang disebabkan karena tidak bisa mengakses *smartphone*. Rakhmawati (2017) mengungkapkan bahwa orang yang mudah dan paling rentan ketergantungan pada *smartphone* itu sendiri adalah kalangan mahasiswa, daripada kalangan yang lain. Dikarenakan mahasiswa tengah berada di masa *emerging adulthood* yang artinya adalah masa peralihan dari tahap perkembangan remaja akhir menuju

dewasa awal. Salah satu faktor yang dapat menimbulkan *nomophobia* adalah *fear of missing out* (YouGov, 2010).

Menurut Przyblyski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) menyebutkan bahwa *fear of missing out* (FoMO) adalah sebuah ketakutan jika mengalami kehilangan momen berharga dari individu maupun kelompok lain, dimana seseorang tidak bisa hadir didalam momen tersebut dan tidak up to date dengan apa yang sedang terjadi, yang ditandai dengan keinginan untuk selalu terhubung dengan apa yang dilakukan oleh individu lain. *Fear of missing out* (FoMO) ini adalah ketakutan akan ketinggalan informasi terbaru yang sedang terjadi biasa disebut dengan kudet atau ketinggalan update informasi terkhusus pada individu atau kelompok tertentu yang diikuti. FoMO dianggap sebagai salah satu kecanduan baru (Grohol, 2017), terutama ketika *smartphone* masuk kedalam kehidupan zaman modern manusia saat sekarang ini, yang menyebabkan individu menghabiskan waktu yang relatif lama di dunia maya karena ketakutan mereka apabila tidak mengikuti *up to date* terbaru di dunia maya (Dossey, 2014; Przyblyski dkk., 2013).

Kemudian menurut Vaughn (2012) menyatakan bahwa fitur *real time* dan *location based* dalam sosial media bisa memicu timbulnya *fear of missing out* (FoMO) dari dalam diri individu, sehingga individu tersebut mengalami *fear of missing out* (FoMO). Pendapat tersebut diperkuat oleh Triani dan Ramdhani (2017) yang menyebutkan bahwa semakin tinggi *need relation* dari seseorang, maka hal tersebut juga bisa membuat kecendrungan *fear of missing out* (FoMO) meningkat pada individu yang menggunakan sosial media. Menurut Eisenberg (Pakuningjati, 2015) menyebutkan bahwasanya definisi media sosial dapat dipahami sebagai platform online yang digunakan untuk berinteraksi serta menciptakan berbagai konten digital. Contoh dari platform media sosial yang sering kita pakai seperti Youtube, Twitter, Instagram, Facebook dan juga Whatsapp.

Oleh sebab itu media sosial sangat diminati oleh setiap orang terutama pada mahasiswa, yang dimana mahasiswa lahir ditengah-tengah pesatnya perkembangan *smartphone* dan juga teknologi khususnya media sosial. Sesuai dengan uraian yang ada, *fear of missing out* (FoMO) menjadi penyebab *nomophobia* karena disebabkan ketidakmampuan individu ketika tidak *up to date* pada hal-hal terbaru yang sedang terjadi di sosial media, yang dimana kejadian tersebut merupakan salah satu penyebab *nomophobia*. Sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui ada atau tidak adanya kontribusi *fear of missing out* (FoMO) terhadap *Nomophobia*.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian kali ini akan menggunakan penelitian kuantitatif. Azwar (2019) menyebutkan bahwa metode penelitian kuantitatif adalah suatu metode penelitian yang nanti analisisnya terdapat pada data kuantitatif yang berisi angka, dan dikumpulkan melalui sebuah proses pengukuran, sehingga data tersebut bisa diolah dengan menggunakan metode analisis statistika. Dengan metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif korelasional, yang dimana menurut (Azwar, 2010) menyebutkan bahwa penelitian korelasional bertujuan untuk meninjau sejauh mana variasi pada suatu variabel yang berkaitan dengan variabel yang lain, dengan berdasarkan pada koefisien korelasi. Jumlah sampel pada penelitian kali ini sebanyak 144 mahasiswa Bukittinggi, dengan teknik sampling yang digunakan yaitu insidental sampling. insidental sampling yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan (Sugiyono, 2014:85), kebetulan yang dimaksud adalah individu yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dan individu tersebut bisa digunakan sebagai sampel, apabila individu yang ditemui sesuai atau cocok dengan data yang diinginkan peneliti. Variabel penelitian ini terdiri atas variabel terikat yaitu *nomophobia* dan variabel bebas *fear of missing out*.

Pada penelitian kali ini menggunakan instrument skala *Fear of Missing Out* (Skala-On FoMO) yang sudah diterjemahkan ke bahasa Indonesia oleh Rizal Kurniawan & Rahayu Hardiani Utami (2022). Didapatkan hasil setelah melakukan pengujian skala ON FoMO yang berisi 20 butir. Yang dimana reliabilitas skala ini adalah sebesar Cronbach's alpha 0,89. Skala ini terdiri atas 5 alternatif jawaban yang ada yaitu: 1 = sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = netral, 4 = setuju, dan 5 = sangat setuju. Kemudian skala yang dipakai untuk variabel terikatnya yaitu *No Mobilephone Phobia Questionnaire* (NMP-Q) yang dikembangkan oleh Yildirim dan Correia (2015). Skala ini sebelumnya sudah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia oleh Lestari (2017). Dan jumlah keseluruhan aitem pada skala ini yaitu berjumlah 20 aitem yang dimana terdiri atas 4 sub skala. Nantinya subjek disuruh untuk memilih salah satu dari lima pilihan jawaban yang tertera, yaitu selalu, sering, kadang-kadang, jarang, tidak pernah. Kemudian skor tiap aitem diberikan dari angka 1 sampai dengan 5. Skor paling tinggi dengan point 5 untuk jawaban selalu, 4 untuk sering, 3 untuk kadang-kadang, 2 untuk jarang dan 1 untuk jawaban tidak pernah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil penelitian ini melibatkan sebanyak 144 mahasiswa Bukittinggi, setiap subjek mengisi kuesioner pada *googleform* tentang skala *fear of missing out* dan skala *nomophobia*. Berikut penggambaran data responden subjek penelitian:

Tabel 1. Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Persentasi
Perempuan	106	73,6 %
Laki – Laki	38	26,4 %
Total	144	100 %

Berdasarkan tabel diatas, hasil dari kontribusi jenis kelamin perempuan dalam penelitian kali ini yaitu sebesar 73,6%, sedangkan kontribusi jenis kelamin laki – laki dalam penelitian kali ini yaitu sebesar 26,4%.

Tabel 2. Data Responden Berdasarkan Asal Kampus

Kategori Kelompok	Keterangan	Jumlah
Asal Kampus	Universitas Negeri Padang	75
	Universitas Fort De Kocok	18
	Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Bukittinggi	20
	Poltekkes Kemenkes Padang (Bukittinggi)	14
	STIKES Yarsi Bukittinggi	8
	Akademi Farmasi Imam Bonjol Bukittinggi	1
	UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi	6
	Universitas Prima Nusantara Bukittinggi	2
Total		144

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa keseluruhan subjek berjumlah 144 yang terdiri dari 8 kampus, dengan jumlah mahasiswa terbanyak berasal dari kampus Universitas Negeri Padang sebanyak 75 orang, dan yang paling sedikit berasal dari Akademi Farmasi Imam Bonjol Bukittinggi yaitu 1 orang.

Berdasarkan data penelitian yang telah dikumpulkan, dapat dilihat hasil deskripsi data hasil penelitian yang dimana menunjukkan skor hipotetik dan juga skor empirik. Masing-masing dari skor tersebut mencakup skor minimal, skor maksimal dan standar deviasi sesuai dengan skala penelitian. Rerata hipotetik dan empiris dalam penelitian ini diperoleh melalui skala *Fear of Missing Out* terhadap *Nomophobia*. Deskripsi data penelitian tersebut bisa dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Rerata Hipotetik dan Empirik Variabel *Fear of Missing Out* & *Nomophobia*

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Fear of Missing Out</i>	20	100	60	13,33	33	93	62,58	12,74
<i>Nomophobia</i>	20	100	60	13,33	27	96	63,69	12,92

Berdasarkan tabel 3 diatas, maka dapat dilihat bahwa *mean* hipotetik *fear of missing out* sebesar 60 dan *mean* empiric 62,58. Hal tersebut menjelaskan bahwa *mean empirik* lebih besar daripada *mean* hipotetik, yang artinya tingkat *fear of missing out* subjek dalam penelitian kali ini lebih tinggi disbanding tingkat *fear of missing out* pada populasi. Hal yang sama juga terjadi pada *nomophobia*, yang artinya tingkat *nomophobia* subjek penelitian ini lebih tinggi daripada tingkat *nomophobia* pada populasi. Dengan adanya rerata hipotetik dan empirik diatas maka langkah selanjutnya akan digunakan untuk mengetahui kriteria kategorisasi kelompok responden pada variabel yang sedang diteliti. Azwar (2014) mengatakan bahwa kategorisasi itu bersifat relatif jadi peneliti boleh menetapkan secara subjektif luasnya interval yang mencakup seluruh kategori yang diinginkan oleh peneliti, selama penentuan kategorisasi tersebut masih berada dalam batas wajar dan dapat diterima secara ilmiah. Sesuai dengan penjelasan tersebut maka peneliti akan menggunakan rumus lima kategorisasi dengan hasil yang bisa dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Kategorisasi Responden Variabel *Fear of Missing Out*

Rentang Angka	Kategorisasi	Frekuensi	Persentasi
$X > 83,99$	Sangat Tinggi	4	2,8%
$67,99 \leq X \leq 83,99$	Tinggi	53	36,8%
$52,01 \leq X < 67,99$	Sedang	54	37,5%
$36,01 \leq X < 52,01$	Rendah	30	20,8%
$X < (36,01)$	Sangat Rendah	3	2,1%
Total		144	100%

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa terdapat sebanyak 3 (2,1%) responden yang berada pada kategori *fear of missing out* yang sangat rendah, 30 (20,8%) responden yang berada pada kategori *fear of missing out* rendah, 54 (37,5%) responden yang berada pada kategori *fear of missing out* sedang, 53 (36,8%) responden yang berada pada kategori *fear of missing out* tinggi, dan 4 (2,8%) responden yang berada pada kategori *fear of missing out* sangat tinggi. Dengan hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas dari responden mengalami *fear of missing out* pada kategori sedang.

Tabel 5. Kategorisasi Responden Variabel *Nomophobia*

Rentang Angka	Kategorisasi	Frekuensi	Persentasi
$X > 83,99$	Sangat Tinggi	7	4,9%
$67,99 \leq X \leq 83,99$	Tinggi	47	32,6%
$52,01 \leq X < 67,99$	Sedang	65	45,1%
$36,01 \leq X < 52,01$	Rendah	22	15,3%
$X < (36,01)$	Sangat Rendah	3	2,1%
Total		144	100%

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa terdapat sebanyak 3 (2,1%) responden yang berada pada kategori *nomophobia* yang sangat rendah, 22 (15,3%) responden yang berada pada kategori *nomophobia* rendah, 65 (45,1%) responden yang berada pada kategori *nomophobia* sedang, 47 (32,6%) responden yang berada pada kategori *nomophobia* tinggi, dan 7 (4,9%) responden yang berada pada kategori *nomophobia* sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian dari responden memiliki tingkat *nomophobia* dalam kategori sedang.

Kemudian peneliti juga melakukan analisi pada setiap aspek variabel, setiap aspek dianalisis rerata hipotetik dan empiriknya. Seperti tabel di bawah ini:

Tabel 6. Rerata Hipotetik dan Empirik Aspek *Fear of Missing Out*

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Kebutuhan psikologis <i>relatedness</i> yang tidak terpenuhi	10	50	30	6,66	15	46	32,40	6,63
Kebutuhan diri sendiri (<i>self</i>) yang tidak terpenuhi	10	50	30	6,66	12	50	30,18	7,35

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa *mean* empirik pada masing-masing aspek *fear of missing out* umumnya lebih tinggi daripada *mean* hipotetiknya. Hal tersebut menjelaskan bahwa secara umum subjek dalam penelitian kali ini memiliki *fear of missing out* yang tinggi pada masing-masing aspek apabila dibandingkan dengan populasi.

Tabel 7. Kategorisasi Subjek Berdasarkan Aspek *Fear of Missing Out*

Aspek	Kategori	Skor	Frekuensi	Persentasi
Kebutuhan psikologis <i>relatedness</i> yang tidak terpenuhi	Sangat Tinggi	$X \geq 41,98$	6	4,2%
	Tinggi	$33,99 \leq X \leq 41,98$	70	48,5%
	Sedang	$26 \leq X < 33,99$	42	29,2%
	Rendah	$18,01 \leq X < 26$	19	13,2%
	Sangat Rendah	$X < 18,01$	7	4,9%
Jumlah			144	100%
Aspek	Kategori	Skor	Frekuensi	Persentasi
	Sangat Tinggi	$X \geq 41,98$	5	3,5%
	Tinggi	$33,99 \leq X \leq 41,98$	43	29,8%

Kebutuhan diri sendiri (self) yang tidak terpenuhi	Sedang	$26 \leq X < 33,99$	50	34,7%
	Rendah	$18,01 \leq X < 26$	37	25,7%
	Sangat Rendah	$X < 18,01$	9	6,3%
Jumlah			144	100%

Kategorisasi subjek berdasarkan aspek *fear of missing out* bisa dilihat pada tabel 7 diatas, dimana dapat terlihat bahwa aspek kebutuhan psikologis *relatedness* yang tidak terpenuhi mayoritas berada pada kategori tinggi dengan 70 orang (48,5%), kategori sedang 42 orang (29,2%), kategori rendah 19 orang (13,2%), kategori sangat rendah 7 orang (4,9%), dan terakhir kategori sangat tinggi 6 orang (4,2%). Kemudian beralih pada aspek kebutuhan diri sendiri (self) yang tidak terpenuhi dimana mayoritas subjek berada pada kategori sedang sebesar 50 orang (34,7%), diikuti oleh kategori tinggi sebanyak 43 orang (29,8%), kategori rendah 37 orang (25,7%), kategori sangat rendah 9 orang (6,3%) dan paling akhir yaitu kategori sangat tinggi sebanyak 5 orang (3,5%).

Berdasarkan penjabaran diatas dapat diketahui bahwa aspek yang memiliki subjek terbanyak pada kategori tinggi terdapat pada aspek kebutuhan psikologis *relatedness* yang tidak terpenuhi. Kemudian aspek yang memiliki subjek kebutuhan diri sendiri (self) yang tidak terpenuhi terbanyak berada pada kategori sedang.

Tabel 8. Rerata Hipotetik dan Empirik Aspek *Nomophobia*

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Tidak dapat melakukan komunikasi	6	30	18	4	6	30	20,31	4,16
Kehilangan Koneksi	4	20	12	2,66	6	18	12,63	2,93
Tidak bisa mengakses informasi	5	25	15	3,33	5	25	14,39	4,08
Perasaan menyerah pada kenyamanan	5	25	15	3,33	7	25	16,36	3,92

Berdasarkan tabel diatas dapat terlihat bahwa *mean* empirik dari masing-masing aspek terlihat cukup tinggi dari pada *mean* hipotetik, kecuali pada aspek tidak bisa mengakses informasi yang dimana hasilnya sedikit turun dari *mean* hipotetiknya. Secara garis besar 3 aspek lebih mendominasi *mean* empiriknya yang bisa kita simpulkan bahwa tingkat *nomophobia* pada subjek penelitian ini lebih tinggi daripada populasi pada umumnya.

Tabel 9. Kategorisasi Subjek Berdasarkan Aspek Variabel *Nomophobia*

Aspek	Kategori	Skor	Frekuensi	Persentasi
	Sangat Tinggi	$X \geq 25,2$	9	6,3%

Tidak dapat melakukan komunikasi (<i>Not Being Able to Communicate</i>)	Tinggi	$20,4 \leq X \leq 25,2$	62	43%
	Sedang	$15,6 \leq X < 20,4$	59	41%
	Rendah	$10,8 \leq X < 15,6$	10	6,9%
	Sangat Rendah	$X < 10,8$	4	2,8%
Jumlah			144	100%
Aspek	Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
Kehilangan Koneksi (<i>Losing Connectivity</i>)	Sangat Tinggi	$X \geq 16,78$	14	9,7%
	Tinggi	$13,59 \leq X \leq 16,78$	42	29,2%
	Sedang	$10,40 \leq X < 13,59$	55	38,2%
	Rendah	$,21 \leq X < 10,40$	26	18%
	Sangat Rendah	$X < 7,21$	7	4,9%
Jumlah			144	100%
Aspek	Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
Tidak bisa mengakses informasi (<i>Not Being Able to Access Information</i>)	Sangat Tinggi	$X \geq 20,99$	12	8,3%
	Tinggi	$16,99 \leq X \leq 20,99$	29	20,1%
	Sedang	$13 \leq X < 16,99$	43	29,9%
	Rendah	$9 \leq X < 13$	42	29,2%
	Sangat Rendah	$X < 9$	18	12,5%
Jumlah			144	100%
Aspek	Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
Perasaan menyerah pada kenyamanan (<i>Giving Up on Convenience</i>)	Sangat Tinggi	$X \geq 20,99$	23	16,1%
	Tinggi	$16,99 \leq X \leq 20,99$	44	30,3%
	Sedang	$13 \leq X < 16,99$	45	31,3%
	Rendah	$9 \leq X < 13$	25	17,4%
	Sangat Rendah	$X < 9$	7	4,9%
Jumlah			144	100%

Berdasarkan tabel 11 diatas terlihat pada aspek tidak dapat melakukan komunikasi mayoritas subjek berada pada kategori tinggi sebanyak 62 orang (43%), kategori sedang 59 orang (41%), kategori rendah 10 orang (6,9%), kategori sangat tinggi 9 orang (6,3%) dan kategori sangat rendah 4 orang (2,8%). Kemudian pada aspek kehilangan koneksi mayoritas subjek berada pada kategori sedang dengan 55 orang (38,2%), diikuti kategori rendah tinggi 42 orang (29,2%), kategori rendah 26 orang (18%), kategori sangat tinggi 14 orang (9,7%) dan kategori sangat rendah 7 orang (4,9%). Lanjut pada aspek tidak bisa mengakses informasi mayoritas subjek berada pada kategori sedang sebanyak 43 orang (29,9%), diikuti kategori rendah 42 orang (29,2%), kemudian kategori tinggi 29 orang (20,1%) kategori sangat rendah 18 orang (12,5%) dan kategori sangat tinggi 12 orang (8,3%). Dan aspek terkahir yaitu perasaan menyerah pada kenyamanan mayoritas subjek juga berada pada kategori sedang sebanyak 45 orang (31,3%), berbeda tipis dari kategori sedang bahwa

kategori tinggi terdapat 44 orang (30,3%), kategori rendah 25 orang (17,4%), kategori sangat tinggi 23 orang (16,1%) dan kategori rendah sebanyak 7 orang (4,9%).

Berdasarkan hasil tabel 11 tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas keseluruhan aspek *nomophobia* berada pada kategori sedang dan hanya satu aspek berada pada kategori tinggi. Jadi secara keseluruhan *nomophobia* pada subjek penelitian kali ini berada pada kategori sedang.

Analisa Data

Uji Normalitas

Uji normalitas itu sendiri dilakukan untuk melihat data yang digunakan dalam penelitian, apakah data penelitian tersebut berdistribusi normal atau tidak. Model statistik yang digunakan dalam yaitu menggunakan *teknik one sample Kolmogorov-Smirnov Test* dari *SPSS version 27 for windows*. Jika hasil $p > 0,05$ maka data tersebut dapat dikatakan berdistribusi normal. Hasil dari uji normalitas tersebut bisa dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 10. Hasil Uji Normalitas

Variabel	p	Keterangan
Fear of Missing Out	0,065	Normal
Nomophobia	0,200	Normal

Hasil dari uji normalitas dengan menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov Test* pada kedua variabel tersebut. Pada variabel X (*fear of missing out*) menunjukkan nilai $p = 0,065$ ($p > 0,05$) dan pada variabel Y (*nomophobia*) menunjukkan nilai $p = 0,200$ ($p > 0,05$). Hasil tersebut menyimpulkan bahwa hasil uji normalitas data kedua variabel tersebut berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel bebas dan variabel terikat memiliki hubungan yang linear dalam penelitian. Jika hasil $p < 0,05$ maka dapat diartikan bahwa kedua variabel tersebut bersifat linear. Setelah dilakukan uji linearitas maka peneliti mendapatkan hasil uji linearitas pada variabel *fear of missing out* dan *nomophobia* yaitu sebesar 0,001 ($p < 0,05$) yang artinya hubungan kedua variabel tersebut bersifat linear.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk menjelaskan terkait kontribusi antara *fear of missing out* dengan *nomophobia* pada mahasiswa. Uji normalitas menunjukkan data yang berdistribusi normal, uji linearitas penelitian juga menunjukkan hasil data yang linear, sehingga uji hipotesis dalam penelitian kali ini menggunakan analisis regresi sederhana. Mendapatkan hasil analisis persamaan regresi menggunakan program *IBM SPSS 27 for windows*.

$$y = a + bX$$

$$y = 17.7000 + 0,735X$$

$$R^2 = 0,525$$

Didapatkan hasil dari *R square* sebesar 0,525, sehingga kontribusi variabel *fear of missing out* terhadap *nomophobia* adalah sebesar 52,5%. Koefisiensi korelasi regresi sebesar 0,735, serta nilai *F* = 157.080 dengan nilai *p* = 0,001 (*p* < 0,01) yang artinya bahwa hipotesis diterima. Dengan hasil ini menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara *Fear of Missing Out* terhadap *Nomophobia* pada mahasiswa pengguna media sosial di Bukittinggi.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui kontribusi *fear of missing out* terhadap *nomophobia* pada mahasiswa pengguna media sosial di Bukittinggi. Subjek tersebut memiliki *smartphone* dan juga media sosial serta merupakan mahasiswa aktif di Bukittinggi. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, diperoleh hasil bahwa terdapat kontribusi positif antara *fear of missing out* terhadap *nomophobia* pada mahasiswa pengguna media sosial di Bukittinggi. Yang artinya *H_a* diterima, semakin tinggi *nomophobia* yang dimiliki mahasiswa tersebut maka semakin tinggi pula *fear of missing out* pada mahasiswa, begitu juga sebaliknya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mudrikah (2019) yang menyebutkan terdapat hubungan positif antara *nomophobia* terhadap *fear of missing out* pada remaja.

Hasil penelitian ini searah dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hamutoglu et.al, (2018) yang menunjukkan korelasi positif antara *nomophobia* dengan *fear of missing out*, dengan hasil yang menunjukkan bahwa *fear of missing out* memprediksi *nomophobia*.

Oleh sebab itu, dapat dikatakan bahwa *fear of missing out* adalah salah satu prediktor *nomophobia*. Salah satu faktor yang dapat menimbulkan *nomophobia* adalah *fear of missing out* (YouGov, 2010). Telah ditemukan juga bahwa *nomophobia* berkorelasi dengan *fear of missing out* (Irwandila, 2021). *Fear of missing out* pada umumnya adalah suatu kecemasan sosial, namun dengan adanya perkembangan media sosial saat ini sehingga hal tersebut menyebabkan *fear of missing out* (FoMO) mengalami peningkatan (JWTIntelligence, 2012). FoMO telah menyusup kedalam kehidupan masyarakat yang memiliki *smartphone* dan suka menghabiskan waktu di media sosial akibat dari ketakutan tidak dapat mengikut kemajuan dari media sosial itu sendiri, menyebabkan individu secara terus-menerus *online* pada media sosial (Dossey Larry, 2014).

Berdasarkan hasil kategorisasi subjek pada aspek *fear of missing out* berada pada kategori yang tinggi, artinya bahwa mahasiswa pengguna media sosial di Bukittinggi memiliki kebutuhan psikologis *relatedness* yang tidak terpenuhi, sedangkan pada aspek kedua dari *fear of missing out* subjek berada pada kategori sedang. Hasil tersebut menjadikan mahasiswa tidak dapat dipisahkan dari *smartphone*, karena mereka tidak bisa meninggalkan informasi di media sosial yang sedang mereka ikuti, hal tersebut dapat memunculkan perasaan cemas pada individu dan selalu mencari cara agar bisa tahu dengan apa yang dilakukan individu maupun kelompok yang mereka ikuti di dunia maya. Ketakutan serta kecemasan ditinggal oleh suatu momen yang berasal dari kebutuhan kompetensi, otonomi, serta koneksi yang tidak terpenuhi. Akibatnya individu ingin selalu tetap terhubung dengan media sosial yang menjadikan hal tersebut sebagai sarana untuk terpenuhinya kebutuhan tersebut (Bestari & Widayat, 2018).

Berdasarkan hasil kategorisasi responden variabel *fear of missing out* berada pada kategori sedang, berbeda dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Ananda Afif (2022) yang berjudul “Hubungan Antara *Fear of Missing Out* dengan Kecendrungan *Nomophobia* di SMA Negeri 1 Purwodadi” yang dimana hasil kategori variabel *fear of missing out* berada kategori yang sangat tinggi.

Kemudian kategorisasi subjek berdasarkan aspek *nomophobia* yang pertama yaitu tidak dapat melakukan komunikasi (*not being able to communicate*) yang berada pada kategori tinggi, hal tersebut membuktikan bahwa mahasiswa di Bukittinggi merasa takut kehilangan berkomunikasi dengan orang lain, sehingga tidak bisa menggunakan layanan yang ada untuk melakukan komunikasi. Penggunaan *smartphone* menyebabkan individu

memiliki kebiasaan cek kompulsif dan meningkatnya tekanan stress (Oulasvirta, Rattenbury, Ma, & Raita, 2012).

Aspek kehilangan koneksi (*losing connectivity*) mayoritas subjek berada pada kategori sedang, yang artinya mahasiswa bukittinggi harus terkoneksi dengan internet dimanapun dan kapanpun, jika tidak maka hal tersebut merupakan suatu masalah bagi mereka. Mahasiswa merasa cemas jika tidak bisa mengakses media sosial, mengikuti *update* terbaru di media sosial dan merasa bingung jika tidak mengakses media sosial. Hal tersebut dianggap suatu masalah ketika mereka tidak bisa mengakses media sosial yang mereka miliki melalui *smartphone* yang dimiliki (Yildirim & Correia, 2015).

Aspek tidak bisa mengakses informasi (*not being able to communicate*) subjek berada pada kategori sedang, dimana individu merasa tidak nyaman dan cenderung cemas jika akses dia mencari suatu informasi dengan *smartphone* yang dia miliki hilang. Oleh sebab itu muncul perasaan tidak nyaman dari dalam diri individu. *Smartphone* yang sebenarnya memudahkan individu dalam mengakses informasi namun menjadi individu yang ketergantungan lebih terhadap *smartphone* itu sendiri daripada sebelumnya, hal tersebut semakin memperburuk perasaan cema (Park, Kim, Shon, & Shim, 2013).

Aspek *nomophobia* yang terakhir yaitu perasaan menyerah pada kenyamanan (*giving up on convenience*) subjek berada pada kategori sedang, yang artinya subjek merasakan nyaman ketika asyik dengan *smartphone* mereka masing-masing. Sehingga individu memastikan semua hal yang berkaitan dengan *smartphone* mereka, mulai dari baterai, jaringan sehingga mereka tidak merasa resah dan khawatir. Perasaan nyaman dengan fasilitas yang ada pada *smartphone* menyebabkan mahasiswa nyaman dan enggan menjauh dari *smartphone* mereka. Individu yang memiliki *nomophobia* memiliki ketakutan irrasional ketika mereka tidak berhubungan dengan *smartphone* (Yildirim & Correia, 2015).

Berdasarkan kategori responden dan juga aspek *nomophobia* tersebut dapat disimpulkan bahwa kebanyakan dari mahasiswa Bukittinggi mengalami *nomophobia* dalam kategori sedang dan satu aspek berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa bukittinggi mengalami *nomophobia* akibat dari ikut-ikutan di media sosial (*fear of missing out*). Dalam penelitian ini juga dilengkapi dengan hasil tambahan yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat *fear of missing out* terhadap *nomophobia* pada responden perempuan dan laki-laki. Pada penelitian kali ini kontribusi dari jenis kelamin di dominasi oleh perempuan.

Hasil uji beda *fear of missing out* berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *fear of missing out* dengan jenis kelamin begitu juga dengan hasil uji beda variabel *nomophobia* berdasarkan jenis kelamin, sama-sama tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *nomophobia* dengan jenis kelamin. Hasil penelitian tersebut berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Mulyati & NRH (2018), dimana hasil penelitian yang menunjukkan tingkat kecanduan *smartphone* pada perempuan lebih tinggi daripada laki-laki.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini terkait kontribusi *fear of missing out* terhadap *nomophobia* pada mahasiswa pengguna media sosial di Bukittinggi menunjukkan bahwa:

1. Secara umum, *nomophobia* pada mahasiswa pengguna media sosial di Bukittinggi berada pada kategori sedang.
2. Secara umum, *fear of missing out* pada mahasiswa pengguna media sosial di Bukittinggi berada pada kategori sedang.
3. Adanya kontribusi *fear of missing out* terhadap *nomophobia* sebesar 52,5%.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya
 - a. Jika melakukan penelitian yang serupa pada penelitian kali ini, maka ada baiknya peneliti memperhatikan serta mempertimbangkan variabel lain yang berkontribusi terhadap *nomophobia*.
 - b. Menentukan sampel selain mahasiswa, agar pengambilan data lebih lancar dan membutuhkan waktu yang cepat dalam mengolah data.
 - c. Diharapkan pada peneliti selanjutnya memilih subjek penelitian ditempat yang berbeda, agar bisa mengetahui bagaimana *fear of missing out* terhadap *nomophobia* di lokasi lain. Apakah terdapat hubungan yang signifikan atau tidak.

2. Bagi mahasiswa

Saran dari peneliti kepada mahasiswa yaitu dalam penggunaan *smartphone* hendaknya bisa dikendalikan secara penuh, agar *nomophobia* tidak mengganggu aktifitas dan rutinitas dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu diharapkan kepada mahasiswa tidak mengakses media sosial secara berlebihan dengan cara mengurangi *update* pada setiap media sosial yang dimiliki dan memperbanyak berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, R. D. (2021). Hubungan antara Subjective Well-Being dan Fear of Missing Out (FoMO) pada Emerging Adulthood (*Doctoral dissertation*, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya).
- 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
- Asri Wulandari, W. U. L. (2020). Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial (*Doctoral dissertation*, UIN Raden Intan Lampung).
- Azmi, N. (2019). Hubungan antara Fear of Missing out (FoMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Riau.
- Azwar, Saifuddin. (2017). Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar. S. (2019). Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bestari. I. U. (2018). Hubungan Antara *Fear of Missing Out* dengan Intensitas Penggunaan Jejaring Sosial pada Mahasiswa Universitas Airlangga (*Doctoral dissertation*. Universitas Airlangga).
- Bhattacharya, S., Bashar, M. A., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). Nomophobia: No Mobile Phone Phobia. *Journal of family medicine and primary care*, 8(4), 1297.
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69-72.
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A Proposal for Including Nomophobia in The New DSM-V. *Psychology research and behavior management*, 7, 155.
- Kurniawan, R., & Utami, R. H. (2022). Validation of Online Fear of Missing Out (ON-FoMO) Scale in Indonesian Version. *Jurnal Neo Konseling*, 4(3), 1-10.

- Lestari, T. R. P. (2017). Harga Diri dan *Nomophobia* pada Mahasiswa (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- Mudrikah, C. (2019). Hubungan antara Sindrom FOMO (Fear of Missing Out) dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Remaja (*Doctoral dissertation*, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Park, N., Kim, Y. C., Shon, H. Y., & Shim, H. (2013). Factors Influencing Smartphone Use and Dependency in South Korea. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1763-1770.
- 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.
- Siregar, S. (2017). Statistik Parametrik Untuk Penelitian.
- Sugiyono, D. (2013). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitaif dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Yildirim, C. (2014). Exploring The Dimensions of *Nomophobia*: Developing and Validating A Questionnaire Using Mixed Methods Research (*Doctoral dissertation*, 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.
- Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yildirim, S. (2016). A Growing Fear: Prevalence of *Nomophobia* Among Turkish College Students. *Information Development*, 32(5), 1322-1331.