

SOCIAL MEDIA ADDICTION DAN FEAR OF MISSING OUT SEBAGAI FAKTOR PEMICU PHONE SNUBBING PADA MAHASISWA

Putri Veronika Harman¹, Wahyuni Langelo^{2*}, Vervando Janter Sumilat³

^{1,2*,3}Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado

*wlangelo@unikadelasalle.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Kemajuan teknologi, khususnya penggunaan smartphone dan aplikasi media sosial, telah membawa perubahan besar dalam cara individu berkomunikasi dan berinteraksi secara sosial. Fenomena ini turut memunculkan perilaku adiktif terhadap media sosial serta kecenderungan *fear of missing out* (FoMO), yang berdampak pada penurunan kualitas interaksi sosial, terutama di kalangan mahasiswa. **Objektif:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kecanduan media sosial (*social media addiction*) dan *fear of missing out* sebagai faktor yang berkontribusi terhadap perilaku *phone snubbing* (*phubbing*) di kalangan mahasiswa. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang berjumlah 454 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 212 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner, dan analisis data dilakukan menggunakan uji statistik *chi-square*. **Hasil:** Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan media sosial dengan perilaku *phubbing* (nilai $p = 0,709 \geq 0,05$). Namun, ditemukan hubungan yang signifikan antara *fear of missing out* dengan perilaku *phubbing* (nilai $p = 0,000 < 0,05$). **Kesimpulan:** Penelitian ini menyimpulkan bahwa kecanduan media sosial tidak berhubungan secara signifikan dengan perilaku *phubbing*. Sebaliknya, terdapat hubungan yang signifikan antara *fear of missing out* dan perilaku *phubbing* pada mahasiswa.

Kata Kunci: *Fear Of Missing Out; Mahasiswa; Phubbing; Social Media Addiction*

SOCIAL MEDIA ADDICTION AND FEAR OF MISSING OUT AS CONTRIBUTING FACTORS TO PHONE SNUBBING AMONG UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT

Introduction: Technological advancement, particularly the widespread use of smartphones and social media applications, has significantly altered the way individuals communicate and interact socially. This shift has given rise to addictive behaviors toward social media and a growing prevalence of Fear of Missing Out (FoMO), which negatively impacts the quality of social interactions, especially among university students. **Objective:** This study aims to examine the relationship between social media addiction and fear of missing out as contributing factors to phone snubbing (*phubbing*) behavior among students. **Methods:** This research employed a quantitative approach with a cross-sectional design. The population consisted of all students ($N = 454$), and the sample was selected using purposive sampling, resulting in a total of 212 respondents. The instruments used were questionnaires, and data were analyzed using the chi-square statistical test. **Results:** The results showed no significant relationship between social media addiction and *phubbing* behavior ($p = 0.709 \geq 0.05$). However, a significant relationship was found between fear of missing out and *phubbing* behavior ($p = 0.000 < 0.05$). **Conclusion:** The study concludes that social media addiction does not have a significant correlation with *phubbing* behavior. In contrast, fear of missing out is significantly associated with *phubbing* among students.

Keywords: *Fear Of Missing Out; Phubbing; Students; Social Media Addiction*

PENDAHULUAN

Penggunaan *smartphone* pada era digital yang serba cepat ini telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Kehadirannya tidak hanya mempermudah komunikasi, tetapi juga memunculkan fenomena sosial baru yang mulai mengganggu kualitas interaksi antarindividu, salah satunya adalah *phone snubbing* atau *phubbing*. *Phubbing* adalah istilah yang menggambarkan perilaku mengabaikan interaksi sosial demi fokus pada *smartphone*. Fenomena menyebabkan individu lebih asyik dengan ponselnya daripada menikmati momen bersama. Meskipun aktivitas ini dilakukan melalui *smartphone* untuk tujuan sosial, individu yang *phubbing* cenderung ambivalen; mereka bisa membedakan antara dunia nyata dan dunia digital dalam satu hari yang sama. Penggunaan ponsel yang berlebihan dan tidak semestinya dapat menimbulkan dampak, dan *phubbing* menjadi salah satu fenomena yang sangat terlihat di masa kini. Perilaku ini bahkan sudah menjadi realitas yang sulit dihindari dan seakan menjadi norma baru dalam berkomunikasi (Firdaus, 2023).

Fenomena *phubbing* sangat mengkhawatirkan karena tidak hanya mengganggu komunikasi tatap muka, tetapi juga mempengaruhi kesejahteraan mental. Individu yang merasa diabaikan dalam interaksi sosial bisa mengalami penurunan kepercayaan diri, merasa kesepian, hingga mengalami stres dan kecemasan. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan kualitas hidup secara keseluruhan. Selain itu, keterlibatan yang rendah dalam interaksi langsung juga berpotensi menurunkan partisipasi dalam aktivitas komunitas, menciptakan jarak sosial yang semakin besar. Salah satu faktor utama yang memicu perilaku *phubbing* adalah tingginya ketergantungan terhadap teknologi digital, khususnya media sosial. Akses tak terbatas terhadap konten menarik membuat banyak individu, termasuk mahasiswa, menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar. Ketertarikan ini mendorong munculnya kecanduan (*social media addiction*) dan fenomena *fear of missing out* (FoMO) kondisi psikologis di mana seseorang merasa khawatir tertinggal informasi atau kegiatan menarik di media sosial. Akibatnya, mereka lebih memprioritaskan dunia maya dibandingkan interaksi nyata, bahkan hingga mengabaikan tanggung jawab akademik seperti keterlambatan pengumpulan tugas dan penurunan waktu belajar (Ruyandy & Kartasasmita, 2021).

FoMO diketahui memiliki dampak besar terhadap munculnya perilaku *phubbing*. Studi oleh Al-Saggaf & O'Donnell (2019) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat FoMO tinggi cenderung lebih sering melakukan *phubbing* karena takut tertinggal dari aktivitas sosial di media digital. Di Indonesia, prevalensi penggunaan media sosial sangat tinggi. Menurut laporan Organisasi *Global Web Index*, tingkat penggunaan internet di Indonesia mencapai 79,72%, menjadikannya tertinggi di Asia dibandingkan negara lain seperti Jepang (30,1%) atau Australia (48,8%). Indonesia juga menduduki peringkat kedua di dunia dalam jumlah pengguna Facebook dan ketiga untuk Twitter (*The Economist* dalam Pratama, 2019). Platform populer seperti Instagram, TikTok, YouTube, dan WhatsApp menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan anak muda.

Salah satu studi lokal yang dilakukan oleh Runtu et al. (2022) di Kota Tomohon menunjukkan bahwa tingkat FoMO di kalangan remaja mencapai kategori sedang dengan persentase 51%, mengindikasikan adanya kecenderungan untuk tetap terhubung secara konstan dengan media sosial demi menghindari perasaan tertinggal. Fenomena ini juga ditemukan di kalangan mahasiswa, berdasarkan hasil wawancara dan survei menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka menggunakan *smartphone* lebih dari 8 jam sehari, dengan mayoritas waktu dihabiskan untuk mengakses media sosial. Sebanyak 80% responden mengaku mengalami kesulitan berinteraksi karena perhatian mereka lebih banyak tersita pada ponsel dibandingkan lawan bicara.

Upaya untuk mengatasi masalah ini telah dilakukan oleh pemerintah melalui program literasi digital bersama UNICEF dan Kementerian Komunikasi dan Informatika. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap dampak negatif media sosial dan membekali generasi muda dengan keterampilan mengelola waktu dan informasi secara kritis (Khasanah & Herina, 2019). Ketergantungan pada media sosial, FoMO, dan perilaku *phubbing* memiliki keterkaitan erat. Individu yang mengalami FoMO cenderung tidak fokus pada dunia nyata karena takut tertinggal informasi digital. Hal ini berdampak pada rendahnya kepedulian terhadap interaksi sosial langsung dan berpotensi melemahkan nilai-nilai etika dan empati—nilai yang sangat penting dalam profesi keperawatan (Wijayanti & Tatiyani, 2023). Mengingat pentingnya komunikasi dan hubungan interpersonal dalam dunia keperawatan, fenomena *phubbing* perlu menjadi perhatian serius. Studi ini dilakukan untuk mengkaji lebih dalam hubungan antara *social media addiction* dan *fear of missing out* dengan perilaku *phone snubbing* di kalangan mahasiswa Fakultas Keperawatan Unika De La Salle Manado.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Keperawatan Unika De La Salle Manado yang berjumlah 454 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 212 responden. Kriteria responden adalah mahasiswa Fakultas Keperawatan Program Studi Ilmu Keperawatan. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *social media addiction*, kuesioner *fear of missing out* dan kuesioner *phubbing*. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik *chi-square*.

HASIL

Tabel 1 Distribusi Frekuensi berdasarkan Karakteristik Demografi Responden (n=212)

Karakteristik Demografi	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	47	22,2
Perempuan	165	77,8
Usia		
18 Tahun	43	20,3
19 Tahun	42	19,8
20 Tahun	58	27,4
21-24 Tahun	69	32,5
Durasi Penggunaan Smartphone:		
< 2 Jam	5	2,4
2 – 3 Jam	9	4,2
4 – 5 Jam	42	19,8
6 – 8 Jam	46	21,7
≥ 8 Jam	110	51,9
Aktivitas yang paling sering dilakukan dalam social media:		
Upload Konten	20	9,4
Chating	90	42,5
Scrolling Time	88	41,5
Stalking	5	2,4
Memberi komentar pada postingan orang lain	9	4,2
Total	212	100

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden mahasiswa Fakultas Keperawatan yang menggunakan media sosial adalah perempuan, dengan jumlah 165 orang atau 77,8%. Kelompok

usia terbesar berada pada rentang 21-24 tahun, yaitu 69 orang (32,5%). Penggunaan media sosial mereka cenderung tinggi, dengan 110 orang (51,9%) menghabiskan 8 jam atau lebih setiap hari. Aktivitas yang paling sering dilakukan di media sosial adalah *chatting* (90 orang atau 42,5%) dan *scrolling* (88 orang atau 41,5%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Intensitas Mengakses *Social Media*, *Fear Of Missing Out*, dan *Phone Snubbing* Mahasiswa Salle Manado (n=212)

Karakteristik	f	%
<i>Social media addiction</i>		
Tinggi	133	62,7
Rendah	79	37,3
<i>Fear of missing out</i>		
Tinggi	9	4,2
Rendah	203	95,8
<i>Phone snubbing</i>		
Melakukan	22	10,4
Tidak melakukan	190	89,6
Total	212	100,0

Berdasarkan Tabel 2, data menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa responden memiliki intensitas tinggi dalam mengakses media sosial, yaitu sebanyak 133 responden (62,7%). Mayoritas responden memiliki tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) yang rendah, dengan 203 responden (95,8%). Selain itu, sebagian besar responden tidak melakukan *phubbing*, dengan 190 responden (89,6%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan *Social Media Addiction* dengan *Phone Snubbing* (n=212)

Variabel	Melakukan <i>Phubbing</i>	Tidak Melakukan <i>Phubbing</i>	Total	p value
<i>Social media addiction</i> Tinggi	13	120	133	0,709
<i>Social media addiction</i> Rendah	9	70	79	
Total	22	190	212	

Berdasarkan Tabel 3, mayoritas responden dengan kecanduan media sosial (*social media addiction*) yang tinggi tidak melakukan *phubbing*, yaitu sebanyak 120 orang, sedangkan 13 orang lainnya melakukan *phubbing*. Untuk responden dengan tingkat kecanduan media sosial yang rendah, sebagian besar juga tidak melakukan *phubbing* (70 orang), dan hanya 9 orang yang melakukannya. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p 0,709, atau $p \geq 0,05$. Ini mengindikasikan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kecanduan media sosial dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Unika De La Salle Manado.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan *Fear Of Missing Out* dengan *Phone Snubbing* (n=212)

Variabel	Melakukan <i>Phubbing</i>	Tidak Melakukan <i>Phubbing</i>	Total	p value
<i>Fear of missing out</i> Tinggi	5	4	9	0,000
<i>Fear of missing out</i> Rendah	17	186	203	
Total	22	190	212	

Berdasarkan Tabel 4, terlihat bahwa di antara responden dengan FoMO tinggi, hanya sedikit yang melakukan *phubbing* (5 orang), sedangkan 4 orang lainnya tidak. Sebaliknya, pada responden dengan kategori FoMO rendah, 17 orang melakukan *phubbing* dan mayoritas (186 orang) tidak melakukannya. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,001$, atau $p \leq 0,05$. Ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara FoMO dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Unika De La Salle Manado.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa intensitas penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa Fakultas Keperawatan Unika De La Salle Manado menunjukkan fenomena cukup mencemaskan. Sebagian besar responden teridentifikasi memiliki tingkat intensitas yang tinggi dalam mengakses media sosial, sedangkan hanya sebagian kecil yang termasuk dalam kategori rendah. Peneliti menduga bahwa tingginya intensitas ini erat kaitannya dengan dominasi responden perempuan dalam penelitian. Media sosial bukan hanya menjadi sarana informasi dan komunikasi, tetapi juga wadah ekspresi diri yang penting, terutama bagi perempuan. Mereka cenderung menggunakan platform ini untuk berbagi minat seperti kecantikan, seni, atau karya pribadi kepada audiens yang lebih luas. Di sisi lain, laki-laki lebih memilih platform yang menyediakan hiburan spesifik, seperti berita, game, atau forum diskusi, dan cenderung lebih nyaman dengan komunikasi tatap muka dibandingkan interaksi virtual. Perbedaan preferensi dan gaya komunikasi ini diduga menjadi alasan utama mengapa intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa laki-laki tergolong rendah.

Temuan ini sejalan dengan pendapat Rahmanair & Nuryono dalam Jamaludin et al. (2022) yang menyatakan bahwa jenis kelamin merupakan salah satu faktor signifikan dalam kecenderungan kecanduan media sosial. Perempuan diketahui lebih aktif dalam menggunakan media sosial, khususnya untuk mengunggah foto atau video pribadi, sedangkan laki-laki hanya mengakses media sosial saat memiliki waktu luang atau kebutuhan pekerjaan. Terkait fenomena FoMO, peneliti melihat bahwa gejala ini tidak terlalu dominan pada mahasiswa keperawatan. Meskipun mereka memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, sebagian besar mahasiswa hanya menggunakannya untuk keperluan komunikasi seperti *chatting*, dan tidak menunjukkan kecemasan berlebihan terhadap aktivitas orang lain. Hal ini diduga disebabkan oleh kesadaran akan manajemen waktu yang baik serta gaya hidup yang seimbang antara dunia online dan offline.

Lingkungan sosial yang mendukung interaksi tatap muka seperti kegiatan organisasi, kepanitiaan, dan diskusi kelompok di kampus turut berkontribusi dalam menurunkan potensi FoMO. Mahasiswa juga terlihat telah mengembangkan strategi penggunaan media sosial yang sehat, seperti membatasi waktu penggunaan atau menyaring konten yang tidak bermanfaat. Pandangan ini diperkuat oleh studi Yusuf et al. (2023) yang mengemukakan bahwa FoMO berpotensi menimbulkan kesenjangan sosial akibat minimnya interaksi tatap muka. Individu dengan FoMO tinggi sering merasa harus selalu terlibat dalam setiap aktivitas sosial agar tidak merasa terasing atau tertinggal. Kebiasaan berkomunikasi hanya melalui media sosial dapat memengaruhi kemampuan komunikasi langsung seseorang, menyebabkan kecanggungan atau keterasingan dalam hubungan sosial nyata.

Pada penelitian ini intensitas penggunaan media sosial cukup tinggi, perilaku *phubbing* (*phone snubbing*)—yakni kecenderungan mengabaikan lawan bicara karena sibuk dengan ponsel—ternyata tidak umum di kalangan mahasiswa keperawatan. Sebagian besar responden dalam penelitian ini tidak menunjukkan perilaku *phubbing*. Peneliti menduga bahwa hal ini berkaitan erat dengan pendidikan etika dan nilai-nilai empati yang sudah ditanamkan sejak awal perkuliahan. Sebagai calon perawat profesional, mahasiswa cenderung lebih menghargai interaksi langsung dan memahami pentingnya kehadiran penuh dalam komunikasi

interpersonal. Menghindari phubbing memungkinkan mereka untuk lebih fokus, mendengarkan secara aktif, dan menunjukkan empati—kompetensi penting dalam praktik keperawatan. Hal ini sekaligus mencerminkan kesadaran tinggi terhadap nilai-nilai komunikasi yang efektif dan berpusat pada pasien. Kecanduan media sosial sering diasosiasikan sebagai penyebab utama *phubbing*, namun beberapa penelitian membantah keterkaitan langsung tersebut. Roberts et al. (2019) menunjukkan bahwa meskipun kecanduan media sosial dapat meningkatkan penggunaan ponsel, variabel seperti norma sosial, kesadaran diri, dan keterampilan komunikasi interpersonal justru lebih menentukan apakah seseorang akan melakukan phubbing atau tidak.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kecanduan media sosial tinggi maupun rendah sebagian besar tidak menunjukkan perilaku phubbing. Aktivitas seperti chatting atau scrolling yang dilakukan oleh mahasiswa, biasanya hanya bertujuan mengecek pesan penting atau mengisi waktu luang, dan tidak mengganggu kualitas interaksi langsung mereka. Oleh karena itu, tidak semua aktivitas dengan ponsel dapat dikategorikan sebagai phubbing. Dalam konteks ini, Chotpitayasunondh et al. (2019) menekankan bahwa perilaku phubbing lebih ditentukan oleh kesadaran sosial dan konteks penggunaan media sosial dibandingkan tingkat kecanduan semata. Bahkan mahasiswa dengan keterlibatan media sosial yang tinggi sekalipun tidak selalu menunjukkan phubbing ekstrem, selama mereka mampu mengelola penggunaannya dengan baik. Peneliti juga menyoroti bahwa phubbing di kalangan mahasiswa keperawatan lebih banyak terjadi saat mereka berada di luar aktivitas kampus atau di waktu luang di rumah. Ketika di kampus, mereka tetap berinteraksi secara sosial dan menjalankan aktivitas akademik maupun organisasi dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan ponsel mereka tidak sampai mengganggu fungsi sosial secara signifikan.

Lebih lanjut, hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat FoMO dan perilaku phubbing. Mahasiswa dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung lebih sering melakukan phubbing dibandingkan mereka yang memiliki tingkat FoMO rendah. Hal ini dapat dimengerti karena FoMO mendorong individu untuk selalu terhubung secara digital, bahkan dalam situasi sosial tatap muka. Mereka merasa khawatir tertinggal berita penting atau tren terbaru, sehingga lebih sering memeriksa ponsel meskipun sedang berinteraksi langsung dengan orang lain. Namun, mahasiswa yang aktif dalam berbagai organisasi atau kegiatan sosial kampus tetap mampu menyeimbangkan antara keterhubungan digital dan keterlibatan sosial langsung. Meskipun memiliki dorongan untuk terus memantau media sosial, mereka tetap menunjukkan partisipasi yang baik dalam kegiatan akademik dan sosial, serta menjaga kualitas komunikasi tatap muka. Sebagian mahasiswa juga telah mengembangkan mekanisme pengelolaan FoMO, misalnya dengan mengatur notifikasi, membatasi akses aplikasi, atau menetapkan waktu khusus untuk memeriksa media sosial. Strategi ini memungkinkan mereka tetap terkoneksi tanpa mengorbankan kualitas hubungan sosial secara langsung.

Dengan demikian, meskipun terdapat keterkaitan antara FoMO dan phubbing, dampaknya tidak selalu bersifat langsung atau mutlak. Faktor moderasi seperti keterlibatan sosial, kesadaran diri, dan strategi manajemen media sosial memainkan peran besar dalam menurunkan risiko perilaku phubbing di kalangan mahasiswa keperawatan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa Fakultas Keperawatan Unika De La Salle Manado tergolong tinggi, terutama di kalangan perempuan. Fenomena FoMO memang ditemukan, tetapi tidak dominan, karena mahasiswa memiliki gaya hidup seimbang antara dunia maya dan nyata. Dukungan lingkungan sosial kampus yang aktif dan edukasi nilai-nilai etika serta empati dalam pendidikan keperawatan turut membantu menurunkan risiko FoMO dan phubbing. Meskipun demikian, uji statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat FoMO dan perilaku phubbing.

Mahasiswa dengan FoMO tinggi cenderung lebih sering melakukan phubbing, meski dampaknya tidak mutlak, karena masih dipengaruhi oleh kesadaran diri, keterampilan komunikasi, serta keterlibatan sosial. Secara keseluruhan, temuan ini menekankan pentingnya edukasi digital dan penguatan nilai-nilai komunikasi interpersonal di lingkungan akademik keperawatan, untuk mendorong penggunaan media sosial yang sehat dan mencegah perilaku sosial yang merugikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. (2019, December). The role of state boredom, state of fear of missing out and state loneliness in state phubbing. In *The 30th Australasian Conference on Information Systems: ACIS 2019* (pp. 214- 221). Australasian Conference on Information Systems. Retrieved from: <https://researchoutput.csu.edu.au/en/publications/the-role-of-state-boredom-state-of-fear-of-missing-out-and-state->
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2020). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304-316. Retrieved from <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jasp.12506>
- Firdaus, T. (2023). Perilaku Phubbing di Kalangan Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Makassar. *Jurnal Ilmiah Research and Development Student (JIS)*, 1(3). Retrieved from: <https://pdfs.semanticscholar.org/aa03/5d04ed37c7355d891153274b0d6cfb4db973.pdf>
- Jamaludin, J., Syarifah, A., & Karyadi, K. (2022). Faktor-faktor penyebab kecanduan media sosial pada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan Uin Syarif Hidayatullah Jakarta. *Edu Dharma Journal: Jurnal penelitian dan pengabdian masyarakat*, 6(2), 138-155. Retrieved from: <http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/edudharma/article/view/424>
- Khasanah, U., & Herina, H. (2019). Membangun karakter siswa melalui literasi digital dalam menghadapi pendidikan abad 21 (revolusi industri 4.0). In *Prosiding Seminar Nasional Program Pascasarjana Universitas PGRI Palembang*. Retrieved from: <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/Prosidingpps/article/view/2662>
- Pratama, B. A. (2019). Korelasi Penggunaan Media Sosial terhadap Sikap Antisosial pada Remaja Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Sukoharjo Correlation of the Use of Social Media to Antisocial Attitudes in Junior High School Adolescents in Sukoharjo. 6(2), 9–17. Retrieved from: <http://ejournal.poltekkesbhaktimulia.ac.id/index.php/ijms/article/view/180>
- Roberts, & Jihan, A (2019). Pengaruh faktor kepribadian terhadap *phubbing* pada generasi milenial di Sumatera Barat. *Jurnal riset psikologi*, 2019 (4). <https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php>
- Runtu, A. E., Tiwa, T. M., & Kaunang, S. E. J. (2022). Fear of Missing Out Tren Gawai Pada Anak Muda Dikota Tomohon Kelurahan Matani. *Psikopedia*, 3(1). <https://doi.org/10.53682/pj.v3i1.5637>
- Ruyandy, R., & Kartasasmita, S. (2021). The Effect of FoMO as a Mediator of Big- Five Personality Relationship with Problematic Internet Use Among Emerging Adulthood. *Proceedings of the International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)*, 570(Icebsh), 356–364. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210805.058>
- Wijayanti Irawan, A., & Tatiyani, T. (2023). Hubungan Antara Fear Of Missing Out Dan Smartphone Addiction Terhadap Kecenderungan Perilaku Phubbing Pengguna Social Media Pada Siswa Kelas XI MAN 3 Jakarta Pusat. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(3), 52–57. doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v3i3.3031
- Yusuf, R., Arina, A., Syukur, M., & Ahmad, M. R. S. (2023). Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Negeri Makassar. *COMSERVA*, 2(12), 3075-3083. Retrieved from <https://comserva.publikasiindonesia.id/index.php/comserva/article/view/713>