

Self-control dan Fear of Missing Out (FOMO) sebagai Prediktor Nomophobia pada Dewasa Awal

Abdi Erianto^{*1}

Rahayu Farida²

^{1,2}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indonesia

*e-mail: 2211102433094@umkt.ac.id¹, rf203@umkt.ac.id²

(Naskah masuk : 26 Mei 2026, Revisi : 7 Juni 2026, Publikasi : 22 Juli 2026)

Abstrak

Penggunaan *smartphone* yang semakin tinggi pada dewasa awal dapat memunculkan kecemasan ketika individu tidak dapat terhubung dengan perangkat digital atau internet yang dikenal sebagai *nomophobia*. Penelitian ini bertujuan menganalisis kontribusi *self-control* dan *fear of missing out (FOMO)* terhadap *nomophobia* pada dewasa awal pengguna *smartphone* di Indonesia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 153 individu dewasa awal pengguna *smartphone* di Indonesia yang diperoleh menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala *self-control*, *fear of missing out (FOMO)*, dan *nomophobia*. Analisis data menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan aplikasi Jamovi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-control* dan *fear of missing out (FOMO)* secara simultan berkontribusi signifikan terhadap *nomophobia* ($F = 34,8$; $p < 0,001$). Secara parsial, *FOMO* berkontribusi positif dan signifikan terhadap *nomophobia*, sedangkan *self-control* tidak signifikan. Nilai R^2 sebesar 31,7% menunjukkan bahwa kedua variabel menjelaskan 31,7% variasi *nomophobia*. Temuan ini menunjukkan bahwa upaya pencegahan *nomophobia* perlu difokuskan pada pengelolaan *fear of missing out (FOMO)* dan penggunaan media sosial yang lebih adaptif.

Kata kunci: *Fear of Missing Out (FOMO)*, *Nomophobia*, *Self-Control*.

Abstract

The increasing use of smartphones among emerging adults can lead to anxiety when individuals are unable to connect to their digital devices or the internet, a condition known as *nomophobia*. This study aims to analyze the contribution of *self-control* and *fear of missing out (FOMO)* to *nomophobia* among emerging adult smartphone users in Indonesia. The study employed a quantitative approach with a correlational design. The participants consisted of 153 emerging adult smartphone users in Indonesia, selected using *proportionate stratified random sampling*. Data were collected using *self-control*, *fear of missing out (FOMO)*, and *nomophobia* scales. Data analysis was conducted using multiple linear regression with the assistance of Jamovi software. The results showed that *self-control* and *fear of missing out (FOMO)* simultaneously contributed significantly to *nomophobia* ($F = 34.8$; $p < 0.001$). Partially, *FOMO* had a positive and significant contribution to *nomophobia*, whereas *self-control* was not significant. The R^2 value of 31.7% indicates that the two variables explained 31.7% of the variance in *nomophobia*. These findings suggest that efforts to prevent *nomophobia* should focus on managing *fear of missing out (FOMO)* and promoting more adaptive social media use.

Keywords: *Fear of Missing Out (FOMO)*, *Nomophobia*, *Self-Control*.

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar terhadap cara individu berkomunikasi, bekerja, dan bersosialisasi. *Smartphone* kini bukan sekadar alat komunikasi, tetapi telah menjadi elemen yang sangat penting dalam kegiatan sehari-hari. Berdasarkan laporan We Are Social (2024), pengguna internet di Indonesia mencapai 224,5 juta orang, dengan 99,4% di antaranya mengakses internet melalui *smartphone*. Kelompok dewasa awal atau *emerging adulthood* (18–29 tahun) menurut teori Arnett (2014) menjadi pengguna paling aktif, dengan rata-rata waktu penggunaan perangkat digital lebih dari 6 jam per hari.

Kondisi ini menunjukkan bahwa *smartphone* telah menjadi kebutuhan yang hampir tidak terpisahkan dari kehidupan masyarakat modern.

Namun, tingginya ketergantungan terhadap *smartphone* menimbulkan fenomena baru dalam bidang *cyber psychology*, yakni *nomophobia* (*no mobile phone phobia*). Bhattacharya et al. (2019) mendefinisikan *nomophobia* sebagai kondisi psikologis ketika orang memiliki rasa takut terpisah dari konektivitas telepon seluler. Studi meta-analisis oleh Al-Mamun et al. (2025) yang melibatkan 43 studi dari 18 negara, menunjukkan bahwa *nomophobia* tersebar luas, dengan 26% peserta melaporkan gejala ringan, 51% gejala sedang, dan 21% gejala berat. Penelitian oleh Tuco et al. (2023) menyoroti bahwa Indonesia memiliki prevalensi *nomophobia* yang tinggi, yakni sebesar 71%, yang didominasi oleh mahasiswa dengan kategori sedang dan berat. Kondisi tersebut perlu mendapat perhatian karena *nomophobia* diketahui berkaitan dengan gejala kecemasan dan insomnia (Jahrami et al., 2022).

Dalam aktivitas sehari-hari, banyak individu yang merasa tidak nyaman saat tidak bisa mengawasi pergerakan orang lain di *platform* media sosial. Fenomena ini tampak dari kebiasaan sebagian orang yang terus membuka *smartphone* untuk melihat unggahan terbaru, memeriksa cerita atau status teman, atau mengecek notifikasi secara berulang meskipun tidak ada kebutuhan mendesak. Penelitian oleh Khuluqiyah (2024) dan Sabila & Tawaqal (2025) bahkan menunjukkan kecenderungan merasa tertinggal atau “kurang *update*” ketika tidak mengikuti perkembangan yang terjadi di lingkaran pertemanan atau komunitas digital mereka. Pada situasi tertentu, ketidakmampuan mengakses media sosial dapat memunculkan perasaan gelisah, seolah-olah ada sesuatu yang penting yang telah terlewat. Fenomena ini berkaitan dengan konsep *Fear of Missing Out* (FOMO).

Przybylski et al. (2013) mengartikan *Fear of Missing Out* (FOMO) sebagai perasaan cemas yang umum bahwa orang lain mungkin sedang menikmati pengalaman yang berharga yang tidak kita rasakan. Individu yang memiliki tingkat FOMO yang kuat sering merasa khawatir jika mereka tidak bisa melihat media sosial, sehingga mereka terus memeriksa ponselnya untuk memastikan tidak tertinggalnya informasi atau interaksi penting. Rubén (2022) dalam studinya menyatakan bahwa FOMO adalah salah satu alasan psikologis yang paling penting, yang berkontribusi terhadap meningkatnya *nomophobia* pada generasi muda, di mana individu berupaya menghindari rasa tertinggal dari dunia sosial digital. Gupta & Sharma (2021) juga menyebutkan bahwa FOMO berhubungan positif dengan kebiasaan menggunakan *smartphone* secara berlebihan.

Faktor *self-control* juga berperan penting dalam menjelaskan *nomophobia*. Tangney et al. (2018) menggambarkan pengendalian diri (*self-control*) sebagai kapasitas untuk mengubah respons seseorang secara internal dan mencegah tindakan negatif, serta mengendalikan diri agar tidak bertindak sesuai dengan kebiasaan tersebut. Orang yang memiliki kemampuan pengendalian diri (*self-control*) yang lemah sering kali kesulitan mengatur seberapa banyak dan lama mereka menggunakan ponsel, dan lebih mudah mengalami ketergantungan digital. Safaria et al. (2024) dalam penelitian lintas budaya Indonesia–Malaysia yang menunjukkan bahwa *self-control* berhubungan negatif secara signifikan dengan *nomophobia*, yang berarti semakin baik kemampuan kontrol diri seseorang, semakin rendah tingkat *nomophobia* yang dimilikinya. Penelitian serupa oleh Günlü & Bas (2022) menunjukkan bahwa *self-control* dapat menjadi mediator penting yang mengurangi dampak kebutuhan psikologis terhadap perilaku penggunaan *smartphone* yang berlebihan.

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan hubungan antara *self-control*, *fear of missing out* (FOMO), dan *nomophobia*, sebagian besar penelitian masih mengkaji variabel-variabel tersebut secara terpisah atau berfokus pada populasi mahasiswa di negara tertentu. Penelitian Safaria et al. (2024) menitikberatkan hubungan *self-control* dengan *nomophobia*, sedangkan penelitian Rubén (2022) dan Gupta & Sharma (2021) lebih menyoroti peran FOMO terhadap penggunaan *smartphone*. Hingga saat ini, penelitian yang menguji kontribusi *self-control* dan *fear of missing out* (FOMO) secara simultan terhadap *nomophobia* pada kelompok dewasa awal di Indonesia masih relatif terbatas. Padahal, pendekatan tersebut penting untuk memahami faktor psikologis mana yang memiliki peran lebih dominan dalam menjelaskan

munculnya *nomophobia* pada era digital. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menguji hubungan antarvariabel, tetapi juga berupaya mengidentifikasi faktor psikologis yang lebih dominan dalam memprediksi *nomophobia* pada kelompok dewasa awal di Indonesia.

Meski banyak penelitian terkait *nomophobia* dilakukan pada kalangan mahasiswa, kajian khusus terhadap dewasa awal (18–29 tahun) masih terbatas, terutama di Indonesia. Dalam buku *Emerging Adulthood*, masa dewasa awal digambarkan sebagai periode perkembangan dan pertumbuhan signifikan yang berlangsung sekitar usia 18 hingga 29 tahun. Dalam tahap ini, individu memiliki kebebasan penggunaan teknologi yang tinggi, namun juga menghadapi tekanan sosial dan profesional yang dapat menurunkan *self-control* serta meningkatkan risiko FOMO. Situasi ini mengindikasikan adanya celah yang menarik untuk diteliti lebih dalam (Arnett, 2014).

Konteks Indonesia menjadi penting untuk dikaji karena negara ini merupakan salah satu pengguna internet dan media sosial terbesar di dunia. Tingginya penetrasi *smartphone* serta dominasi penggunaan media sosial pada kelompok usia muda menjadikan dewasa awal di Indonesia sebagai kelompok yang rentan mengalami tekanan untuk selalu terhubung dengan lingkungan sosial digital. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan *fear of missing out* (FOMO) dan kecenderungan *nomophobia* yang belum banyak dikaji secara spesifik pada populasi dewasa awal Indonesia.

Apabila fenomena ini dibiarkan tanpa intervensi, *nomophobia* dapat berdampak negatif terhadap berbagai aspek kehidupan. Daraj et al. (2023) melaporkan bahwa *nomophobia* berkaitan dengan gejala kecemasan, insomnia, dan kecanduan. Dalam jangka panjang, individu dengan tingkat *nomophobia* tinggi berpotensi mengalami kelelahan digital (*digital fatigue*) dan isolasi sosial. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mampu menjelaskan faktor-faktor psikologis yang memengaruhi *nomophobia* agar dapat ditemukan langkah pencegahan dan strategi pengelolaan yang tepat.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini dilakukan guna menganalisis kontribusi *self-control* dan *Fear of Missing Out* (FOMO) terhadap *nomophobia* pada dewasa awal usia 18–29 tahun. Diharapkan, temuan penelitian ini nantinya dapat berkontribusi secara teoritis terhadap kajian *cyber psychology* di Indonesia dan membantu pengembangan strategi peningkatan literasi digital serta pengelolaan diri pada generasi muda.

2. METODE

2.1. Kriteria subjek dalam penelitian

- a. Individu yang berada di Indonesia.
- b. Berusia 18-29 tahun.
- c. Aktif menggunakan *smartphone* dan media sosial selama 5-6 jam.

Teknik yang digunakan yaitu *proportionate stratified random sampling*, pendekatan pengambilan sampel acak yang dilakukan setelah populasi ditetapkan dan dibagi dalam subkelompok tertentu yang relevan. Metode *sampling* ini diterapkan jika populasi memiliki partisipan atau elemen yang beragam dan terbagi secara proporsional (Sugiyono, 2019).

2.2. Jenis penelitian

Jenis penelitian yang digunakan yakni penelitian kuantitatif dengan desain survei korelasional, yakni penelitian yang bertujuan mengetahui hubungan antarvariabel tanpa manipulasi (Putri et al., 2025). Desain ini digunakan karena tujuan penelitian adalah menganalisis hubungan dan kontribusi variabel prediktor (*self-control* dan FOMO) terhadap variabel kriterium (*nomophobia*), bukan memanipulasi perlakuan atau membuat intervensi.

2.3. Metode pengumpulan data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala likert, yaitu skala yang digunakan untuk menilai sikap, pendapat, dan persepsi individu maupun kelompok

terhadap suatu fenomena sosial (Sugiyono, 2019). Prosedur pengumpulan data pada penelitian ini memanfaatkan media *online* dengan cara menyebarluaskan skala kuesioner berbentuk google form melalui instagram dan whatsapp kepada dewasa awal di Indonesia.

Sebelum digunakan dalam penelitian, seluruh instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item yang digunakan memenuhi kriteria validitas dan layak digunakan dalam penelitian. Instrumen *self-control* diukur menggunakan *Brief Self-Control Scale* (BSCS) yang diadaptasi oleh Arifin & Milla (2020), terdiri atas 10 item dengan reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,81. *Fear of Missing Out* (FOMO) diukur menggunakan *Online Fear of Missing Out Scale* (ON-FoMO) yang dikembangkan oleh Kurniawan & Utami (2022), terdiri atas 20 item dengan reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,89. *Nomophobia* diukur menggunakan *Nomophobia Questionnaire* (NMPQ-10) yang diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Warsah et al. (2023) berdasarkan *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) yang dikembangkan oleh Yildirim & Correia (2015), terdiri atas 10 item dengan reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,97.

2.4. Teknik analisis data

Teknik analisis data dilakukan menggunakan aplikasi Jamovi. Analisis meliputi uji asumsi, uji korelasi Spearman, dan regresi linear berganda untuk mengetahui kontribusi *self-control* dan *fear of missing out* (FOMO) terhadap *nomophobia*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil analisis data subjek penelitian

Subjek pada penelitian ini berjumlah 153 orang yang merupakan individu dewasa awal berusia 19-29 tahun di Indonesia. Subjek terbagi menjadi beberapa karakteristik sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik berdasarkan usia

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase
Usia	18 tahun	3	2%
	19 tahun	4	3%
	20 tahun	9	6%
	21 tahun	14	9%
	22 tahun	12	8%
	23 tahun	39	25%
	24 tahun	24	16%
	25 tahun	17	11%
	26 tahun	6	4%
	27 tahun	7	5%
	28 tahun	9	6%
	29 tahun	9	6%
Jenis kelamin	Perempuan	120	78%
	Laki-laki	33	22%
Pekerjaan	Pegawai Swasta	61	40%
	Pegawai Negeri Sipil	13	8%
	Wirausaha	10	7%
	Wiraswasta	22	14%
	Mahasiswa	39	25%
	Siswa	1	1%
	Ibu Rumah Tangga	2	1%
	Tidak Bekerja	5	3%
Pendidikan terakhir	SMA/Sederajat	50	33%

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase
	Diploma (D1/D2/D3)	26	17%
	Sarjana (D4/S1)	74	48%
	Magister (S2)	3	2%

Berdasarkan Tabel 1, jumlah subjek penelitian sebanyak 153 orang dewasa awal berusia 18–29 tahun. Kelompok usia terbanyak adalah usia 23 tahun sebanyak 39 orang (25%), diikuti usia 24 tahun sebanyak 24 orang (16%) dan usia 25 tahun sebanyak 17 orang (11%). Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas subjek berjenis kelamin perempuan sebanyak 120 orang (78%), sedangkan laki-laki sebanyak 33 orang (22%). Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar subjek bekerja sebagai pegawai swasta sebanyak 61 orang (40%), diikuti mahasiswa sebanyak 39 orang (25%) dan wiraswasta sebanyak 22 orang (14%). Berdasarkan pendidikan terakhir, mayoritas subjek memiliki pendidikan Sarjana (D4/S1) sebanyak 74 orang (48%), diikuti SMA/ sederajat sebanyak 50 orang (33%) dan Diploma (D1/D2/D3) sebanyak 26 orang (17%).

3.2. Hasil uji hipotesis

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda, diperoleh nilai F sebesar 34,8 dengan taraf signifikansi $p < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *self-control* dan *fear of missing out* (FOMO) secara simultan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap *nomophobia*. Dengan demikian, hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima.

Secara parsial, variabel *fear of missing out* (FOMO) memiliki nilai signifikansi $p < 0,001$ yang menunjukkan bahwa *fear of missing out* (FOMO) memiliki kontribusi positif dan signifikan terhadap *nomophobia*. Sementara itu, variabel *self-control* memiliki nilai signifikansi $p = 0,243$ ($p > 0,05$), sehingga *self-control* tidak memiliki kontribusi yang signifikan terhadap *nomophobia*.

3.3. Hasil kategorisasi

Tabel 2. Kategorisasi *self-control*

Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	< 28	30	20%
Sedang	28 - 42	88	57%
Tinggi	≥ 42	35	23%

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 88 orang (57%). Selanjutnya, responden yang berada pada kategori tinggi berjumlah 35 orang (23%), sedangkan responden pada kategori rendah sebanyak 30 orang (20%).

Tabel 3. Kategorisasi *fear of missing out* (FOMO)

Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	< 37	24	16%
Sedang	37 - 73	97	63%
Tinggi	≥ 73	32	21%

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 97 orang (66%). Selanjutnya, responden yang berada pada kategori tinggi berjumlah 32 orang (21%), sedangkan responden pada kategori rendah sebanyak 24 orang (16%).

Tabel 4. Kategorisasi *nomophobia*

Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	< 36	25	16%
Sedang	36 - 62	103	67%
Tinggi	≥ 62	25	16%

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 103 orang (67%). Selanjutnya, responden pada kategori rendah dan tinggi masing-masing berjumlah 25 orang (16%).

3.4. Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa *nomophobia* pada dewasa awal pengguna *smartphone* di Indonesia dipengaruhi oleh kombinasi faktor psikologis, khususnya *self-control* dan *fear of missing out* (FOMO), meskipun pengaruh kedua variabel tersebut tidak sama kuatnya. Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda, diperoleh nilai *F* sebesar 34,8 dengan taraf signifikansi $p < 0,001$. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa *self-control* dan FOMO secara simultan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap *nomophobia*. Dengan demikian, hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima.

Nilai koefisien determinasi sebesar 31,7% mengonfirmasi bahwa *self-control* dan FOMO mampu menjelaskan sekitar sepertiga variasi *nomophobia* pada dewasa awal pengguna *smartphone* di Indonesia. Hal ini mengisyaratkan bahwa *nomophobia* merupakan konstruk psikologis yang kompleks sehingga tidak dapat dijelaskan hanya oleh satu atau dua faktor psikologis, melainkan merupakan hasil interaksi berbagai aspek individu dan lingkungan digital. Kompleksitas tersebut menunjukkan bahwa *nomophobia* dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor psikologis dan perilaku, seperti intensitas penggunaan *smartphone*, kecanduan media sosial, regulasi emosi, *loneliness*, maupun kebutuhan afiliasi sosial. Dengan demikian, penelitian ini memberikan gambaran bahwa *self-control* dan FOMO merupakan dua faktor penting yang berkontribusi terhadap *nomophobia*, meskipun masih terdapat faktor psikologis lain yang turut memengaruhinya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *nomophobia* merupakan fenomena psikologis yang tidak muncul secara tunggal, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan sosial digital. Pada era perkembangan teknologi saat ini, *smartphone* tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga menjadi media utama untuk memperoleh informasi, menjalin interaksi sosial, mencari hiburan, serta membangun keterhubungan dengan lingkungan sosial. Kondisi tersebut menyebabkan individu menjadi semakin bergantung pada *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari. Ketika individu merasa tidak dapat mengakses *smartphone* atau kehilangan koneksi digital, maka dapat muncul kecemasan yang mengarah pada *nomophobia*.

Berdasarkan hasil kategorisasi, mayoritas responden berada pada kategori sedang pada variabel *self-control* sebanyak 88 responden (57%), FOMO sebanyak 97 responden (63%), dan *nomophobia* sebanyak 103 responden (67%). Hasil tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengendalian diri, FOMO, dan *nomophobia* pada taraf moderat. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden masih mampu mengendalikan penggunaan *smartphone* dalam batas tertentu, namun tetap memiliki kecenderungan untuk terus terhubung dengan aktivitas sosial digital. Selain itu, karakteristik responden dalam penelitian ini didominasi oleh individu dewasa awal berusia 21–25 tahun, terutama usia 23 tahun sebanyak 39 responden (25%). Kelompok usia dewasa awal merupakan fase perkembangan yang umumnya ditandai dengan tingginya kebutuhan akan interaksi sosial, pencarian identitas diri, dan keterhubungan interpersonal. Pada fase ini, media sosial dan *smartphone* menjadi sarana utama untuk mempertahankan relasi sosial dan memperoleh informasi secara cepat. Oleh karena itu, individu dewasa awal cenderung lebih rentan mengalami FOMO dan *nomophobia* akibat tingginya intensitas penggunaan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil penelitian mengindikasikan bahwa FOMO memiliki kontribusi positif dan

signifikan terhadap *nomophobia* dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat FOMO, maka semakin tinggi pula kecenderungan *nomophobia* pada individu. FOMO merupakan kondisi ketika individu merasa takut tertinggal informasi, aktivitas sosial, maupun pengalaman yang dialami orang lain sehingga muncul dorongan untuk terus terhubung dengan media sosial dan *smartphone*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Przybylski et al. (2013) yang menjelaskan bahwa FOMO merupakan "*a pervasive apprehension that others might be having rewarding experiences from which one is absent.*" Artinya, individu memiliki kekhawatiran bahwa orang lain sedang memperoleh pengalaman menyenangkan tanpa melibatkan dirinya. Kondisi tersebut mendorong individu untuk terus memantau aktivitas sosial melalui media digital agar tidak merasa tertinggal.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian Elhai et al. (2021) yang menjelaskan bahwa individu dengan tingkat FOMO yang tinggi cenderung memiliki kebutuhan untuk terus memantau aktivitas sosial digital sehingga meningkatkan keterikatan terhadap *smartphone* dan memunculkan penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Selain itu, penelitian Gezgin et al. (2018) juga menunjukkan bahwa FOMO berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan *nomophobia* pada pengguna *smartphone*. Hasil-hasil penelitian tersebut memperkuat temuan dalam penelitian ini bahwa FOMO merupakan salah satu faktor psikologis yang berkontribusi terhadap munculnya *nomophobia*.

Meskipun demikian, beberapa penelitian mengonfirmasi bahwa hubungan antara FOMO dan *nomophobia* dapat bervariasi bergantung pada karakteristik populasi dan pola penggunaan media digital. Pada individu yang memiliki regulasi emosi yang baik atau penggunaan media sosial yang lebih terarah, FOMO tidak selalu berkembang menjadi kecemasan terhadap kehilangan akses *smartphone*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengaruh FOMO terhadap *nomophobia* dipengaruhi oleh konteks sosial dan perilaku digital individu. Namun, pada penelitian ini, kontribusi FOMO tetap muncul sebagai prediktor yang signifikan, yang mengindikasikan bahwa kebutuhan untuk tetap terhubung dengan aktivitas sosial digital menjadi karakteristik yang dominan pada kelompok dewasa awal pengguna *smartphone* di Indonesia.

Secara psikologis, individu dengan tingkat FOMO yang tinggi cenderung memiliki dorongan untuk selalu mengetahui perkembangan sosial, pesan, notifikasi, maupun aktivitas orang lain di media sosial. Dorongan tersebut menyebabkan individu lebih sering memeriksa *smartphone* secara berulang. Ketika individu tidak dapat mengakses *smartphone* atau jaringan internet, maka muncul rasa cemas, khawatir, dan tidak nyaman karena merasa kehilangan koneksi sosial digital. Kondisi tersebut kemudian dapat berkembang menjadi *nomophobia*.

Sementara itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-control* tidak memiliki kontribusi yang signifikan terhadap *nomophobia* dengan nilai signifikansi $p = 0,243$ ($p > 0,05$). Hasil tersebut mendukung asumsi bahwa *self-control* bukan merupakan faktor utama yang secara langsung memengaruhi *nomophobia* dalam penelitian ini. Dengan demikian, hipotesis minor yang menyatakan adanya kontribusi *self-control* terhadap *nomophobia* tidak diterima.

Meskipun demikian, hasil tersebut tidak sepenuhnya mengindikasikan bahwa *self-control* tidak memiliki hubungan dengan *nomophobia*. Berdasarkan hasil kategorisasi, mayoritas responden berada pada kategori *self-control* sedang sebanyak 88 responden (57%). Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih memiliki kemampuan pengendalian diri yang cukup baik dalam penggunaan *smartphone*. Oleh karena itu, kemungkinan *self-control* tidak muncul sebagai prediktor utama *nomophobia* karena pengaruhnya menjadi lebih lemah ketika dianalisis bersama FOMO dalam model regresi.

Hasil penelitian ini dapat dijelaskan melalui teori *self-control* dari Tangney et al. (2018) yang menjelaskan bahwa *self-control* berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengatur perilaku, mengendalikan impuls, serta menunda kepuasan sesaat. Individu dengan *self-control* yang baik cenderung lebih mampu mengontrol perilaku penggunaan *smartphone* secara lebih adaptif. Akan tetapi, dalam konteks perkembangan media sosial saat ini, kebutuhan untuk tetap terkoneksi secara sosial tampaknya menjadi faktor yang lebih dominan dibandingkan

kemampuan pengendalian diri individu itu sendiri.

Hasil ini berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa *self-control* merupakan prediktor penting terhadap *nomophobia* dan perilaku penggunaan *smartphone* yang bermasalah. Safaria et al. (2024), misalnya, melaporkan bahwa semakin tinggi *self-control* maka semakin rendah tingkat *nomophobia*. Perbedaan tersebut kemungkinan disebabkan oleh karakteristik subjek penelitian. Penelitian ini melibatkan dewasa awal yang hidup pada lingkungan digital dengan intensitas interaksi media sosial yang tinggi, sehingga dorongan untuk mempertahankan keterhubungan sosial dapat lebih kuat dibandingkan kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku penggunaan *smartphone*. Dengan demikian, kebutuhan sosial digital tampak lebih dominan daripada kapasitas *self-control* dalam menjelaskan munculnya *nomophobia*.

Tidak signifikannya *self-control* dalam penelitian ini juga dapat mengisyaratkan bahwa pengaruh *self-control* terhadap *nomophobia* kemungkinan bersifat tidak langsung. Individu dengan *self-control* rendah cenderung lebih sulit mengendalikan dorongan untuk terus memeriksa *smartphone* dan media sosial. Kondisi tersebut dapat meningkatkan kecenderungan FOMO, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap meningkatnya *nomophobia*. Dengan kata lain, FOMO tampak memiliki peranan yang lebih dekat terhadap munculnya *nomophobia* dibandingkan *self-control*. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa hubungan antara *self-control* dan *nomophobia* kemungkinan lebih kompleks daripada hubungan langsung, sehingga diperlukan pengujian model mediasi atau moderasi pada penelitian selanjutnya. Dengan demikian, *self-control* kemungkinan lebih berperan sebagai faktor protektif yang bekerja melalui mekanisme psikologis lain dibandingkan sebagai prediktor langsung terhadap *nomophobia*.

Perspektif dinamika sosial-digital di Indonesia juga dapat menjelaskan temuan tersebut. Tingginya penetrasi internet dan media sosial menjadikan aktivitas komunikasi, hiburan, pendidikan, hingga pekerjaan semakin bergantung pada *smartphone*. Pada kelompok dewasa awal, penggunaan aplikasi perpesanan instan, media sosial, dan *platform* berbasis komunitas telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari. Dalam kondisi demikian, kecenderungan untuk terus terhubung tidak selalu mencerminkan rendahnya *self-control*, melainkan merupakan bentuk adaptasi terhadap tuntutan lingkungan sosial digital. Oleh karena itu, FOMO menjadi faktor yang lebih dekat dengan pengalaman psikologis individu dibandingkan *self-control* dalam memprediksi *nomophobia* pada konteks dewasa awal di Indonesia.

Selain itu, distribusi responden dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan sebanyak 120 responden (78%). Dominasi responden perempuan dalam penelitian ini juga perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil. Beberapa penelitian memperlihatkan bahwa perempuan cenderung lebih aktif dalam membangun dan mempertahankan interaksi sosial melalui media digital, sehingga lebih sering menggunakan *smartphone* untuk tujuan komunikasi dan jejaring sosial. Karakteristik tersebut diduga turut memengaruhi tingginya kebutuhan untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial digital sehingga meningkatkan kecenderungan FOMO dan *nomophobia*.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis bahwa upaya pencegahan *nomophobia* pada dewasa awal tidak hanya perlu diarahkan pada peningkatan kemampuan *self-control*, tetapi juga pada pengelolaan FOMO melalui edukasi literasi digital, pengembangan regulasi emosi, serta pembentukan pola penggunaan media sosial yang lebih adaptif. Pendekatan tersebut diharapkan mampu membantu individu mempertahankan kesejahteraan psikologis di tengah tingginya tuntutan untuk selalu terhubung dengan lingkungan sosial digital.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, Penelitian ini menggunakan desain survei korelasional sehingga hanya dapat menjelaskan hubungan dan kontribusi antarvariabel tanpa dapat menyimpulkan hubungan sebab-akibat secara langsung. Kedua, penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data berupa skala psikologi *self-report* yang bergantung pada subjektivitas jawaban responden. Ketiga, nilai kontribusi variabel dalam penelitian ini menunjukkan bahwa masih terdapat faktor lain di luar *self-control* dan FOMO yang dapat memengaruhi *nomophobia*, seperti intensitas penggunaan *smartphone*, kecanduan media sosial, *loneliness*, regulasi emosi, maupun kebutuhan afiliasi sosial individu.

Selain itu, penelitian ini belum mempertimbangkan karakteristik penggunaan media sosial, seperti durasi penggunaan harian, jenis platform yang digunakan, maupun intensitas interaksi digital yang kemungkinan memoderasi hubungan antara *self-control*, FOMO, dan *nomophobia*. Penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan desain longitudinal serta model mediasi atau moderasi untuk menguji mekanisme hubungan antara *self-control*, FOMO, dan *nomophobia* secara lebih komprehensif pada berbagai kelompok usia dan karakteristik penggunaan media digital, sehingga pemahaman mengenai dinamika psikologis *nomophobia* dapat dikembangkan secara lebih mendalam.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *self-control* dan fear of missing out (FOMO) secara simultan berkontribusi signifikan terhadap *nomophobia* pada dewasa awal pengguna *smartphone* di Indonesia. Secara parsial, *fear of missing out* (FOMO) terbukti memiliki kontribusi positif dan signifikan terhadap *nomophobia*, sedangkan *self-control* tidak menunjukkan kontribusi yang signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa kecemasan untuk tertinggal dari aktivitas dan interaksi sosial digital merupakan faktor psikologis yang lebih dominan dalam menjelaskan munculnya *nomophobia* pada dewasa awal dibandingkan kemampuan pengendalian diri secara langsung.

Secara teoretis, hasil penelitian ini memperkaya kajian *cyber psychology* dengan menunjukkan bahwa *nomophobia* pada dewasa awal lebih erat dijelaskan oleh kebutuhan untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial digital melalui *fear of missing out* (FOMO) daripada kemampuan pengendalian diri. Temuan ini juga mengindikasikan bahwa hubungan antara *self-control* dan *nomophobia* kemungkinan berlangsung melalui mekanisme psikologis yang lebih kompleks sehingga memerlukan pengujian lebih lanjut.

Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa upaya pencegahan *nomophobia* pada dewasa awal sebaiknya tidak hanya difokuskan pada peningkatan *self-control*, tetapi juga pada pengelolaan *fear of missing out* (FOMO) melalui program literasi digital, pengembangan regulasi emosi, serta pembentukan pola penggunaan media sosial yang lebih adaptif di lingkungan pendidikan maupun masyarakat.

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menguji model mediasi atau moderasi dengan melibatkan variabel lain, seperti intensitas penggunaan *smartphone*, kecanduan media sosial, *loneliness*, regulasi emosi, maupun kebutuhan keterhubungan sosial digital, sehingga pemahaman mengenai dinamika psikologis yang mendasari *nomophobia* dapat dikembangkan secara lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, penyertaan, dan hikmat-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua tercinta atas doa, kasih sayang, dukungan moral, serta pengorbanan dan bantuan finansial yang tidak pernah putus selama proses penyusunan penelitian ini.

Ucapan terima kasih yang tulus juga penulis sampaikan kepada Tasya Agustin Ramadhania atas setiap semangat, kesabaran, dan kehadiran yang senantiasa menjadi ruang pulang di tengah lelahnya proses penelitian. Dukungan yang diberikan menjadi pengingat bahwa setiap langkah yang ditempuh selalu memiliki alasan untuk terus dilanjutkan hingga penelitian ini dapat terselesaikan.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Mamun, F., Mamun, M. A., Kaggwa, M. M., Mubarak, M., Hossain, M. S., ALmerab, M. M., Muhit, M., Gozal, D., Griffiths, M. D., & Sikder, M. T. (2025). The prevalence of *nomophobia*: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 349, 116521.

- <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2025.116521>
- Arifin, H. H., & Milla, M. N. (2020). Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 179–195. <https://doi.org/10.7454/jps.2020.18>
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. Oxford University Press New York. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001>
- Bhattacharya, S., Bashar, M. A., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(4), 1297–1300. https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe_71_19
- Daraj, L. R., AlGhareeb, M., Almutawa, Y. M., Trabelsi, K., & Jahrami, H. (2023). Systematic review and meta-analysis of the correlation coefficients between nomophobia and anxiety, smartphone addiction, and insomnia symptoms. *Healthcare*, 11(14), 2066. <https://doi.org/10.3390/healthcare11142066>
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2021). Fear of missing out (Fomo): Overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(2), 203–209. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>
- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Sezen-Gultekin, G., & Gemikonakli, O. (2018). Relationship between nomophobia and fear of missing out among Turkish university students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 13(4), 549–561. <https://doi.org/10.18844/cjes.v13i4.3464>
- Günlü, A., & Bas, A. U. (2022). The mediating role of self-control in the relationship between nomophobia and basic psychological needs in university students. *International Journal of Progressive Education*, 18(6), 96–110. <https://doi.org/10.29329/ijpe.2022.477.7>
- Gupta, M., & Sharma, A. (2021). *Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health*. 9(19), 4881–4890. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881>
- Jahrami, H., Fekih-Romdhane, F., Saif, Z., Bragazzi, N. L., Pandi-Perumal, S. R., BaHammam, A. S., & Vitiello, M. V. (2022). A Social Media Outage Was Associated with a Surge in Nomophobia, and the Magnitude of Change in Nomophobia during the Outage Was Associated with Baseline Insomnia. *Clocks and Sleep*, 4(4), 508–519. <https://doi.org/10.3390/clockssleep4040040>
- Khuluqiyah, B. (2024). *Hubungan Self Control dengan FoMO pada Remaja Madya Pengguna Aktif Media Sosial The Relationship of Self Control with FoMO in Middle Teenagers Social Media Active Users Abstrak*. 11(02), 1049–1066.
- 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. <https://doi.org/10.24036/00651kons2022>
- 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. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Putri, L., Muhammad Rizki Rezani, & Dina Hermina. (2025). Correlational research design. *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi*, 2(6), 306–317. <https://doi.org/10.71282/jurmie.v2i6.456>
- Rubén, R. E. (2022). Nomophobia and FOMO syndrome: Are they 21st century occupational diseases? *Psychology and Psychotherapy Research Study*, 5(5). <https://doi.org/10.31031/PPRS.2022.05.000625>
- Sabila, K., & Tawaqal, R. S. (2025). *The Phenomenon of FoMO (Fear of Missing Out) Culture on Tiktok Social Media among Gen Z Fenomena Budaya FoMO (Fear of Missing Out) di Media Sosial Tiktok pada Kalangan Gen Z*. 08(01), 110–129.

- Safaria, T., Abdul Wahab, M. N., Suyono, H., & Hartanto, D. (2024). Smartphone use as a mediator of self-control and emotional dysregulation in nomophobia: A cross-national study of Indonesia and Malaysia. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 37–58. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v9i1.20740>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Tangney, J. P., Boone, A. L., & Baumeister, R. F. (2018). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. In *Self-Regulation and Self-Control* (Nomor January 2018). <https://doi.org/10.4324/9781315175775-5>
- Tuco, K. G., Castro-Diaz, S. D., Soriano-Moreno, D. R., & Benites-Zapata, V. A. (2023). Prevalence of Nomophobia in University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Healthcare Informatics Research*, 29(1), 40–53. <https://doi.org/10.4258/hir.2023.29.1.40>
- Warsah, I., Maba, A. P., Prastuti, E., Morganna, R., Warsah, B. A. A., & Carles, E. (2023). Adaptation and validation of nomophobia instrument in the Indonesian version. *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 12(2), 127–144. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v12i2.30852>
- We Are Social. (2024). *Digital 2024: Indonesia*. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia>
- Yildirim, C., & Correia, A. (2015). Computers in Human Behavior Exploring the dimensions of nomophobia : Development and validation of a self-reported questionnaire. *COMPUTERS IN HUMAN BEHAVIOR*, 49, 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>