

**HUBUNGAN FOMO (*FEAR OF MISSING OUT*) DENGAN *NOMOPHOBIA*  
PADA DEWASA AWAL**

**AJENG FIRNANDA AGUSTINA  
(10520047)**

Fakultas Psikologi  
Universitas Gunadarma

**ABSTRAK**

*Dewasa awal merupakan fase kelanjutan dari masa remaja yang lebih dikenal sebagai masa peralihan yang umumnya berusia 18 tahun sampai 40 tahun. Pada masa peralihan ini individu akan berkembang secara fisik dan intelektual serta akan memulai dengan tahapan baru dalam kehidupannya. Nomophobia merupakan rasa takut yang dirasakan seseorang pada saat tidak dapat menggunakan smartphone. Faktor-faktor yang mempengaruhi nomophobia adalah game addicted dan fomo (fear of missing out). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara fomo (fear of missing out) dengan nomophobia pada dewasa awal. Sampel pada penelitian ini adalah dewasa awal yang memiliki smartphone dan aktif bersosial media. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah quota sampling.*

**Kata Kunci:** *Nomophobia, Fear of Missing Out, Dewasa Awal*