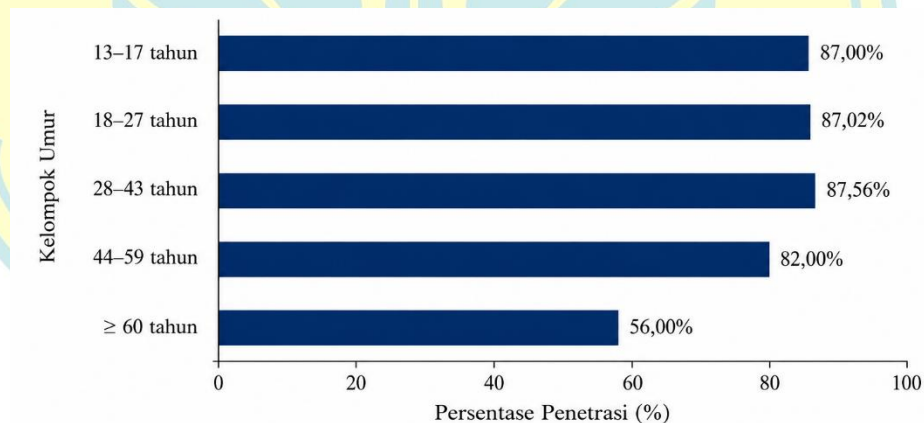


BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi digital telah mengubah berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk cara berkomunikasi, memperoleh informasi, belajar, bekerja, dan membangun relasi sosial. Internet dan *smartphone* kini menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari karena memungkinkan individu tetap terhubung tanpa dibatasi ruang dan waktu. Berbagai kebutuhan, seperti komunikasi, pendidikan, pekerjaan, transaksi digital, hingga hiburan, dapat diakses melalui *smartphone*, sehingga perangkat tersebut tidak lagi berfungsi hanya sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai media yang mendukung berbagai aktivitas kehidupan (Kemp, 2025).



Gambar 1. 1 Penetrasi Internet Berdasarkan Kelompok Umur di Indonesia Tahun 2025

Di Indonesia, penggunaan internet terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Laporan Digital 2025 Indonesia menunjukkan bahwa jumlah pengguna internet mencapai sekitar 212 juta orang atau 74,6% dari total populasi, dengan rata-rata waktu penggunaan internet sebesar 7 jam 22

menit per hari (Kemp, 2025). Hasil Survei Penetrasi Internet APJII 2025 juga menunjukkan bahwa penetrasi internet telah mencapai 80,66%, dengan tingkat penggunaan tertinggi berada pada kelompok usia 18–27 tahun (87,02%) dan 28–43 tahun (87,56%). Data tersebut menunjukkan bahwa kelompok usia dewasa muda merupakan pengguna internet paling aktif di Indonesia (APJII, 2025).

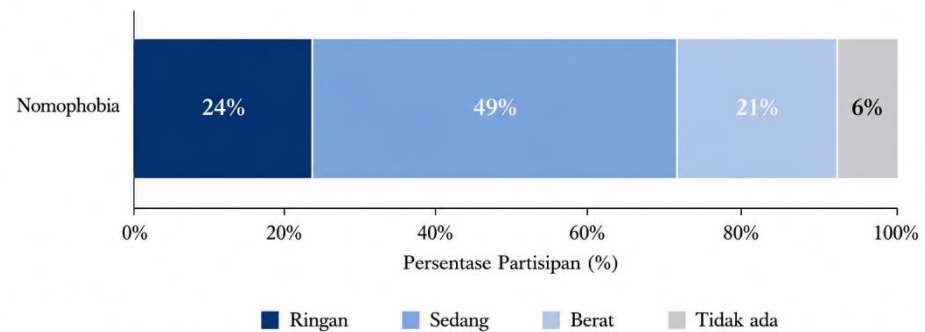
Meskipun demikian, tingginya penggunaan internet maupun *smartphone* tidak dapat diartikan bahwa seluruh pengguna mengalami *Nomophobia*. Sebagian besar individu menggunakan *smartphone* secara adaptif untuk memenuhi kebutuhan akademik, pekerjaan, maupun komunikasi tanpa mengalami gangguan psikologis ketika tidak dapat mengakses perangkat tersebut. Oleh karena itu, penting untuk membedakan antara tingginya intensitas penggunaan *smartphone* dengan *Nomophobia*. Intensitas penggunaan *smartphone* menggambarkan frekuensi penggunaan perangkat, sedangkan *Nomophobia* merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh munculnya rasa takut, cemas, atau tidak nyaman ketika individu tidak dapat menggunakan atau mengakses *smartphone*-nya (King *et al.*, 2014; Yıldırım & Correia, 2015).

Penelitian ini memfokuskan pada kelompok *emerging adulthood*, yaitu fase transisi menuju dewasa yang ditandai dengan eksplorasi identitas, perkembangan karier, pembentukan hubungan interpersonal, serta peningkatan kemandirian. Awalnya, Arnett (2000) mendefinisikan *emerging adulthood* pada rentang usia 18–25 tahun, namun perkembangan sosial dan ekonomi menyebabkan transisi menuju kedewasaan berlangsung lebih lama. Oleh karena itu, berbagai penelitian terkini menggunakan rentang usia hingga 29 tahun, karena individu pada usia tersebut masih menghadapi tugas perkembangan yang serupa, seperti menyelesaikan pendidikan, memasuki dunia kerja, membangun stabilitas karier, dan mencapai kemandirian finansial (Arnett, 2024).

Pemilihan rentang usia 18–29 tahun dalam penelitian ini tidak hanya bertujuan memperluas cakupan responden, tetapi didasarkan pada perkembangan konsep *emerging adulthood* yang menyesuaikan kondisi masyarakat modern. Individu pada rentang usia tersebut masih berada dalam proses transisi menuju kedewasaan dan memiliki tingkat penggunaan *smartphone* yang tinggi untuk mendukung aktivitas akademik, pekerjaan, maupun hubungan sosial. Dengan demikian, kelompok *emerging adulthood* merupakan populasi yang relevan untuk mengkaji *Nomophobia*.

Meskipun individu pada fase *emerging adulthood* umumnya memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik dibandingkan remaja, mereka juga menghadapi tuntutan perkembangan yang lebih kompleks. Berbagai peran sebagai mahasiswa, pekerja, maupun anggota keluarga menuntut mereka untuk selalu terhubung melalui *smartphone*. Namun, kebutuhan tersebut tidak secara otomatis menyebabkan *Nomophobia*. Perbedaan utama terletak pada respons psikologis individu. Individu dengan *Nomophobia* mengalami kecemasan berlebihan ketika kehilangan akses terhadap perangkat, misalnya karena kehabisan baterai, kehilangan sinyal, atau lupa membawa *smartphone* (King *et al.*, 2014).

Nomophobia merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh rasa takut, cemas, atau tidak nyaman ketika individu tidak dapat menggunakan *smartphone* (King *et al.*, 2014). Meskipun menggunakan istilah *phobia*, *Nomophobia* berbeda dengan *specific phobia* dalam DSM-5-TR. Pada *specific phobia*, ketakutan ditujukan pada objek atau situasi tertentu, sedangkan pada *Nomophobia* kecemasan muncul akibat hilangnya akses terhadap fungsi-fungsi yang disediakan oleh *smartphone*, seperti komunikasi, informasi, dan keterhubungan sosial (American Psychiatric Association, 2022; Yıldırım & Correia, 2015). Dengan demikian, inti *Nomophobia* bukan terletak pada penggunaan *smartphone* yang tinggi, melainkan pada munculnya kecemasan ketika individu tidak dapat mengakses perangkat tersebut.



Gambar 1. 2 Meta-analisis Distribusi Tingkat Nomophobia

Fenomena *Nomophobia* semakin banyak ditemukan pada kelompok dewasa muda. Meta-analisis yang dilakukan oleh Alyahya dkk. (2025) terhadap 43 penelitian dengan 36.656 partisipan dari 18 negara menunjukkan bahwa sekitar 94% partisipan mengalami *Nomophobia*, dengan 49% berada pada kategori sedang dan 21% pada kategori berat. Selain itu, *systematic review* Rodríguez-García dkk. (2020) menunjukkan bahwa *Nomophobia* berkaitan dengan meningkatnya kecemasan, stres, gangguan tidur, penurunan konsentrasi, serta rendahnya kesejahteraan psikologis. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *Nomophobia* telah menjadi isu psikologis yang perlu mendapat perhatian, terutama pada kelompok usia yang memiliki ketergantungan tinggi terhadap *smartphone*.

Di Indonesia, *Nomophobia* juga mulai menjadi perhatian, khususnya pada mahasiswa dan dewasa muda. Penggunaan *smartphone* sebagai sarana pembelajaran, pekerjaan, komunikasi, dan interaksi sosial menyebabkan sebagian individu merasa gelisah ketika tidak dapat mengakses perangkatnya. Penelitian Muthmainnah dkk. (2025) menunjukkan bahwa semakin tinggi *problematic smartphone use*, semakin tinggi pula tingkat *Nomophobia* pada mahasiswa Indonesia. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa *Nomophobia* bukan sekadar akibat tingginya penggunaan *smartphone*, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis yang mendasari hubungan individu dengan perangkat tersebut.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *Nomophobia* tidak hanya dipengaruhi oleh intensitas penggunaan *smartphone*, tetapi juga oleh faktor-faktor psikologis yang mendasari hubungan individu dengan perangkat tersebut. Dua individu dapat menggunakan *smartphone* dengan durasi yang sama, tetapi menunjukkan respons yang berbeda ketika kehilangan akses terhadap perangkatnya. Sebagian individu tetap dapat menjalankan aktivitas secara normal, sedangkan sebagian lainnya mengalami rasa gelisah, khawatir, bahkan panik. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa *Nomophobia* tidak dapat dijelaskan hanya dari aspek perilaku penggunaan teknologi, tetapi juga perlu dipahami melalui kondisi psikologis individu (Rodríguez-García et al., 2020).

Salah satu faktor psikologis yang paling banyak dikaitkan dengan *Nomophobia* adalah *Fear of Missing Out (FoMO)*. Menurut Przybylski dkk. (2013), *FoMO* merupakan kekhawatiran bahwa orang lain sedang memperoleh pengalaman yang lebih menarik atau bermakna tanpa melibatkan dirinya, sehingga individu terdorong untuk terus mengikuti aktivitas sosial melalui media digital. Individu dengan tingkat *FoMO* yang tinggi cenderung lebih sering memeriksa media sosial, notifikasi, maupun aplikasi pesan instan agar tidak merasa tertinggal informasi atau pengalaman sosial. Akibatnya, ketika *smartphone* tidak dapat digunakan, individu lebih rentan mengalami kecemasan karena merasa kehilangan akses terhadap lingkungan sosialnya.

Hubungan tersebut telah didukung oleh berbagai penelitian. Gezgin dkk. (2018) menemukan bahwa *FoMO* berhubungan positif dan signifikan dengan *Nomophobia* pada mahasiswa di Turki. Penelitian Ceobanu dkk. (2023) juga menunjukkan bahwa *FoMO* merupakan prediktor signifikan *Nomophobia*, di mana peningkatan tingkat *FoMO* diikuti oleh peningkatan tingkat *Nomophobia*. Pada konteks Indonesia, Maharani (2025) melaporkan bahwa *FoMO* memberikan kontribusi sebesar 15,6% terhadap variasi *Nomophobia* pada mahasiswa.

Selain *FoMO*, faktor psikologis lain yang diduga berperan terhadap *Nomophobia* adalah *self-esteem*. Menurut Rosenberg (1965), *self-esteem* merupakan evaluasi individu terhadap nilai dan keberhargaan dirinya sendiri. Individu dengan *self-esteem* yang tinggi umumnya memiliki penerimaan diri yang positif dan tidak terlalu bergantung pada pengakuan dari lingkungan. Sebaliknya, individu dengan *self-esteem* yang rendah cenderung lebih membutuhkan penerimaan dan validasi sosial sehingga lebih rentan bergantung pada media digital untuk mempertahankan hubungan sosial dan memperoleh penghargaan dari orang lain (Orth & Robins, 2022).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *self-esteem* memiliki hubungan negatif dengan *Nomophobia*. Vagka dkk. (2023) menemukan bahwa mahasiswa dengan *self-esteem* yang lebih rendah cenderung memiliki tingkat *Nomophobia* yang lebih tinggi. Temuan tersebut didukung oleh penelitian Astriani (2023) pada *emerging adults* di Indonesia yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-esteem*, semakin rendah kecenderungan individu mengalami *Nomophobia*. Hasil-hasil tersebut mengindikasikan bahwa individu yang memiliki penilaian diri positif cenderung lebih mampu mengelola ketidaknyamanan ketika tidak dapat mengakses *smartphone* dibandingkan individu dengan *self-esteem* yang rendah.

Berdasarkan berbagai penelitian tersebut, dapat dipahami bahwa *FoMO* dan *self-esteem* merupakan dua faktor psikologis yang berpotensi memengaruhi munculnya *Nomophobia*. Namun, sebagian besar penelitian terdahulu hanya menguji masing-masing variabel secara terpisah, sedangkan penelitian yang menganalisis pengaruh *FoMO* dan *self-esteem* secara simultan terhadap *Nomophobia* masih relatif terbatas. Selain itu, penelitian di Indonesia umumnya menggunakan sampel mahasiswa dari satu perguruan tinggi dengan rentang usia yang sempit, sehingga belum menggambarkan karakteristik *emerging adulthood* secara lebih luas.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menguji pengaruh *Fear of Missing Out* dan *self-esteem* terhadap *Nomophobia* pada *emerging adulthood* usia 18–29 tahun di Indonesia. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor psikologis yang berkontribusi terhadap munculnya *Nomophobia* pada kelompok *emerging adulthood*, sekaligus memperkaya kajian dalam bidang psikologi perkembangan dan psikologi siber.

Atas dasar uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Fear of Missing Out* dan *Self-Esteem* terhadap *Nomophobia* pada *Emerging Adulthood* di Indonesia.”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang masalah diatas, berikut identifikasi masalah yang akan dijadikan sebagai bahan penelitian ini:

1. Tingginya penggunaan internet dan *smartphone* pada kelompok *emerging adulthood* di Indonesia yang menunjukkan semakin kuatnya ketergantungan terhadap teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari.
2. Intensitas penggunaan internet dan *smartphone* yang tinggi berkontribusi terhadap munculnya *Nomophobia* pada *emerging adulthood*.
3. *Fear of Missing Out (FoMO)* diduga memperkuat keterikatan individu terhadap *smartphone* melalui dorongan untuk terus mengikuti aktivitas sosial digital.
4. *Self-esteem* yang rendah serta fase *emerging adulthood* yang masih berada dalam proses pembentukan identitas meningkatkan kerentanan individu terhadap *Nomophobia*.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dijabarkan di atas mengenai fenomena yang diangkat, maka dari itu penulis melakukan pembatasan terhadap masalah yang dikaji dengan berfokus pada variabel *Fear of Missing Out* sebagai faktor eksternal dan *Self-Esteem* sebagai faktor internal terhadap *No Mobile Phone Phobia*. Subjek penelitian dibatasi pada individu dalam fase *emerging adulthood* (usia 18–29 tahun) di Indonesia, mengingat kelompok ini memiliki intensitas penggunaan internet tertinggi.

1.4 Rumusan Masalah

Dengan hasil pertimbangan batasan masalah yang sudah dijelaskan di atas. Diputuskan rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh *Fear of Missing Out* terhadap *Nomophobia* pada *emerging adulthood* di Indonesia?
2. Apakah terdapat pengaruh *Self-Esteem* terhadap *Nomophobia* pada *emerging adulthood* di Indonesia?
3. Apakah terdapat pengaruh secara simultan antara *Fear of Missing Out* dan *Self-Esteem* terhadap *Nomophobia* pada *emerging adulthood* di Indonesia?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rancangan rumusan masalah diatas, dihasilkan tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Mengetahui pengaruh *Fear of Missing Out* terhadap *Nomophobia* pada *emerging adulthood* di Indonesia.
2. Mengetahui pengaruh *Self-Esteem* terhadap *Nomophobia* pada *emerging adulthood* di Indonesia.
3. Mengetahui pengaruh *Fear of Missing Out* dan *Self-Esteem* secara simultan terhadap *Nomophobia* pada *emerging adulthood* di Indonesia.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi digital dan psikologi perkembangan, dengan memberikan bukti empiris mengenai pengaruh *FoMO* dan *Self-Esteem* terhadap *Nomophobia* pada populasi *emerging adulthood* di Indonesia.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji secara lebih mendalam, baik dengan menambahkan variabel lain, memperluas populasi, maupun menggunakan pendekatan metodologi yang berbeda.
3. Penelitian ini juga berkontribusi dalam memperkuat pemahaman teoritis bahwa *Nomophobia* tidak hanya didorong oleh faktor eksternal seperti *FoMO*, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis internal individu, dalam hal ini *Self-Esteem*, sehingga pendekatannya perlu bersifat holistik.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi individu *emerging adulthood*, penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran mengenai risiko psikologis yang muncul dari penggunaan ponsel yang tidak sehat, serta mendorong refleksi diri mengenai sejauh mana *FoMO* dan *Self-Esteem* memengaruhi relasi mereka dengan teknologi.
2. Bagi psikolog, konselor, dan praktisi kesehatan mental, temuan penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam merancang program intervensi atau psikoedukasi yang bertujuan mengurangi kecenderungan *Nomophobia*, dengan pendekatan yang menargetkan regulasi *FoMO* dan penguatan *Self-Esteem* sebagai strategi utama.