

HUBUNGAN *FEAR OF MISSING OUT* DENGAN *PHUBBING BEHAVIOR* PADA REMAJA AKHIR DI YOGYAKARTA

THE RELATIONSHIP BETWEEN FEAR OF MISSING OUT AND PHUBBING BEHAVIOR IN LATE ADOLESCENTS IN YOGYAKARTA

Made Sayoga Prabaswara¹, Rahma Widyana²

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

1200810724@student.mercubuana-yogya.ac.id

2rahma@mercubuana-yogya.ac.id

¹+6281238504065

Abstrak

Perkembangan zaman yang memprioritaskan pemanfaatan teknologi menjadikan manusia sangat bergantung pada teknologi, contohnya adalah penggunaan *smartphone*. Segala fitur yang terdapat dalam *smartphone* mendorong remaja akhir untuk lebih tertarik pada *smartphone* daripada berinteraksi dengan lingkungan sosial yang berdampak pada sikap acuh tak acuh pada lingkungan sekitarnya. Padahal, idealnya remaja akhir pada masa perkembangannya harus memiliki kompetensi sosial yang baik. Oleh karena permasalahan tersebut, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara *FoMO* dengan *phubbing behavior* pada remaja akhir yang tinggal di Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, yaitu terdapat hubungan yang positif antara *FoMO* dengan *phubbing behavior* pada remaja akhir di Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini adalah Remaja Akhir yang tinggal di Yogyakarta dengan responden sebanyak 126 orang dan diperoleh melalui metode *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan Skala *FoMO* dan Skala *Phubbing*. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi *Product Moment*. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,226 dengan $p < 0,011$ ($p < 0,05$). Artinya, terdapat hubungan negatif antara *FoMO* dengan *phubbing behavior* pada Remaja Akhir yang tinggal di Yogyakarta. Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ditolak.

Kata Kunci: *Phubbing Behavior*, *FoMO*, Remaja Akhir

Abstract

The development of an era that prioritizes the use of technology has made humans highly dependent on technology, one example being the use of smartphones. All the features available in smartphones encourage late adolescents to be more interested in smartphones than interacting with their social environment, resulting in an indifferent attitude toward their surroundings. In fact, ideally, late adolescents during their developmental phase should have good social competencies. Due to this issue, this study aims to examine the relationship between *FoMO* (Fear of Missing Out) and *phubbing behavior* among late adolescents living in Yogyakarta. The hypothesis proposed in this study is that there is a positive relationship between *FoMO* and *phubbing behavior* among late adolescents in Yogyakarta. The subjects in this study are late adolescents living in Yogyakarta, with 126 respondents obtained through *purposive sampling*. Data collection was conducted using the *FoMO Scale* and the *Phubbing Scale*. The data analysis technique used is the *Product Moment correlation analysis*. Based on the data analysis results, a correlation coefficient value of -0.226 was obtained with $p < 0.011$ ($p < 0.05$). This means there is a negative relationship between *FoMO* and *phubbing behavior* among late adolescents living in Yogyakarta. Therefore, the hypothesis proposed in this study is rejected.

Keywords: *Phubbing Behavior*, *FoMO*, Late Adolescents

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman ke era teknologi saat ini membuat manusia menjadi sangat bergantung pada teknologi, salah satunya adalah *smartphone* (Sandjaja dkk., 2019). Menurut Youarti & Hidayah (2018) *smartphone* dapat didefinisikan sebagai perangkat telepon pintar yang memiliki fungsi kerja menyerupai komputer. Fitur – fitur yang dimiliki *smartphone* tidak seperti perangkat telepon biasa yang hanya difungsikan untuk menelpon saja, dengan fitur yang dapat mengakses internet dan ukuran yang efisien ketika dibawa kemana saja, seseorang akan merasa menggenggam dunia ketika membawanya (Youarti & Hidayah, 2018).

Mengutip data dari wearesocial.com (2024), jumlah pengguna *smartphone* sebanyak 5.44 miliar, dengan pengguna internet aktif sebanyak 5.16 miliar penduduk dunia. Di Indonesia, pengguna internet tercatat 77,0 % atau sekitar 91 juta penduduk pengguna internet aktif pada 2023. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) juga mengumumkan jumlah pengguna internet Indonesia tahun 2024 mencapai 221.563.479 jiwa dari total populasi 278.696.200 jiwa penduduk Indonesia tahun 2023. Lebih lanjut disebutkan oleh data bahwa penetrasi internet di Pulau Jawa pada tahun 2024 mencapai persentase 83,64% dari total penduduk di pulau tersebut, dan Provinsi Yogyakarta menjadi daerah dengan tingkat penetrasi tertinggi, yaitu dengan persentase 88,73 % (APJII, 2024).

Hidayanto dkk. (2021) menyatakan bahwa penggunaan internet melalui *smartphone* menjadi salah satu gangguan terhadap perkembangan remaja. Lebih lanjut Isrofin & Munawaroh (2021) juga mengatakan bahwa remaja yang melakukan *phubbing behavior* cenderung kurang memiliki keterampilan bersosialisasi secara langsung. Menurut Karadağ dkk. (2015), *phubbing behavior* dapat diartikan sebagai perilaku seseorang yang memandangi *smartphone* saat berada dalam percakapan dengan orang lain, sibuk dengan *smartphone*-nya, dan mengabaikan komunikasi interpersonal. Lebih lanjut, Karadağ dkk. (2015) menguraikan *phubbing behavior* yang terdiri dari dua aspek, yaitu: *communication disturbance*, yaitu gangguan komunikasi yang disebabkan oleh adanya *smartphone* dan *phone obsession*, yaitu obsesi terhadap *smartphone* yang berkepanjangan.

Hasil penelitian dari Isrofin & Munawaroh (2021) yang dilakukan di Semarang mengungkapkan bahwa 53,56% subyek penelitian mempunyai *phubbing behavior* pada kategori tinggi. Selain itu, penelitian serupa juga dilakukan oleh Putri & Rusli (2021) yang membuktikan bahwa *phubbing behavior* pada remaja di Kota Padang tergolong tinggi. Hal serupa juga ditemukan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Sitasari dkk. (2021) yang menunjukkan bahwa 51% remaja melakukan *phubbing behavior*. Fakta bahwa kalangan remaja menjadi kelompok yang memiliki potensi untuk melakukan *phubbing behavior* pada kategori yang tinggi dikarenakan remaja saat ini merupakan generasi yang paling akrab dengan *smartphone* (Youarti & Hidayah, 2018).

Padahal, menurut pandangan Santrock (2016), idealnya remaja akhir pada masa perkembangannya harus memiliki kompetensi sosial yang baik seperti kepedulian terhadap orang lain dan lingkungan sekitar, memperluas relasi sosial dengan keterlibatan dalam pergaulan yang produktif, serta mampu mengontrol diri dari perilaku obsesif dan kecemasan yang berlebihan. Youarti & Hidayah (2018) berpendapat apabila *phubbing behavior* dibiarkan begitu saja dan kurang mendapat perhatian khusus, maka permasalahan ini dapat mengganggu perkembangan remaja, khususnya pada perkembangan sosialnya. Hal tersebut selaras juga dengan pernyataan oleh Sitasari dkk. (2021) yang menyatakan kemudahan untuk mengakses internet mendorong remaja untuk lebih tertarik pada *smartphone*-nya daripada berinteraksi dengan lingkungan sosial di sekitarnya yang berdampak pada sikap acuh tak acuh pada lingkungan sekitarnya.

Hasil penelitian dari Al-Saggaf & O'Donnell (2019) yang dilakukan di Australia menjabarkan beberapa dampak dari *phubbing behavior*, diantaranya melemahkan kemampuan empati pada individu, perasaan yang kurang dekat dengan orang lain, menurunkan kepercayaan interpersonal, dan mempengaruhi kualitas percakapan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Indonesia oleh Sitasari dkk. (2021) yang menyatakan bahwa kemudahan untuk mengakses internet mendorong remaja untuk lebih tertarik pada *smartphone*-nya daripada berinteraksi dengan lingkungan sosial di sekitarnya yang berdampak pada sikap acuh tak acuh pada lingkungan sekitarnya. Penelitian yang dilakukan oleh Taufik dkk. (2020) juga mengatakan bahwa dengan pengalihan interaksi sosial ke *smartphone* tersebut dapat memunculkan pandangan negatif karena dianggap apatis dan tidak berbaur dengan lingkungannya, hal ini mengakibatkan kesulitan dalam proses adaptasi oleh individu kepada lingkungan sekitar.

Menurut Chotpitayasunondh & Douglas (2016), terdapat 3 faktor dalam *phubbing behavior*, yaitu: pertama *internet addiction*, yaitu kecanduan terhadap internet, kedua *fear of missing out*, yang selanjutnya disingkat *FoMO*, yaitu kecemasan akan ketinggalan momen, dan ketiga *self – control*, yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan kontrol diri. Salah satu hal yang dapat memprediksi *phubbing behavior* adalah *FoMO* (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Wahyuni dkk. (2023) menyatakan ketika remaja merasa *FoMO* yang ditandai dengan perasaan cemas saat tidak mengetahui kegiatan teman - teman yang bersenang-senang tanpa dirinya, maka remaja tersebut akan menggunakan media sosial secara berulang-ulang untuk mengurangi perasaan cemas tersebut, yang kemudian hal tersebut akan meningkatkan *phubbing behavior*.

Sandjaja dkk. (2019) menyatakan bahwa, masyarakat lebih memilih menggunakan *smartphone* saat *online* dan mengakses akun media sosial melalui *smartphone* untuk mengurangi perasaan cemas, untuk mengakses media sosial diperlukan jaringan internet yang berhubungan dengan *FoMO*, yang mengakibatkan seseorang mengakses media sosial secara berlebihan sehingga tanpa disadari secara tidak langsung orang tersebut melakukan *phubbing behavior*.

Przybylski dkk. (2013) mendefinisikan *FoMO* sebagai perasaan khawatir yang dialami seseorang dengan berpikir bahwa orang lain mungkin mendapatkan pengalaman yang lebih berharga daripada yang dialami saat ini. Lebih lanjut Przybylski dkk. (2013) menyebutkan 2 aspek *FoMO* yang mengacu pada teori *self-determination theory*, yang selanjutnya disingkat *SDT*, diantaranya: kebutuhan psikologis *relatedness*, yaitu keinginan individu untuk tergabung maupun terhubung dengan kebersamaan individu lain dan kebutuhan psikologis *self* (diri sendiri), yang mempunyai dua kaitan, pertama *competence* dan kedua *autonomy*.

Tamri dkk. (2023) menyatakan bahwa remaja yang memiliki ketakutan saat merasa melewatkan momen atau aktivitas penting dan menarik, maka remaja tersebut cenderung untuk mengabaikan orang lain ketika berinteraksi dan lebih berkonsentrasi pada *smartphone*-nya. Dorongan untuk harus mengetahui kegiatan terbaru seseorang melalui media sosial dapat dipengaruhi salah satu faktornya adalah *FoMO*, dengan perilaku yang ditunjukkan seperti perasaan khawatir, cemas, atau gelisah (Wahyuni et al., 2023). Hal tersebut juga dinyatakan oleh Sitasari dkk. (2021) yang menyatakan ketika kondisi remaja yang terlalu fokus untuk mencari tahu tentang segala sesuatu dengan *smartphone* mengakibatkan remaja melakukan *phubbing behavior*, dimana seseorang akan terus-menerus mengecek *smartphone* saat sedang berkomunikasi, acuh pada lingkungan sekitar, cenderung mengabaikan percakapan dengan lawan bicara, merasa ketergantungan dengan *smartphone*, dan kurang memberikan respon yang baik ketika dalam suatu percakapan.

Remaja akhir lebih memilih menggunakan *smartphone* saat online dan mengakses akun media sosial melalui *smartphone* untuk mengurangi perasaan cemas, untuk mengakses media sosial diperlukan jaringan internet yang berhubungan dengan *FoMO*, yang mengakibatkan seseorang mengakses media sosial secara berlebihan sehingga tanpa disadari secara tidak langsung orang tersebut melakukan *phubbing behavior* Sandjaja dkk. (2019). Dengan pengalihan interaksi sosial ke *smartphone* tersebut dapat memunculkan pandangan negatif karena dianggap apatis dan tidak berbaur dengan lingkungannya, hal ini mengakibatkan kesulitan dalam proses adaptasi oleh individu kepada lingkungan sekitar (Taufik et al., 2020).

Berdasarkan uraian diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat hubungan antara *FoMO* dengan *phubbing behavior* pada remaja akhir di Yogyakarta?”.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data yaitu metode skala. Skala psikologi yang digunakan ada dua, yaitu Skala *Phubbing* yang dimodifikasi dari Octaviani (2023) dan Skala *FoMO* yang diadopsi dari Vonna (2022). Skala pengukuran menggunakan Skala *Likert* yang memiliki rentang skor 1 sampai 4, dengan pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi *Product Moment* yang dikembangkan oleh Pearson untuk menguji hipotesis hubungan antara *FoMO* dengan *phubbing behavior*. Korelasi *Product Moment* dapat digunakan apabila hipotesis asosiatif dan data pada kedua variabel berbentuk interval atau ratio (Sugiyono, 2013). Peneliti menggunakan teknik analisis korelasi *Product Moment* karena teknis analisis ini sesuai untuk menguji hipotesis mengenai hubungan antara dua variabel. Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program analisis data yaitu *software IBM Statistical Product and Service Solution (SPSS)* versi 25.0 untuk system operasi *Windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek sebanyak 126 remaja akhir yang sedang tinggal di Yogyakarta yang disebarakan secara online melalui *google formulir*.

Tabel 1. Kategorisasi *Phubbing Behavior*

Kategori	Pedoman	Skor	N	Persentase
Tinggi	$X \geq (\mu + 1\sigma)$	$X \geq 84$	6	4,8%
Sedang	$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	$56 \leq X < 84$	116	92%
Rendah	$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 56$	4	3,2%
Total			126	100%

Tabel 2. Kategorisasi *FoMO*

Kategori	Pedoman	Skor	N	Persentase
Tinggi	$X \geq (\mu + 1\sigma)$	$X \geq 33$	4	3,2%
Sedang	$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	$22 \leq X < 33$	119	94,4%
Rendah	$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 22$	3	2,4%
Total			126	100%

Berdasarkan tabel 1. kategorisasi *phubbing behavior* di atas, diperoleh sebanyak 6 (4,8%) subjek memiliki tingkat *phubbing behavior* dengan kategori tinggi, selanjutnya sebanyak 116 (92%) subjek dengan kategori sedang, dan 4 (3,2%) subjek dengan kategori rendah. Oleh karena itu, peneliti menyimpulkan bahwa, pada penelitian ini sebagian besar remaja akhir di Yogyakarta yang memiliki tingkat *phubbing behavior* dengan kategori sedang. Berdasarkan data tersebut, sebagian besar subjek yang ada pada penelitian ini memiliki tingkat *phubbing behavior* pada kategori sedang. Hasil ini membuktikan bahwa pengabaian sosial dengan penggunaan *smartphone* yang dilakukan oleh remaja

akhir di Yogyakarta cukup signifikan, namun belum mencapai tingkat yang mengkhawatirkan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasanuddin dkk. (2024) yang menunjukkan kategorisasi *phubbing behavior* pada remaja akhir berada pada tingkat sedang, dengan 138 subjek atau 36,3%.

Berdasarkan tabel 2. kategorisasi *FoMO* di atas, diperoleh sebanyak 4 (3,2%) subjek memiliki tingkat *FoMO* dengan kategori tinggi, selanjutnya sebanyak 119 (94,4%) subjek dengan kategori sedang, dan 3 (2,4%) subjek dengan kategori rendah. Oleh karena itu, peneliti menyimpulkan bahwa, pada penelitian ini sebagian besar remaja akhir di Yogyakarta yang memiliki tingkat *FoMO* dengan kategori sedang. Berdasarkan data tersebut, sebagian besar subjek yang ada pada penelitian ini memiliki tingkat *FoMO* pada kategori sedang. Hasil ini membuktikan bahwa kecemasan akan ketertinggalan momen yang dimiliki oleh remaja akhir di Yogyakarta cukup signifikan, namun belum mencapai tingkat yang mengkhawatirkan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuningtyas dkk. (2024) yang mendapatkan kategorisasi *FoMO* pada remaja berada pada tingkat sedang, dengan subjek sebanyak 128 atau 56,64%.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi

	Prokrastinasi Akademik (Y)	Kontrol Diri (X)
<i>Phubbing Behavior</i> (Y)	Pearson's r	-
	Sig. (2-tailed)	-
	N	-
<i>FoMO</i> (X)	Pearson's r	-0,226
	Sig.(2-tailed)	0.011
	N	126

Tabel 4. Koefisien Determinan

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Y * X	-.226	.051	.389	.151

Berdasarkan hasil uji analisis korelasi *product moment* pada tabel 4. Hasil Uji Korelasi antara *FoMO* dengan *phubbing behavior* diperoleh nilai koefisien korelasi (r_{xy}) = -0,226 dengan $p < 0,011$ ($p < 0,05$). Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ditolak, karena ditemukan terdapat hubungan negatif antara *FoMO* dengan *phubbing behavior* pada remaja akhir di Yogyakarta. Hubungan negatif ditunjukkan dengan semakin tinggi *FoMO* pada remaja akhir, maka *phubbing behavior* pada remaja akhir tersebut akan rendah. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *FoMO* pada remaja akhir, maka *phubbing behavior* pada remaja akhir tersebut akan tinggi. Dari hasil analisis data pada pada tabel 5. Koefisien Determinan di atas, diperoleh nilai koefisien determinan (R^2) sebesar 0,051. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel *FoMO* memberikan sumbangan efektif sebesar 5,1% terhadap variabel *phubbing behavior*, dan sisanya sebesar 94,9% dipengaruhi oleh faktor

– faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti *internet addiction* dan *self control* (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016).

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pemayun & Suralaga (2020) yang meneliti hubungan *FoMO* terhadap *phubbing behavior*. Dalam penelitian tersebut menjelaskan, apabila seseorang memiliki tingkat *FoMO* yang tinggi, maka orang tersebut memiliki tingkat *phubbing behavior* yang rendah, begitupun sebaliknya. Hasil penelitian tersebut tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan terdapat hubungan positif antara *FoMO* dengan *phubbing behavior* (Sandjaja dkk., 2019). Penelitian sebelumnya yang serupa juga menyatakan bahwa remaja yang memiliki *FoMO* yang tinggi akan cenderung melakukan *phubbing behavior* (Wahyuni et al., 2023). Adanya hubungan negatif *FoMO* terhadap *phubbing behavior* dapat terjadi karena dorongan dalam diri seseorang untuk membangun tatahubungan sosial yang baik secara langsung, sehingga menekan intensitas penggunaan *smartphone* yang pada akhirnya menghindari seseorang untuk melakukan *phubbing behavior* (Putri dkk., 2024).

Lebih jelas, hubungan negatif antara *FoMO* dengan *phubbing behavior* dapat dijabarkan dengan mengaitkan aspek - aspek *FoMO*. Aspek pertama adalah *relatedness*. Seseorang yang mengalami *relatedness* tinggi, memiliki kecenderungan untuk tidak melakukan *phubbing* karena berusaha memenuhi kedekatan atau keinginan untuk berhubungan dengan orang lain yang berada di sekitarnya (Fitri et al., 2024). Sedangkan, seseorang yang mengalami *relatedness* rendah, memiliki kecenderungan untuk melakukan *phubbing* karena tidak memiliki keinginan atau kebutuhan untuk terhubung dengan orang lain yang berada di sekitarnya (Selfianti dkk. (2024). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati & Prawita (2024) yang menyatakan ada hubungan antara *relatedness* dengan *phubbing behavior*.

Selanjutnya, aspek kedua adalah *self*. Mammunia dkk. (2024) dalam penelitiannya menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *self* dengan penggunaan *smartphone*, yang pada akhirnya menentukan *phubbing behavior*. Seseorang yang mengalami *self* tinggi, memiliki kecenderungan untuk tidak melakukan *phubbing* karena berusaha memenuhi keinginan yang melekat pada individu untuk merasa efektif dalam berinteraksi dengan lingkungannya (Putri dkk., 2024). Sedangkan, seseorang yang mengalami *self* rendah, memiliki kecenderungan untuk melakukan *phubbing* karena tidak ada dorongan untuk memulai dan memelihara hubungan dengan orang lain secara langsung (Khairunnisa & Nursanti, 2024).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh melalui penelitian ini, terdapat hubungan negatif antara *FoMO* dengan *phubbing behavior* pada remaja akhir di Yogyakarta. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi *FoMO* yang dimiliki oleh remaja akhir, maka akan semakin rendah *phubbing behavior*. Sebaliknya, semakin rendah *FoMO* yang dimiliki oleh remaja akhir, maka akan semakin tinggi *phubbing behavior*. Hubungan negatif *FoMO* terhadap *phubbing behavior* pada remaja akhir di Yogyakarta terjadi karena terdapat dorongan dalam diri remaja akhir di Yogyakarta untuk membangun tatahubungan sosial yang baik secara langsung, sehingga menghindari remaja akhir untuk melakukan *phubbing behavior*. Selain itu, hasil kategorisasi diketahui bahwa sebagian besar remaja akhir di Yogyakarta memiliki *FoMO* dengan tingkat sedang. Hal ini menjelaskan bahwa remaja akhir di Yogyakarta mengalami kecemasan akan ketinggalan momen, namun belum pada tingkat yang ekstrem. Selanjutnya, sebagian besar remaja akhir di Yogyakarta memiliki tingkat *phubbing behavior* yang sedang juga. Hal ini berarti, remaja akhir di Yogyakarta menggunakan *smartphone* saat berkomunikasi dengan orang lain, namun masih dapat dikontrol.

Bagi subjek penelitian yang memiliki *FoMO* tinggi diharapkan agar dapat mengarahkan *FoMO* kepada sesuatu hal yang positif, seperti membangun tatahubungan sosial yang baik secara langsung dan menumbuhkan keinginan untuk lebih intens dalam berinteraksi dengan lingkungannya, sehingga dapat terhindar dari *phubbing behavior* serta dapat menuntaskan tugas pada masa perkembangannya dengan baik. Bagi subjek penelitian yang memiliki *phubbing behavior* tinggi agar dapat menuntaskan tugas – tugas pada masa perkembangan remaja akhir dengan cara meningkatkan kompetensi sosial dan membina hubungan sosial secara langsung dengan lebih intens agar dapat terhindar dari perilaku yang merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Berdasarkan hasil penelitian ini juga, diharapkan kepada masyarakat dan orang tua agar dapat mengakomodir kebutuhan – kebutuhan remaja akhir dalam menuntaskan tugas – tugas perkembangannya dengan memberikan ruang lebih banyak kepada remaja akhir untuk membangun tatahubungan sosial dan interaksi secara langsung agar remaja akhir dapat terbebas dari kecemasan dan perilaku yang mengancam perkembangannya.

Disarankan juga kepada peneliti selanjutnya agar menambah jumlah dan memperluas jangkauan responden untuk memperoleh tingkat validitas yang lebih tinggi. Selain itu, penggunaan aspek-aspek variabel *FoMO* dan *phubbing behavior* dari individu atau tokoh yang berbeda dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai pertimbangan dalam penyusunan skala. Dan terakhir, disarankan juga dalam penyusunan skala agar memperhatikan secara sungguh – sungguh aitem – aitem pernyataan yang sesuai pada konteks penelitian yang dirancang, seperti penambahan kata “media sosial” pada aitem skala *FoMO*.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfafa Mammunia, A., Ayu Made Adyani, S., & Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, F. (2024). Self-Efficacy and Family Resilience Affect Smartphone Addiction in Adolescents. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 8(2). <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v8i2.7450>
- Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. (2019). The role of state boredom, state of fear of missing out and state loneliness in state phubbing. *The 30th Australasian Conference on Information Systems: ACIS 2019*, 214-221. <https://researchoutput.csu.edu.au/en/publications/the-role-of-state-boredom-state-of-fear-of-missing-out-and-state->
- Amiro, Z., & Laka, L. (2023). Pengaruh Boredom Proneness Terhadap Perilaku Phubbing Pada Remaja Di Desa Sekarmojo Kecamatan Purwosari Kab. Pasuruan. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 1(1), 10-20. <https://ejournal.warunayama.org/index.php/liberosis/article/view/352>
- APJII. (2023). Infografis : penetrasi & perilaku pengguna internet indonesia. Diakses pada 4 Mei 2023. Dari <https://apjii.or.id/content/read/39/410/Hasil-Survei-Penetrasi-dan-Perilaku-Pengguna-Internet-Indonesia-2018>.
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Chotpitayasunondh, Varoth dan Karen M. Douglas (2018). The effects of "phubbing" on social interaction. *Journal of applied social social psychology*, 48(6), 304-316. <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Dossey, L. (2014). *FOMO, Digital Dementia, and Our Dangerous Experiment*.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509–516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Fitri, H., Hariyono, D. S., & Arpandy, G. A. (2024). Pengaruh Self-Esteem Terhadap Fear Of Missing Out (Fomo) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 21. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2823>
- Hasanuddin, S., Koanda, N., Nur, A., & Saudi, A. (2024). Halaman: 601-609 Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi. 4(2). <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.5451>
- Hidayanto, D. K., Rosid, R., Nur Ajijah, A. H., & Khoerunnisa, Y. (2021). Pengaruh Kecanduan Telpon Pintar (Smartphone) pada Remaja (Literature Review). *Jurnal Publisitas*, 8(1), 73–79. <https://doi.org/10.37858/publisitas.v8i1.67>

- Isrofin, B., & Munawaroh, E. (2021). The Effect of Smartphone Addiction and Self-Control on Phubbing Behavior. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 15–23. <https://doi.org/10.17977/um001v6i12021p015>
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, I., & Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60–74. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>
- Khairunnisa Khairunnisa, & Ade Nursanti. (2024). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Phubbing pada Mahasiswa. *WISSEN: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 2(4), 227–246. <https://doi.org/10.62383/wissen.v2i4.387>
- Kurniawati, D., & Prawita, E. (2024). Unraveling the Link Between Fear of Missing Out (FoMO) and Phubbing among University Students. *Indonesian Psychological Research*, 6(2), 107–114. <https://doi.org/10.29080/ipr.v6i2.1041>
- Octaviani, E. T., & Triyono, T. (2023). *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku Phubbing pada Remaja SMK* (Doctoral dissertation, UIN Surakarta).
- Pemayun, P. M., & Suralaga, F. (2020). *Are Smartphone Addiction, Fear of Missing Out (FoMO), and Conformity have impact for Phubbing from Millennial Generation?* books.google.com. <https://doi.org/10.4108/eai.18-9-2019.2293457>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Putri, U. L. N., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2024). Phone snubbing pada dewasa awal: Bagaimana peranan kontrol diri? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(4), 571–585. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/1272>
- Putri, W. D., & Rusli, D. (2021). Pengaruh leisure boredom terhadap phubbing pada remaja di Kota Padang. *Jurnal Riset Psikologi*. <https://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/11461>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134–141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- Santrock. (2016). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Selfianti, A., Saqinah Galugu, N., Irham Zainuri, M., Pribadi, I., Fahmi, A., Muhammadiyah Palopo, U., & Selatan, S. (2024). *Remaja Fear Of Missing Out : Bagaimana Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram dan Relatedness?*
- Sitasari, N. W., Hura, M. S., & Rozali, Y.A. (2021). Pengaruh fear of missing out terhadap perilaku phubbing pada remaja. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 19(02). <https://jpsikologi.esaunggul.ac.id/index.php/JPSI/article/view/191>

- Soejanto Sandjaja, S., Syahputra, Y., Kristen Krida Wacana, U., Negeri Padang, U., & Barat, S. (2019). Has a Fear of Missing Out Contributed to Phubbing Among Students? In *International Journal of Innovation, Creativity and Change*. *www.ijicc.net* (Vol. 5, Issue 6). www.ijicc.net
- Tamri, T., Erwandi, R., & Slamet, J. (2023). Implikasi Fear of Missing Out terhadap Perilaku Phubbing (Studi Kasus Anak Remaja). *Kaganga: Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Riset Sosial Humaniora*, 6(2), 343–349. <https://doi.org/10.31539/kaganga.v6i2.7344>
- Taufik, E., Dewi, S. Y., & Muktamiroh, H. (2020). Hubungan kecanduan smartphone dengan kecenderungan perilaku phubbing pada remaja di SMAN 34 Jakarta Selatan. *Seminar Nasional Riset Kedokteran*, 1(1). <https://conference.upnvj.ac.id/index.php/sensorik/article/view/479>
- Vonna, D. (2022). Perbedaan Kecenderungan FOMO (Fear Of Missing Out) Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Siswa Di SMK 8 Lhokseumawe. *Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry*.
- Wahyuni, F., Rahmi, T., & Febriani, U. (2023). Pengaruh Fear of Missing Out terhadap Phubbing dengan Adiksi Smartphone sebagai Variabel Mediator. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 10(5), 2433-2443. <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/nusantara/article/view/12199>
- Wahyuningtyas, I., IM Hambali, & Muslihati. (2024). Profil Kecenderungan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 984–991. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6764>
- Wearesocial. (2024). Digital 2024 : 5 Billion Social Media Users. Diakses pada 4 Mei 2023. Dari <https://wearesocial.com/id/blog/2024/01/digital-2024-5-billion-social-media-users/>
- Youarti, I. E., & Hidayah, N. (2018). Perilaku Phubbing Sebagai Karakter Remaja Generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 143. <https://doi.org/10.26638/jfk.553.2099>