

PHUBBING PADA GEN Z APAKAH DIPREDIKSI OLEH FOMO ?

Evi Septiani Lauw^{1*}, Miftakhul Jannah²

^{1,2}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Article Info	Abstract
Article History Submitted: 13 th June 2024 Final Revised: 23 th August 2024 Accepted: 2 th September 2024	Background: Phone snubbing or phubbing is the impact of increasingly developing technological developments, the urge to play with smartphones when communicating can be caused by the fear of missing out. Objective: This research was conducted to determine the effect of fear of missing out (FoMO) on phubbing behavior in Gen Z. Method: The respondents of this research were Gen Z at University X, Surabaya City, as many as 312 people using clustering sampling techniques for sampling. This research is a non-experimental quantitative research. Research data was collected using the FoMO and phubbing scales. Data were analyzed using simple regression techniques with the help of SPSS 26.0. Results: Based on the results of the regression test, a value of 0.176 was found and the correlation coefficient was positive and in the same direction. Conclusion: There is an influence of FoMO on phubbing behavior in Gen Z and because a positive correlation coefficient value was found, the higher the FoMO, the higher the phubbing behavior. The R Square found shows that FoMO influences phubbing behavior in Gen Z by 17.6%. Keywords: Fear of Missing Out, fomo, phubbing, gen z



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license

Copyright © 2024 by Author,
Published by Universitas
Muhammadiyah Gresik

Abstrak

Latar Belakang: Phone snubbing atau phubbing adalah dampak dari perkembangan teknologi yang semakin berkembang, dorongan untuk bermain smartphone saat berkomunikasi ini dapat disebabkan oleh adanya *fear of missing out*. **Tujuan:** Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *fear of missing out* (FoMO) terhadap perilaku *phubbing* pada gen Z. **Metode:** Responden penelitian ini adalah gen Z di universitas X kota Surabaya sebanyak 312 orang dengan menggunakan teknik *clustering sampling* untuk pengambilan sampel. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non-ekperimen. Data penelitian dikumpulkan dengan skala FoMO dan *phubbing*. Data dianalisis dengan teknik regresi sederhana dengan bantuan SPSS 26.0. **Hasil :** Berdasarkan hasil uji regresi ditemukan nilai sebesar 0,176 dan koefisien korelasi yang positif dan searah. **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh FoMO terhadap perilaku *phubbing* pada gen Z dan karena ditemukan nilai koefisien korelasi yang positif, sehingga semakin tinggi FoMO maka semakin tinggi pula perilaku *phubbing*. R Square yang ditemukan menunjukkan bahwa FoMO mempengaruhi perilaku *phubbing* pada gen Z sebesar 17,6%.

Kata kunci: Fear of Missing Out, fomo, phubbing, gen z

email : eseptiani221@gmail.com

Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Jl. Raya Kampus Unesa Lidah, Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, Surabaya, Jawa Timur 60213

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi yang semakin pesat membawa banyak sekali perubahan bagi kehidupan manusia. Kemajuan teknologi mempengaruhi hampir seluruh aspek kehidupan, salah satunya pada bidang komunikasi. Teknologi yang berhubungan dengan internet telah secara dramatis mengubah kecepatan, bentuk dan jangkauan komunikasi manusia yang menyebabkan perubahan dalam cara orang bekerja, bermain, berbelanja, mencari teman dan belajar tentang orang lain. Selain banyaknya fitur yang ditawarkan oleh internet bagi penggunanya, internet semakin digemari oleh semua kalangan karena kepraktisannya dalam penggunaannya. Internet memberikan kemudahan untuk pengguna mengaksesnya kapanpun dan dimana saja, hal tersebut dipengaruhi karena adanya transformasi dari penggunaan komputer kepada *smartphone*. Menurut data yang dipaparkan *statistika research department*, Indonesia menjadi negara keempat dengan pengguna *smartphone* terbanyak dengan menyentuh lebih dari 190 juta pengguna pada tahun 2023.

Perkembangan teknologi berkembang seiring lahirnya beragam generasi. Generasi yang paling terpengaruh dengan perkembangan teknologi adalah generasi Z. Generasi Z sering dikenal dengan berbagai istilah seperti Gen Z, iGen, generasi net, generasi internet, *post-millennials*, *Gen Tech*, *Online Generation* dan masih banyak lagi. Generasi Z dinilai sebagai generasi yang unik dan berbeda dengan generasi lainnya karena internet menjadi bagian dari kehidupan mereka sejak awal (Mandas & Silfiah, 2022). Tidak mengherankan apabila mereka sangat melek akan teknologi dan mempengaruhi pembentukan karakteristik mereka. Wijoyo *et al.* (2020) menjelaskan karakteristik gen Z yang membedakan dengan generasi lain yaitu fasih dalam menggunakan teknologi, pengguna sosial media yang sangat intens, memahami akan perbedaan, *multitasking* dan mudah berganti pikiran atau pekerjaan (*fast switcher*). Keaktifan gen Z dalam menggunakan internet dibuktikan melalui survey yang dilakukan APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) yang dikutip dari laman Kompas.com yang menemukan bahwa gen Z menjadi kelompok yang terkoneksi paling tinggi dengan internet dengan persentase 34,4 persen di tahun 2024.

Menurut Santoso (2018) tidak hanya memberikan perubahan pada *lifestyle* perkembangan teknologi ikut memengaruhi bagaimana cara seseorang memandang, berpikir, dan merespon perubahan serta perkembangan teknologi informasi tersebut. Gen Z cenderung menjadikan teknologi sebagai kebutuhan utama karena kemudahannya dalam mewujudkan hampir seluruh keinginan mereka (Danuri, 2019). Pada era inilah dimana manusia tidak mampu terlepas dari teknologi yang tersedia di *smartphonenya*. *Smartphone* membuat penggunanya termasuk gen Z merasa bahwa terdapat dunia di dalam genggamannya. *Smartphone* memberikan kesempatan gen Z untuk mengeksplorasi, menambah koneksi sosial dan komunikasi yang lebih luas. Namun sayangnya dari banyaknya dampak positif dari perkembangan teknologi dan *smartphone* tidak luput dari dampak negatif yang diberikan, salah satunya adalah fenomena *phubbing*.

Phubbing berasal dari kata *phone* yang berarti ponsel dan *snubbing* yang berarti menghina. *Phubbing* adalah tindakan menghina seseorang dalam lingkungan sosial dengan lebih memperhatikan teleponnya daripada berbicara langsung dengan orang yang berada disekitarnya (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). Pengguna *smartphone* dalam jangka waktu panjang secara otomatis terbiasa dengan kesendirian dan minimnya interaksi sosial hingga tidak memperdulikan orang lain disekitarnya dan melakukan *phubbing*. Menurut Karadağ *et al.*, (2015), *phubbing* terdiri dari dua aspek yaitu *communication disturbance* dan *phone obsession*. *Communication disturbance* yaitu saat komunikasi tatap muka yang dilakukan individu terganggu karena fokus pada *smartphone* daripada orang di depannya. *Phone obsession* yaitu saat individu tetap selalu membutuhkan *smartphones*

meski dilingkungan tanpa komunikasi tatap muka. Individu yang memiliki obsesi pada *handphonenya* tidak dapat mengontrol dirinya dalam menggunakan *handphonenya*.

Keberadaan *smartphone* kini mulai mengubah kebiasaan dalam kegiatan interaksi sosial. Menurut Karadag *et al.* (2015) fenomena *phubbing* ini semakin berkembang karena kuatnya kelekatan individu terhadap *smartphone* dan internet. Perilaku *phubbing* akan menyebabkan seseorang akan cenderung bersikap acuh terhadap orang yang berada di depannya karena terlalu fokus pada lingkungan virtualnya. Pada akhirnya seseorang akan merasa tidak puas dan kecewa terhadap interaksi yang mereka lakukan karena merasa kualitas interaksi mereka buruk (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018).

Hal tersebut ditunjukkan pada fenomena yang diperoleh dari studi pendahuluan yang dilakukan pada gen Z di universitas X. Berdasarkan observasi terlihat beberapa orang yang memainkan atau mengecek *smartphone* pada saat teman di depannya berbicara. Hasil wawancara yang dilakukan menemukan bahwa beberapa orang terkadang tanpa sadar mengecek hpnya saat teman di depannya berbicara. Subjek mengaku membuka *smartphone* untuk memeriksa pesan yang masuk, mencari hiburan di sosial media atau bermain *games*. Bahkan mengaku bahwa hal pertama yang mereka lakukan pada saat bangun tidur adalah memeriksa dan berselancar di sosial media.

Perilaku *phubbing* ini menggambarkan ketidakmampuan individu dalam menggunakan fasilitas kemajuan teknologi dengan baik. Namun perilaku *phubbing* ini sayangnya sering tidak disadari dan menjadi hal yang normal di masyarakat (Chotpitayasunondh dan Douglas, 2016). Padahal *phubbing* ini dapat berkontribusi dalam menimbulkan resiko depresi, gangguan kesehatan mental (Wang *et al.*, 2019) dan kecemasan (McDaniel dan Coyne, 2016). Seseorang yang melakukan *phubbing* secara berlebihan dilaporkan merasakan kesepian (Błachnio dan Przepiorka, 2019). Dampak *phubbing* tidak hanya dirasakan oleh pelaku *phubbing* namun bagi penerima perlakuan *phubbing* ini. Mereka yang menerima perlakuan *phubbing* dikaitkan dengan kepuasan hidup yang lebih rendah (Roberts dan David, 2020) serta menimbulkan kecemburuan antar pasangan (Abramova *et al.*, 2016)

Hampir seluruh penduduk dunia menggunakan *smartphone* mereka untuk menjalani kehidupan sehari-hari sehingga sangat tidak mungkin seseorang meninggalkan *smartphone* mereka. Garrido *et al.* (2021) berpendapat bahwa seseorang yang menerima *phubbing* dari orang lain juga akan melakukan *phubbing* kepada orang lain, sehingga perilaku *phubbing* ini tidak akan berhenti pada penerima *phubbing* namun akan terus berputar dan menyebar kepada orang lain. Penting untuk mengetahui apa yang mempengaruhi perilaku *phubbing*. Apabila perilaku *phubbing* ini dapat dicegah maka masalah di atas ataupun dampak-dampak negatif yang tidak diinginkan ini diasumsikan dapat pula dicegah.

Sosial media menawarkan tempat di mana konsumen, khususnya generasi muda terus mengikuti apa yang dilakukan rekan-rekan mereka dan memeriksa apa yang mereka lewatkan (misalnya, acara sosial, pengalaman hidup, peluang hidup, dan sebagainya). Individu selalu mempunyai kecenderungan untuk memikirkan apa yang dipikirkan dan dilakukan orang lain (Wolniewicz *et al.*, 2020). Saat mereka tidak mengetahui atau tidak tersambung dengan orang lain akan muncul perasan cemas. Kecemasan yang muncul dari kesadaran bahwa seseorang mungkin kehilangan pengalaman berharga yang dialami orang lain merupakan definisi dari FoMO (Wolniewicz *et al.*, 2020). Menurut Chotpitayasunondh dan Douglas (2016) *Fear of Missing Out* menjadi salah satu faktor yang dapat memprediksi perilaku *phubbing*. Seseorang yang memiliki *Fear*

of Missing Out yang tinggi ketika tidak dapat terhubung dengan kelompok afiliasi tertentu di media sosial dapat menyebabkan perasaan tidak terhubung dengan kehidupan “nyata” (Elhai *et al.*, 2021). Kekhawatiran inilah yang terus mendorong seseorang agar terus terhubung dengan kehidupan di dunia maya, bahkan hingga mengabaikan orang lain di depannya. Tingkat FoMO yang tinggi berdampak pada munculnya gejala psikologis seperti stress, *anxiety* (Elhai *et al.*, 2021) dan munculnya gejala fisik seperti kelelahan, penurunan kualitas tidur, munculnya masalah somatik seperti merasa sakit kepala, sesak napas, sakit tenggorokan, dan nyeri dada (Baker *et al.*, 2016)

Fenomena FoMO dapat timbul saat tidak terpenuhinya kebutuhan dasar psikologi (Przybylski *et al.*, 2013). Kebutuhan dasar psikologis menurut *Self Determination Theory* (SDT) adalah *Relatedness* dan *self-Relatedness* diartikan sebagai kebutuhan untuk merasa terhubung dengan orang lain serta bagian dari lingkungan sosial tertentu. *Self* berkaitan dengan *competence* dan *autonomy*. *Competence* ini sendiri diartikan sebagai seseorang yang memiliki kapasitas yang memadai untuk melakukan tugas yang diberikan atau untuk menggambarkan keterampilan atau kekuatannya dalam menyelesaikan tugasnya. *Autonomy* atau otonomi diartikan sebagai kebutuhan seseorang untuk mengambil keputusan secara mandiri tanpa dikendalikan oleh orang lain

Keterhubungan antara *fear missing out* dan *phubbing* telah diteliti oleh peneliti-peneliti sebelumnya. Berdasarkan beberapa peneliti ditemukan hubungan dan pengaruh FoMO pada *phubbing*, namun subjek pada penelitian sebelumnya terbatas pada dewasa muda (Al-Saggaf, 2021; Younas *et al.*, 2022) dan remaja (Tamri *et al.*, 2023; Mandas & Silfiyah, 2022). Sehingga belum banyak penelitian yang meneliti menggunakan subjek gen Z. Dari hasil penelitian-penelitian terdahulu di atas nampak bahwa penurunan FoMO dapat mempengaruhi perilaku *phubbing* yang semakin menurun pula. Serta karena masih jarangnyanya penelitian yang dilakukan menggunakan subjek gen Z, sehingga penelitian bertujuan untuk untuk mengetahui pengaruh FoMO terhadap perilaku *phubbing* pada gen Z.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non eksperimen. Jannah (2018) menjelaskan penelitian kuantitatif adalah penelitian yang melibatkan data-data dalam bentuk angka yang dianalisis menggunakan perhitungan statistik tertentu. Variabel yang digunakan pada penelitian ini adalah *fear of missing out* (FoMO) sebagai variabel bebas atau variabel yang memberikan pengaruh pada variabel terikat yang mana pada penelitian ini variabel terikatnya adalah variabel *phubbing*.

Sampel atau Populasi

Populasi penelitian ini adalah gen Z pada kampus X yang berjumlah 1427 orang. Teknik sampling yang diterapkan pada penelitian ini adalah *probability sampling*. Jannah (2018) mendefinisikan *probability sampling* sebagai teknik penentuan sampel dengan memberikan peluang yang sama pada seluruh anggota populasi untuk menjadi sampel penelitian. Teknik *probability sampling* yang digunakan adalah *cluster sampling*. Sehingga untuk menentukan jumlah minimal sampel secara keseluruhan maka digunakan rumus Slovin dengan batas toleransi eror 5%. Hasil dari rumus Slovin ini ditemukan sebanyak 312 orang. Cara untuk menemukan jumlah minimal yang harus dimiliki pada setiap *cluster* adalah dengan membagi populasi menjadi empat *cluster* sesuai dengan tahun masuk atau angkatan dan menemukan hasil sejumlah 78 subjek untuk setiap angkatan.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan menyebarkan skala psikologi dalam bentuk kuisisioner. Skala yang digunakan pada penelitian ini terdiri dari skala *phubbing* yang disusun berdasarkan aspek *communication disturbance* dan *phone obsession* pada teori Karadağ *et al.* (2015) yang terdiri dari 20 item pernyataan. Skala ini meminta subjek untuk menilai kesesuaian pernyataan yang mereka rasakan dari 1 (sangat tidak sesuai) hingga 5 (sangat sesuai). Contoh pernyataan yang diberikan seperti “saya membalas pesan di telepon genggam saat berbicara dengan teman” dan “saya merasa cemas saat jauh dari telepon genggam”. *Fear of missing out* diukur menggunakan skala *fear of missing out* berdasarkan aspek *self* dan *relatedness* pada teori Przybylski *et al.* (2013) yang terdiri dari 10 item pernyataan. Contoh dari item pernyataan skala ini adalah “saya merasa cemas saat tidak tau apa yang dilakukan teman-teman saya” dan “saya merasa terganggu saat melewatkan pertemuan yang direncanakan”. Penyebaran skala ini dilakukan dengan dua cara yaitu mendatangi secara langsung kelas dimana terdapat subjek penelitian yang dituju dan menyebarkan kuisisioner secara online dengan membagikan pada grup-grup kelas ataupun menjangkau dengan mengirimkan pesan secara pribadi melalui *whatsapp*.

Teknik Analisis Data

Data dianalisis dengan teknik regresi sederhana dengan bantuan SPSS 26.0. Teknik analisis data yang digunakan ditetapkan setelah dilakukannya uji asumsi. Uji asumsi yang digunakan terdiri dari uji normalitas dan linearitas. Uji normalitas yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *Kolmogorov Smirnov*. Teknik koefisien determinasi (R^2) digunakan pada untuk memprediksi berapa banyak variabel independent berpengaruh terhadap variabel dependen. Hal ini dilakukan untuk mendeskripsikan data yang didapatkan yaitu tingkat FoMO dan *phubbing* yang dimiliki oleh responden penelitian.

HASIL

Penelitian ini dilakukan dengan metode clustering sampling berjumlah 312 orang. Adapun data demografis yang ditemukan pada responden penelitian ini berdasarkan jenis kelamin



Gambar 1. 1 Data Demografi Jenis Kelamin

Berdasarkan Gambar 1. sampel pada penelitian ini didominasi dengan responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 247 orang sehingga mendominasi dengan 79% dari sampel. Sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki yang didapatkan pada penelitian ini berjumlah 65 yaitu 21% dari sampel keseluruhan.

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

Variabel Penelitian	Xmin	Xmax	Mean	SD
FoMO	14	50	28.795	6.635
Phubbing	40	87	59.766	8.119

Data penelitian mengenai pengaruh FoMO terhadap *phubbing* pada gen Z di universitas X yang sudah terkumpul, selanjutnya dilakukan skoring serta diolah dengan bantuan program SPSS 26.0, sehingga mendapatkan gambaran analisis seperti yang ditampilkan pada tabel 1. Data yang didapatkan terlihat bahwa tingkat FoMO dan *phubbing* pada responden beragam. Rentang nilai FoMO berdasarkan jawaban yang diberikan berada pada 14 hingga 50. Rentang *phubbing* berada pada g 40 hingga 87. Data akan digunakan untuk mengelompokkan sesuai dengan beberapa kategori. Kategorisasi tersebut seperti pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Kategorisasi FoMO pada Genasi Z

Kategori	Interval
Sangat Rendah	$X \leq 19$
Rendah	$19 < X \leq 26$
Sedang	$26 < X \leq 32$
Tinggi	$32 < X \leq 39$
Sangat Tinggi	$X > 39$

Tabel 3. Rentang Nilai FoMO pada Gen Z di Universitas X

Kategori	Interval	Frekuensi	Persen
Sangat Rendah	$X \leq 19$	25	8%
Rendah	$19 < X \leq 26$	69	22%
Sedang	$26 < X \leq 32$	122	39%
Tinggi	$32 < X \leq 39$	77	25%
Sangat Tinggi	$X > 39$	19	6%
Total		312	100%

Berdasarkan tabel 2. tingkat FoMO pada Gen Z di universitas X sebagian besar terdapat pada kategori sedang yaitu dengan jumlah 122 dari 312 responden dengan persentase sebanyak 39%, 19 responden dengan kategori sangat tinggi (6%), 77 responden kategori tinggi (25%), 69 responden kategori rendah (22%), 25 responden dengan kategori sangat rendah (8%)

Tabel 4. Hasil Kategorisasi Phubbing pada Generasi Z

Kategori	Interval
Sangat Rendah	$X \leq 47$
Rendah	$47 < X \leq 56$
Sedang	$56 < X \leq 64$
Tinggi	$64 < X \leq 72$
Sangat Tinggi	$X > 72$

Tabel 5. Rentang Nilai *Phubbing* pada Gen Z di Universitas X

Kriteria	Interval	Frekuensi	Persen
Sangat Rendah	$X \leq 47$	21	7%
Rendah	$47 < X \leq 56$	70	22%
Sedang	$56 < X \leq 64$	122	39%
Tinggi	$64 < X \leq 72$	76	24%
Sangat Tinggi	$X > 72$	23	7%
Total		312	100%

Berdasarkan tabel 5 tingkat *phubbing* pada Gen Z di universitas X sebagian besar terdapat pada kategori sedang yaitu dengan jumlah 122 dari 312 responden (39%). 23 responden kategori sangat tinggi (7%), 76 responden kategori tinggi (24%), 70 responden kategori rendah (22%) dan 21 responden kategori sangat rendah (7%).

Sebelum dilakukan uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi. Uji asumsi terdiri dari dua yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dengan melihat residual yang diperoleh apakah berdistribusi normal atau tidak. Tujuannya untuk membatu memilih teknik analisis yang sesuai (Sihotang, 2023). Data dapat dikatakan normal apabila $p > 0,05$. Uji normalitas ini dilakukan dengan teknik *one sample kolgomorov-smirnov test* menggunakan bantuan SPSS Versi 26.0. Hasil dari uji normalitas pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

Tabel 4. Uji Normalitas

Variabel	Sig*	Keterangan
FoMO dan <i>Phubbing</i>	0.200	Normal

Hasil uji normalitas pada variabel FoMO dan *phubbing* ditemukan nilai signifikannya (p) adalah 0,200. Karena p lebih dari 0,05 maka data berdistribusi normal.

Uji linear ini untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dan terikat bersifat linear ataupun tidak. Linearitas dapat dilihat dengan dua cara yaitu dua variabel dapat dikatakan linear apabila nilai signifikan $< 0,05$ pada *linearity* atau dengan melihat *deviation from linerity* jika nilai signifikannya $> 0,05$. Uji linear dilakukan dengan bantuan SPSS 26.0 *for windows*. Hasil dari uji linearitas pada data penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas berdasarkan *Linearity*

Variabel	Sig*	Keterangan
FoMO dan <i>Phubbing</i>	0.000	Linear

Hasil uji linearitas yang dilakukan menggunakan bantuan SPSS 26.0 ini berdasarkan *linearity* diperoleh nilai 0.000. Suatu data dapat dikatakan linear apabila nilai sig $< 0,05$. Sehingga data dapat dikatakan linear karena memenuhi syarat tersebut

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas berdasarkan *deviation from linerity*

Variabel	Sig*	Keterangan
FoMO dan <i>Phubbing</i>	0.727	Linear

Berdasarkan tabel 8. menunjukkan bahwa nilai signifikan berdasarkan *deviation from linearity* ditemukan nilai signifikan 0,727 nilai sig lebih besar dari 0,05 (Sig > 0,05) maka data bersifat linear. Sehingga hasil linearitas data berdasarkan *linearity* maupun *deviation from linearity* yang ditemukan pada uji ini, kedua variabel yaitu FoMO dan *Phubbing* terdapat hubungan yang linear.

Analisis yang dilakukan pada tahap ini adalah untuk menguji apakah hipotesis pada penelitian diterima ataupun ditolak. Hipotesis alternatif pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh FoMO terhadap perilaku *phubbing* pada gen Z.

Pengujian hipotesis ini dilakukan menggunakan analisis regresi sederhana dengan bantuan SPSS 26.0. Terdapat tiga hal yang diperhatikan yaitu nilai R atau kekuatan korelasi variabel FoMO dan *phubbing*, yang kedua adalah besaran R *square* untuk mengetahui persentase FoMO mempengaruhi *phubbing*, dan ketiga nilai signifikan dan arah pengaruh.

Tabel 7. Kategorisasi Korelasi

Interval koefisien	Keeratan korelasi
0,00-0,20	Sangat Lemah
0,21-0,40	Lemah
0,41-0,60	Moderate/Sedang
0,61-0,80	Kuat
0,81-1,00	Sangat Kuat

Tabel 8. Uji R Square

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
.419 ^a	.176	.173	7.476

Berdasarkan tabel 10. nilai R adalah 0,419 maka berdasarkan tabel kategorisasi termasuk kedalam kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa keeratan korelasi antar variabel FoMO dan *phubbing* pada kategori sedang. Sedangkan untuk Hasil R *Square* atau R² yang diperoleh sebesar 0,176 sehingga dapat diartikan bahwa FoMO mempengaruhi perilaku *phubbing* sebanyak 17,6 %. Sedangkan untuk 82,4 % lainnya dipengaruhi oleh variabel lainnya yang tidak difokuskan pada penelitian ini.

Tabel 9. Koefisien Regresi

Model	Unstandardized Coefficients		T	Sig.	
	B	Std. Error			
1	(Constant)	45.012	1.869	24.085	.000
	FoMO	.509	.063	8.126	.000

Berdasarkan tabel 11. nilai koefisien didapatkan persamaan regresi linear $Y = 45,012 + 0,509 X$ dan nilai signifikan sebesar 0.000. Nilai signifikan di bawah 0,05 dapat diartikan bahwa variabel *independent* berpengaruh secara signifikan kepada variabel *dependent* sehingga karena nilai signifikan yang didapatkan adalah 0,000 dapat diartikan bahwa FoMO memiliki pengaruh yang signifikan kepada perilaku *phubbing*. Nilai koefisien yang didapatkan positif sehingga ~~hal ini~~ mempengaruhi arah hubungan kedua variabel yaitu jika tingkat FoMO seseorang tinggi maka tingkat

perilaku *phubbing*nya juga akan tinggi dan sebaliknya jika tingkat FoMO seseorang rendah maka perilaku *phubbing*nya juga akan rendah.

Nilai koefisien pada persamaan regresi adalah 0,509 yang menunjukkan jika Y atau *fear of missing out* naik satu satuan maka *phubbing* akan naik sebesar 0,509 satuan. Tabel 11. terlihat bahwa nilai konstanta (a) sebesar 45,012 yang diartikan jika *fear of missing out* bernilai 0 maka nilai *phubbing* 45,012.

Tabel 10. Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin		N	Mean	Sig
FoMO	L	247	29.20	0.416
	P	65	28.43	
<i>Phubbing</i>	L	247	59.36	0.043
	P	65	61.49	

Berdasarkan hasil uji beda ditinjau dari jenis kelamin ditemukan bahwa variabel FoMO tidak ditemukan perbedaan yang signifikan berdasarkan jenis kelamin. Hal ini karena nilai signifikan 0.416 yang tidak memenuhi syarat dan dapat dikatakan perbedaan jika nilai sig < 0,05. Ditemukan perbedaan yang signifikan antar jenis kelamin pada variabel *phubbing* dengan nilai 0,043. Nilai *mean phubbing* yang lebih tinggi pada jenis laki-laki dengan nilai 61.49 sedangkan *mean* pada jenis kelamin perempuan senilai 59.36.

PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *fear of missing out* (FoMO) terhadap perilaku *phubbing* pada Gen Z. Hasil penelitian menemukan nilai sig sebesar 0,000 dan T hitung 8.126 sehingga dapat diartikan jika *fear of missing out* berpengaruh secara signifikan dengan arah positif kepada perilaku *phubbing*. *Fear of missing out* yang rendah maka perilaku *phubbing* yang dimiliki juga rendah dan sebaliknya. Hal tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Franchina *et al.* (2018) bahwa seseorang yang memiliki *fear of missing out* yang tinggi akan cenderung menggunakan media sosial dan *smartphonenya* secara berlebihan sehingga menyebabkan perilaku *phubbing* yang dimilikinya juga menjadi tinggi.

Kemajuan teknologi yang berkembang semakin pesat menyebabkan banyak perubahan salah satunya yaitu dinamika interaksi manusia. Kemajuan teknologi memberikan perubahan positif dalam kecepatan dan kepraktisan dalam berkomunikasi. Namun muncul tantangan-tantangan baru pada aktivitas komunikasi. Komunikasi yang awalnya dilakukan dengan memberikan perhatian penuh kepada lawan bicara, kini mulai berubah. Kadylak *et al.* (2018) menemukan bahwa generasi kini kurang mementingkan perilaku nonverbal seperti tatapan mata dan postur sebagai sinyal kesopanan saat berkomunikasi. Kemajuan teknologi menyebabkan komunikasi dan penyebaran informasi dapat dilakukan dengan sangat cepat, namun kepraktisan dalam mengakses internet menyebabkan seseorang tidak bisa berjauhan dan mengalami ketergantungan dengan *smartphone*. Menurut Karadag *et al.* (2015) ketergantungan individu terhadap *smartphone* dan internet menjadi pemicu semakin berkembangnya fenomena *phubbing*.

Phubbing atau *phone snubbing* merupakan istilah yang masih asing namun fenomena ini sudah lama ada di kehidupan sehari-hari. Ketika seseorang tidak bisa berjauhan dengan *handphone* dalam keadaan sadar ataupun tidak, seperti mendengar penjelasan guru, *meeting*, acara keluarga, mengobrol dan lain - lain. Tanpa disadari sedang melakukan *phubbing*, yaitu mereka mengalami

gangguan komunikasi karena fokusnya terbagi pada *smartphone (communication disturbance)* dan kelekatan yang berlebihan dengan *smartphone (phone obsession)*. Reither *et al.* (2024) menyatakan ketidakmampuan untuk mendeteksi perilaku *phubbing* menyebabkan melakukan *phubbing* secara otomatis karena sudah terbiasa. Fenomena *phubbing* dipandang sebagai suatu norma yang dapat diterima secara sosial oleh masyarakat (Chotpitayasunondh dan Douglas, 2018). Norma berasal dari perilaku yang diamati, sehingga bagaimana seseorang menilai perilaku *phubbing* akan mempengaruhi perilakunya. Chotpitayasunondh dan Douglas (2016) menjelaskan bagaimana *phubbing* dapat menjadi normatif di masyarakat yaitu dengan adanya konsep timbal balik. Seseorang yang melakukan *phubbing* kepada lawan bicaranya menyebabkan lawan bicara membalas perilaku tersebut. Hal ini menyebabkan keduanya tidak merasa bersalah karena saling menerima *phubbing*. Abeele *et al.* (2019) menemukan dari 100 pasangan terdapat 62 melakukan *phubbing*. Sehingga cukup banyak masyarakat yang kini melakukan *phubbing* kepada lawan bicaranya.

Penelitian ini menemukan hasil bahwa rata-rata generasi Z memiliki tingkat *phubbing* yang sedang yaitu 122 dari 312 responden dengan persentase sebanyak 39%. Responden tingkat *phubbing* tinggi sebesar 22% sehingga kategori ini menjadi urutan kedua kategori yang mendominasi. Walaupun rata-rata tingkat *phubbing* generasi Z di universitas X dalam kategori sedang namun terdapat cukup banyak gen Z dalam kategori tinggi. Hal ini dapat disebabkan oleh semakin banyaknya penormalan akan perilaku *phubbing*.

Berdasarkan hasil uji beda antara jenis kelamin dengan *phubbing* terdapat perbedaan yang signifikan yaitu 0,045. Nilai rata-rata perilaku *phubbing* pada jenis kelamin laki-laki lebih tinggi yaitu 61,49 dibandingkan perempuan yang mendapatkan nilai rata-rata 59,36. Penelitian mengenai perbedaan penggunaan *smartphone* berdasarkan jenis kelamin yang dilakukan oleh Gutiérrez *et al.* (2016) menemukan bahwa laki-laki lebih banyak menggunakan *smartphone* pada aktivitas yang melibatkan pesan teks, percakapan suara, dan aplikasi *game*. Mereka mudah terlarut dengan yang mereka lakukan pada bahkan mengalami kecanduan *smartphone*, menurunkan kepeduliannya pada lingkungan sekitar hingga mengabaikan lawan bicara. Sesuai dengan penelitian Minutillo *et al.* (2016) bahwa laki-laki lebih rentan terhadap perilaku adiktif daripada perempuan. Perempuan umumnya memiliki tingkat kontrol diri dan monitoring yang tinggi sehingga lebih dapat mengendalikan dan mengatur diri terhadap perilakunya (Tetering *et al.*, 2020). Hal tersebut dapat menjelaskan mengapa responden perempuan pada penelitian ini lebih sedikit melakukan perilaku *phubbing*. Panek *et al.* (2015) menyatakan individu dengan *mindfulness* yang tinggi dan pengendalian diri yang kuat mampu menolak perilaku-perilaku yang seharusnya dihindari yaitu termasuk perilaku *phubbing*.

Fear of missing out atau FoMO dapat didefinisikan ketika seseorang memiliki keinginan agar selalu terhubung dengan apa yang orang lain lakukan dan perasaan khawatir jika mereka tidak bisa berpartisipasi dan orang lain bersenang-senang tanpa dirinya (Przybylski *et al.*, 2013). FoMO menimbulkan kecemasan ketika tidak mengetahui informasi atau acara sosial penting, kecemasan inilah yang menyebabkan seseorang selalu ingin membuka sosial medianya sehingga melakukan *phubbing*.

Fear of missing out mempunyai ciri merasa khawatir dan cemas tertinggal informasi dan pengalaman yang dianggap penting. Sosial media mampu memberikan akses kemudahan untuk melakukan interaksi dengan hanya menyediakan *smartphone* dan akses internet serta kemudahan untuk membagikan atau melihat aktivitas dan pengalaman yang dimiliki orang lain menjadi jalan keluar yang digunakan penderita FoMO untuk mengurangi perasaan tidak menyenangkannya.

Ketersediaan segala informasi di sosial media menyebabkan mereka akan merasa tenang saat dapat mengaksesnya. Tetapi hal ini juga menjadi bumerang bagi mereka yang memiliki FoMO karena ancaman ketertinggalan yang terus-menerus dapat menyebabkan kebiasaan memeriksa yang pada gilirannya dapat mengakibatkan masalah dalam penggunaan perangkat elektronik seseorang, terutama telepon genggamnya dalam situasi tertentu (Schneider & Hitzfeld, 2021)

Gen Z yang memiliki FoMO tinggi, memiliki keinginan untuk terkoneksi dengan orang lain secara terus menerus untuk merasa aman dan terhubung dengan orang lain (Roberts & David, 2020). Kebutuhan agar terhubung dengan orang lain dilakukan melalui sosial media yang memungkinkan terhubung dengan grup afiliasi dimanapun (Franchina *et al.*, 2018). Przybylski *et al.* (2013) berpendapat seseorang yang memiliki tingkat kepuasan kebutuhan dasar yang rendah memiliki ketertarikan menggunakan media sosial untuk membangun hubungan dengan orang lain. *Phubbing* dijadikan coping mekanisme yang digunakan untuk mengurangi rasa cemas akibat FoMO. Serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Peleg & Boniel-Nissim (2024) bahwa FoMO memicu perasaan khawatir mendorong mereka untuk mengadopsi *phubbing* sebagai coping mekanismenya. Menjadikan *phubbing* sebagai coping kurang tepat dilakukan karena berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu bahwa seseorang yang melakukan *phubbing* dapat beresiko menimbulkan depresi, gangguan kesehatan mental (Wang *et al.*, 2019), kecemasan (McDaniel & Coyne, 2016), kesepian (Błachnio & Przepiorka, 2019) dan kepuasan hidup yang lebih rendah (Roberts & David, 2020)

Berdasarkan pengkategorisasian ditemukan bahwa tingkat FoMO pada gen Z di universitas X sebagian besar terdapat pada kategori sedang yaitu dengan jumlah 122 responden dengan persentase sebanyak 39% dan pada urutan kedua terdapat 77 responden dengan tingkat FoMO dalam kategori tinggi (25%). Cukup banyaknya gen Z yang memiliki tingkat FoMO ini kemungkinan berkaitan dengan karakteristik yang dimiliki oleh gen Z.

Gen Z hidup pada masa transisi dari teknologi tradisional menjadi digital. Gen Z merupakan generasi *native digital* yang sejak lahir sudah hidup berdampingan dengan kemajuan teknologi yang semakin pesat. Menyebabkan generasi Z sebagai generasi pertama yang memiliki akses penuh terhadap internet. Salah satu teknologi yang sangat dimanfaatkan generasi Z adalah penggunaan *smartphone*. Chicca & Shellenbarger (2018) berpendapat kesiapan generasi Z akan teknologi menyebabkan individualitas dalam pembelajaran, interaksi interpersonal, dan komunikasi.

Bridgeworks (2017) menemukan bahwa 74% gen Z kesulitan berkomunikasi secara langsung dibandingkan dengan 50% generasi milenial awal dan 65% generasi milenial akhir. Ketidakmampuan berkomunikasi secara tatap muka mendorong untuk mencari cara memenuhi rasa keterhubungan dengan orang lain atau yaitu salah satunya adalah dengan sosial media. Wijoyo *et al.* (2020) berpendapat salah satu karakteristik gen Z yang paling menonjol adalah sebagai pengguna sosial media yang sangat intens. Menurut survei yang dilakukan IDN Research Institute (2014) bahwa gen Z rata-rata menghabiskan waktu untuk menggunakan sosial media selama 1 hingga 6 jam perhari bahkan ditemukan beberapa gen Z yang menggunakan sosial media lebih dari 10 jam per hari.

Durasi penggunaan sosial media menyebabkan semakin mudah dan banyak yang diserap. Gen Z yang merasa tidak menerima atau tidak dapat mengakses informasi di waktu tertentu pada akhirnya meningkatkan ketakutan akan ketertinggalan informasi penting atau FoMO pada diri individu. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sharma dan Joshi (2023) yang menemukan bahwa informasi yang berlebihan dapat meningkatkan efek FoMO.

Pada penelitian ini ditemukan R square senilai 0,176 yang diartikan bahwa *Fear of missing out* mempengaruhi perilaku *phubbing* sebesar 17,6 % pada gen Z dan keeratan kedua variabel dalam kategori sedang. 82,4% *phubbing* dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar FoMO yang tidak difokuskan pada penelitian. Faktor lainnya yang dapat memprediksi *phubbing* menurut penelitian-penelitian terdahulu yaitu bahwa *phubbing* dipengaruhi oleh perasaan bosan yang timbul saat berkomunikasi. Al-Saggaf et al. (2020) meneliti bahwa perasaan bosan mempengaruhi perilaku *phubbing* secara signifikan sebesar 20 %, *phubbing* dijadikan alasan untuk menghilangkan rasa bosan saat berkomunikasi secara tatap muka. Penelitian selanjutnya dilakukan Chotpitayasunondh dan Douglas (2016) menemukan kecanduan internet memiliki korelasi positif dengan perilaku *phubbing* dan korelasi negatif dengan kontrol diri. Variabel-variabel diatas dapat menjadi pertimbangan untuk peneliti selanjutnya untuk dapat lebih mengkaji kembali.

Keterbatasan pada penelitian ini adalah usia responden yang berkisar berusia 19 hingga 23 tahun sehingga belum dapat mencakup seluruh usia gen Z yang seharusnya berkisar dari usia hingga 12 hingga 27 tahun. Selain itu keterbatasan yang dimiliki penelitian ini adalah responden yang berdominasi perempuan.

KESIMPULAN

Simpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan *fear of missing out* (FoMO) terhadap perilaku *phubbing* pada Gen Z, sehingga hipotesis alternatif pada penelitian ini yang menyatakan terdapat pengaruh *fear of missing out* (FoMO) terhadap perilaku *phubbing* pada Gen Z diterima. Ketika seseorang memiliki *fear of missing out* (FoMO) yang tinggi akan meningkatkan perilaku *phubbing*nya.

Bagi peneliti selanjutnya terdapat beberapa saran yaitu peneliti dapat menggunakan populasi dan sampel yang berbeda sehingga tidak terbatas pada mahasiswa sehingga dapat mengetahui apakah terdapat peran usia pada FoMO dan *phubbing*. Penggunaan variabel diluar FoMO seperti kontrol diri, rasa bosan, depresi, kecemasan sebagai prediktor perilaku *phubbing* atau menambahkan variabel mediator *media social addiction*, *game addiction* atau *phone addiction*. Generasi Z diharapkan dapat mengendalikan diri pada kemajuan teknologi dengan menggunakan secara terkontrol dan tidak berlebihan. Membangun komunikasi sosial yang lebih baik dengan memberikan fokus secara keseluruhan pada lawan bicara yang berada disekitarnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abeele, M. M. V., Hendrickson, A. T., Pollmann, M. M., & Ling, R. (2019). Phubbing behavior in conversations and its relation to perceived conversation intimacy and distraction: An exploratory observation study. *Computers in Human Behavior*, 100, 35-47. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.06.004>
- Abramova, O., Wagner, A., Krasnova, H., & Buxmann, P. (2016). Understanding self-disclosure on social networking sites - a literature review. *Americas Conference on Information Systems*.
- Andrighetto, G., Gavrillets, S., Gelfand, M., Mace, R., & Vriens, E. (2024). Social norm change: drivers and consequences. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 379(1897), 20230023. <https://doi.org/10.1098/rstb.2023.0023>
- Al-Saggaf, Y. (2021). Phubbing, fear of missing out and boredom. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 6(2), 352–357. <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00148-5>

- Al-Saggaf, Y., MacCulloch, R., & Wiener, K. (2019). Trait boredom is a predictor of phubbing frequency. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 4(3), 245–252. <https://doi.org/10.1007/s41347-018-0080-4>
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275–282. <https://doi.org/10.1037/tps0000075>
- Błachnio, A., & Przepiorka, A. (2019). Be aware! if you start using facebook problematically you will feel lonely: Phubbing, loneliness, self-esteem, and facebook intrusion. A cross-sectional study. *Social Science Computer Review*, 37(2), 270–278. <https://doi.org/10.1177/0894439318754490>
- Bridgeworks (2017). Connecting with three generational segments in the workforce: A survey comparing early millennials, late millennials & generation z.
- 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>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the generic scale of phubbing (gsp) and the generic scale of being phubbed (gsbp). *Computers in Human Behavior*, 88, 5–17. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020>
- Chicca, J., & Shellenbarger, T. (2018). Generation Z: Approaches and teaching-learning practices for nursing professional development practitioners. *Journal for nurses in professional development*, 34(5), 250–256. <https://doi.org/10.1097/NND.0000000000000478>
- Danuri, M. (2019). Development and transformation of digital technology. *Infokam*, XV(II), 116–123.
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2021). Anxiety and stress severity are related to greater fear of missing out on rewarding experiences: A latent profile analysis. *PsyCh Journal*, 10(5), 688–697. <https://doi.org/10.1002/pchj.455>
- Fauzan, A. A. (2018). Analisis psikometrik instrumen phubbing dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Skripsi. Universitas Negeri Islam
- Franchina, V., Vanden A., M., Rooij, A. J., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). Fear of Missing Out as a Predictor of Problematic Social Media Use and Phubbing Behavior among Flemish Adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 15(10), 2319. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>
- Gutiérrez, J. D. S., de Fonseca, F. R., & Rubio, G. (2016). Cell-phone addiction: A review. *Frontiers in Psychiatry*, 7(OCT). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2016.00175>
- IDN Research Institute. (2014). Indonesia gen z report 2024. IDN Media. <https://idntimes.typeform.com/to/hT2FfKTH>
- Jannah, M. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. UNESA University Press
- 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>

- Kadylak, T., Makki, T. W., Francis, J., Cotten, S. R., Rikard, R. V., & Sah, Y. J. (2018). Disrupted copresence: Older adults' views on mobile phone use during face-to-face interactions. *Mobile Media & Communication*, 6(3), 331-349. <https://doi.org/10.1177/2050157918758129>
- Mandas, A. L., & Silfiyah, K. (2022). Social self-esteem dan fear of missing out pada generasi z pengguna media sosial. *Jurnal Sinestesia*, 12(1), 19-27. <https://sinestesia.pustaka.my.id/journal/article/view/78>
- McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016). Technology interference in the parenting of young children: Implications for mothers' perceptions of coparenting. *The Social Science Journal*, 53(4), 435-443. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2016.04.010>
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: Prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, 42(5), 725-737. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>
- Minutillo, A., Pacifici, R., Scaravelli, G., De Luca, R., Palmi, I., Mortali, C., Mastrobattista, L., & Berretta, P. (2016). Gender disparity in addiction: An Italian epidemiological sketch. *Annali dell'Istituto superiore di sanità*, 52(2), 176-183
- Panek, E. T., Bayer, J. B., Dal Cin, S., & Campbell, S. W. (2015). Automaticity, mindfulness, and self-control as predictors of dangerous texting behavior. *Mobile Media and Communication*, 3(3), 383-400. <https://doi.org/10.1177/2050157915576046>
- Peleg, O., & Boniel-Nissim, M. (2024). Exploring the personality and relationship factors that mediate the connection between differentiation of self and phubbing. *Scientific Reports*, 14(1), 1-13. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-55560-1>
- Pratama, Andini; Tolahna, M. Zidane; Kurniasih, Putri Nabila; Septarena, Yola ; Tejo, L. (2017). Dampak kecanduan internet (internet addiction) pada remaja. *Jurnal UNISSULA*, 978-602-22(2), 280-284. jurnal.unissula.ac.id/index.php/ippi/article/download/2200/1662
- 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>
- Riordan, B. C., Flett, J. A. M., Hunter, J. A., Scarf, D., & Conner, T. S. (2015). *Fear of missing out (FoMO): the relationship between FoMO, alcohol use, and alcohol-related consequences in college students*. 2. <https://doi.org/10.7243/2055-3447-2-9>
- Riyanto, G.P. & Pertiwi, W.K. (2024, Februari 04). Pengguna internet Indonesia tembus 221 juta, didominasi gen z. *Kompas.com*. <https://tekno.kompas.com/read/2024/02/01/09300027/pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-didominasi-gen-z>.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2020). The Social Media Party: Fear of Missing Out (FoMO), social media intensity, connection, and well-being. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 36(4), 386-392. <https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1646517>
- Sharma, M., Kaushal, D., & Joshi, S. (2023). Adverse effect of social media on generation Z user's behavior: Government information support as a moderating variable. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 72, 103256.
- Schneider, F. M., & Hitzfeld, S. (2021). I ought to put down that phone but i phub nevertheless: examining the predictors of phubbing behavior. *Social Science Computer Review*, 39(6), 1075-1088. <https://doi.org/10.1177/0894439319882365>

- Siahaan, M. (2023, November 2). Number of smartphone users in Indonesia from 2018 to 2028. *Statitista*. <https://tinyurl.com/3ubx5zks>
- Sihotang, H. (2023). Metode penelitian kuantitatif. In *Pusat Penerbitan dan Pencetakan Buku Perguruan Tinggi Universitas Kristen Indonesia Jakarta*. <http://www.nber.org/papers/w16019>
- Strinaricwari, A., & Joko Dwi Nugroho, Y. (2023). Peran fear of missing out terhadap phubbing pada siswa sma kristen di Kota Surakarta. *Jurnal Insight Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*, 19(1), 2503–0949. <https://doi.org/10.32528/ins.v>
- 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>
- Tetering, M. A. J., van der Laan, A. M., de Kogel, C. H., de Groot, R. H. M., & Jolles, J. (2020). Sex differences in self-regulation in early, middle and late adolescence: A large-scale cross-sectional study. *PLoS ONE*, 15(1), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0227607>
- Vanden Abeele, M. M. P., Hendrickson, A. T., Pollmann, M. M. H., & Ling, R. (2019). Phubbing behavior in conversations and its relation to perceived conversation intimacy and distraction: An exploratory observation study. *Computers in Human Behavior*, 100(February 2018), 35–47. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.06.004>
- Wang, J. L., Sheng, J. R., & Wang, H. Z. (2019). The association between mobile game addiction and depression, social anxiety, and loneliness. *Frontiers in Public Health*, 5–10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00247>
- Wijoyo, H., Indrawan, I., Cahyono, Y., Handoko, A. G., & Santamoko, R. (2020). *Generasi z & revolusi industri 4.0* (Issue July).
- Wolniewicz, C. A., Rozgonjuk, D., & Elhai, J. D. (2020). Boredom proneness and fear of missing out mediate relations between depression and anxiety with problematic smartphone use. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(1), 61–70. <https://doi.org/10.1002/hbe2.159>
- Younas, F., Amjad, S., & Qayyum, S. (2022). Fear of missing out and phubbing in young adults: The mediating role of social media addiction shazia qayyum. *Pakistan Journal of Social Sciences (PJSS)*, 42(4), 867–878.