*Psikologia : Jurnal Psikologi*
Vol 11 No. 2 (2026): January, 10.21070/psikologia.v11i1.2192

# Fomo Social Anxiety and Phubbing Among Generation Z in Sidoarjo

## FOMO, Kecemasan Sosial, dan Phubbing di Kalangan Generasi Z di Sidoarjo

Veronika Afsyia Laurent [1*], Effy Wardati Maryam [2]

[1, 2*] Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

**General Background: General Background:** Phubbing behavior has become increasingly common among Generation Z due to intensive smartphone use and continuous social media engagement. **Specific Background:** Fear of Missing Out (Fomo) and Social Anxiety are psychological factors associated with excessive smartphone attention during face-to-face interactions. **Knowledge Gap:** Previous studies have separately examined the association of Fomo or Social Anxiety with phubbing behavior, but limited research has investigated both variables simultaneously among Generation Z. **Aims:** This study aimed to analyze the relationship between Fomo and Social Anxiety with phubbing behavior among Gen Z in Sidoarjo. **Results:** This quantitative correlational study involved 384 respondents selected through accidental sampling. Data were collected using validated and reliable scales measuring phubbing, Fomo, and Social Anxiety. Multiple linear regression analysis showed that Fomo and Social Anxiety jointly demonstrated a significant association with phubbing behavior ($F = 83.82$; $p < 0.001$) with a contribution of 28.7% ($R^2 = 0.287$). Individually, Fomo and Social Anxiety also showed significant relationships with phubbing behavior ($p < 0.001$). **Novelty:** This study simultaneously examines Fomo and Social Anxiety as psychological predictors associated with phubbing behavior among Generation Z in Sidoarjo. **Implications:** The findings highlight the importance of promoting responsible smartphone use, strengthening social interaction awareness, and developing psychosocial education programs addressing Fomo and Social Anxiety among Generation Z.

**Highlights:**

- Fear of Missing Out showed a significant association with excessive smartphone attention during direct interaction.
- Social discomfort in face-to-face communication was linked to higher tendencies of ignoring conversation partners.
- Psychological factors jointly explained 28.7% of behavioral patterns related to smartphone-centered social disengagement.

**Keywords:** Phubbing; Fear of Missing Out; Social Anxiety; Generation Z; Smartphone Use

OPEN ACCESS

ISSN 2541 2299 (online)
ISSN 2089 4155 (print)

Copyright © Jihan Sulaiman. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY).

*Edited by:*
*Herdian*

*Reviewed by:*
*Dwi Nur Rachmah*
*Cholicul Hadi*

**Correspondence:*
**Veronika Afsyia Laurent,**
**Effy Wardati Maryam**
Veronikaafsyialau@gmail.com
effywardati@umsida.ac.id

*Citation:*
**Veronika Afsyia Laurent,**
**Effy Wardati Maryam**

***(2026)* Fomo Social Anxiety and**

**Phubbing Among Generation Z in Sidoarjo**
***Psikologia : Jurnal Psikologi. 11i2. doi: 10.21070/psikologia.v11i1.2192***

Copyright © Jihan Sulaiman. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY).

## Pendahuluan

Generasi Z lahir antara 1995 - 2012, dikenal juga dengan sebutan *Digital Natives* atau mereka yang sejak lahir sudah mengenal dunia digital karena mereka yang menjadi saksi berkembangnya teknologi, media elektronik, internet dan berbagai situs jejaring sosial [1]. Gen Z sering dianggap mempunyai karakteristik yang khas dan berbeda dari pada generasi sebelumnya karena sejak mereka kecil sudah akrab dengan internet [2]. Perkembangan teknologi ini lah yang membuat para penggunanya, termasuk Gen Z, seperti dapat mengakses dunia melalui genggaman tangan. Perkembangan teknologi memungkinkan mereka untuk lebih mudah menjelajahi berbagai hal. Seperti memperluas dalam bermedia sosial, dan juga meningkatkan komunikasi dengan mudah hanya dengan menggunakan *smartphone* [3]. Tetapi, dari sekian banyak kegunaan teknologi tersebut, kemajuan teknologi dan penggunaan *smartphone* tidak luput bahwa hal ini juga membawakan dampak negatif, salah satunya adalah munculnya perilaku *Phubbing* [4].

*Phubbing* merupakan perilaku seseorang yang terus memperhatikan smartphone saat mereka sedang berbicara dengan orang lain, terus masuk kedalam smartphone dan menghindari dari komunikasi dua arah ataupun lebih. Dengan kata lain *Phubbing* merupakan suatu sikap ketidakpedulian terhadap lingkungan disekitarnya yang hanya fokus pada pemakaian *smartphone* [5]. Perilaku *Phubbing* merupakan suatu fenomena ketika seseorang lebih fokus dan hilang ke dalam *smartphone*nya ketika sedang berinteraksi dengan orang lain [6]. Ciri-ciri perilaku *Phubbing* yaitu: 1) Individu yang melakukan *Phubbing* cenderung kurang aktif ketika berada dilingkungan sosial karena perhatiannya tertuju pada smartphone 2) individu cenderung lebih fokus pada *smartphonenya* dan mengabaikan lawan bicaranya saat interaksi berlangsung [7]. Karadag menjelaskan bahwa *Phubbing* memiliki 2 aspek yaitu pertama, *Communication Disturbance* yakni Saat berkomunikasi, gangguan dari ponsel dapat menyebabkan komunikasi tatap muka yang sedang berlangsung menjadi terganggu. Ini menghambat aliran percakapan dan mengurangi kualitas interaksi. Yang kedua, *phone obsession* yakni terdapat dorongan kuat dalam diri individu untuk terus menggunakan ponsel, bahkan Ketika sedang melakukan komunikasi tatap muka dengan orang lain [8]. Hal ini menunjukkan Tingkat ketergantungan yang tinggi pada ponsel dan mengurangi perhatian terhadap orang di sekitar. Perilaku *Phubbing* dalam interaksi sosial dapat menyebabkan lawan bicara merasa diabaikan atau terpengaruh untuk mengikuti perilaku *Phubbing* tersebut. Jika tidak ditangani dengan tepat, perilaku ini dapat menyebabkan seseorang kehilangan empati terhadap lingkungannya, kesulitan dalam beradaptasi, dan bahkan konflik sosial dengan teman sebaya, guru, atau orang dewasa lainnya [27]. *Phubbing* dipengaruhi oleh beberapa faktor yang saling berkaitan, faktor-faktor utama yang mempengaruhi perilaku *Phubbing* meliputi *smartphone addiction, internet addiction, social media addiction, dan game addiction*. Secara keseluruhan, faktor-faktor ini menunjukkan bagaimana kecanduan terhadap teknologi dan media dapat mengubah perilaku individu, termasuk meningkatkan kecenderungan untuk melakukan *Phubbing* [9].

Penelitian yang telah dilakukan oleh Hura, dkk menyatakan sebanyak (51%) dari 100 responden yang mengalami *Phubbing* [5]. Pada penelitian lain yang telah dilakukan oleh Najah, dkk, diperoleh hasil bahwa responden yang memiliki *Fear Of Missing out* tinggi dan mengalami *Phubbing* terdapat sebanyak (60,7%) dari 34 responden. Pada dasarnya dampak dari menggunakan *smartphone* dapat memicu banyak hal. Yang membuat, komunikasi menjadi tidak maksimal dan menyebabkan seseorang mengalami ketidakpuasan dan merasa kurang peduli satu sama lain [3]. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani dkk, Menunjukkan bahwa kecenderungan perilaku *Phubbing* cukup tinggi di kalangan SMP Negeri se-Kota Banjar, baik laki-laki maupun perempuan. Banyak siswa berada pada golongan *Phubbing* ringan hingga *Phubbing* sedang. Golongan siswa yang mengalami *Phubbing* ringan sebesar 58% siswa laki-laki dan 53,2% siswa Perempuan hal ini membuktikan bahwa sebagian siswa memiliki perilaku *Phubbing* ringan. Selain itu untuk sebagian besar siswa yang berada pada *Phubbing* sedang nilainya lebih tinggi untuk siswa Perempuan 43,3% sedangkan siswa laki laki 35,6%. Faktanya golongan yang mengalami *Phubbing* berat banyak terjadi pada siswa laki laki 4,8% daripada siswa Perempuan 2,7% [10].

Berdasarkan *survey* awal yang telah dilakukan oleh peneliti pada bulan Juli 2025 dengan menyebarkan kuesioner melalui *google from* terhadap 67 Gen Z di Sidoarjo, diperoleh hasil bahwasannya sebagian besar responden mengalami perilaku *Phubbing*. Sebanyak 60% Gen Z mengaku mengalami *communication disturbance* atau gangguan komunikasi dengan lingkungannya dan selalu ingin melihat smartphone jika ada *notification* yang masuk meski sedang berada di situasi yang penting. Sebanyak 65% Gen Z mengalami *phone obsession* atau obsesi terhadap *smartphone* yang membuat adanya kegelisahan jika mereka tidak membawa atau membuka *smartphone* untuk beberapa jam. Dari hasil *survey* awal tersebut dapat disimpulkan bahwasanya, terdapat permasalahan *Phubbing* akibat tingginya penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada Gen Z yang telah mengikuti *survey* awal penelitian. Karadag menjelaskan aspek-aspek *Phubbing* yang pertama, *communication disturbance* yakni Saat berkomunikasi, gangguan dari ponsel dapat menyebabkan komunikasi tatap muka yang sedang berlangsung menjadi terganggu. Ini menghambat aliran percakapan dan mengurangi kualitas interaksi. Yang kedua, *phone obsession* yakni terdapat dorongan kuat dalam diri individu untuk terus menggunakan ponsel, bahkan ketika sedang melakukan komunikasi tatap muka dengan orang lain [8].

Seorang yang sering menggunakan *smartphone* memungkinkan untuk terhubung dengan orang lain kapanpun, tetapi banyak rasa khawatir yang terjadi sehingga smartphone dapat menyebabkan dampak negatif bukan hanya sebagai pendukung untuk hal interaksi satu sama lain ataupun kelompok. Aktivitas menggunakan *smartphone* untuk bermain game, belanja online, mencari informasi, mendengarkan musik dan lain-lain yang berlebihan akan memunculkan sikap mengabaikan atau acuh terhadap lingkungan [11]. Mereka yang sering melakukan *Phubbing* dapat mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang sehat, seperti

Copyright © Jihan Sulaiman. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY).

kurangnya kemampuan komunikasi, kesulitan dalam membangun atau mempertahankan kontak mata dengan lawan bicara, yang pada akhirnya dapat menjadi kesalahpahaman dalam diskusi mereka dengan lawan bicara [12]. Perilaku *Phubbing* pada saat berinteraksi sosial akan mengakibatkan lawan bicara merasa terabaikan atau sebaliknya mengikuti perilaku *Phubbing* tersebut. Jika dibiarkan tanpa adanya upaya yang tepat, tentu akan menyebabkan menjadi individu yang tidak peduli dengan lingkungan sekitarnya (nirempati), sulit menumbuhkan kemampuan penyesuaian diri/ beradaptasi, hilangnya kesadaran tanggung jawab, dan bahkan munculnya konflik sosial baik dengan teman sebaya maupun guru atau orang dewasa lainnya [13].

*Phubbing* dipengaruhi oleh faktor-faktor psikologis, salah satunya yaitu *Fear of Missing Out (Fomo)* [31]. *Fear of Missing Out* merupakan adanya ketakutan dan kekhawatiran bila mana tidak mengetahui sebuah informasi tentang individu atau kelompok lain, yang menyebabkan mereka mempunyai kemauan untuk selalu melihat sosial media secara berlebihan. Mereka tidak akan melewatkan kesempatan untuk berinteraksi sosial, mendapatkan momen yang berharga, atau peristiwa-peristiwa lainnya [14]. *Fomo* dapat mempengaruhi perilaku seseorang, seperti meningkatkan penggunaan media sosial secara berlebihan, sulit melepaskan diri dari perangkat digital, hingga kecemasan saat tidak dapat mengakses informasi terkini. Kondisi ini diperparah oleh algoritma media sosial yang terus mendorong pengguna untuk tetap aktif melalui pembaruan konten real-time [15]. Individu yang mengalami *Fomo* seringkali memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, dan terus-menerus mencari informasi yang mereka butuhkan [16]. *Fomo* juga menjadi dorongan atau prediktor berperilaku *Phubbing* baik dilakukan secara langsung maupun tidak langsung melalui hal yang berhubungan dengan penggunaan media sosial [17]. Pada studi yang dilakukan B. Gao, dkk membahas tentang *Fomo* dan *Phubbing* mengidentifikasi bahwa *Fomo* sebagai pendorong yang berpotensi memunculkan perilaku *Phubbing* [18]. Penelitian yang dilakukan Hura, dkk juga telah menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan *Fomo* terhadap perilaku *Phubbing* pada Gen Z, dengan tingkat *Fomo* yang lebih tinggi mengarah pada perilaku *Phubbing* yang lebih sering [5]. Przybylski menyatakan aspek yang dimiliki *Fomo* terdiri dari *relatedness*, merupakan seseorang yang tidak memiliki kedekatan dengan individu lain sehingga ia takut ketinggalan dan ingin terus ikut apa yang dilakukan orang lain. Selanjutnya tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self* atau diri sendiri adalah seseorang yang merasa kurang percaya diri atau tidak bebas menentukan pilihan hidupnya, sehingga ia sering membandingkan diri dengan orang lain dan takut tertinggal hal-hal penting [19].

Faktor lain yang mempengaruhi *Phubbing* adalah individu yang seringkali merasa cemas saat berada dalam situasi sosial atau biasa disebut dengan Kecemasan Sosial [20]. La Grace & Lopez menyatakan bahwa Kecemasan Sosial merupakan rasa takut yang berlebihan terhadap evaluasi negatif dari orang lain, yang menyebabkan individu menghindari situasi sosial. Gejala kecemasan sosial dapat mencakup ketakutan akan penilaian negatif, penghindaran sosial, dan tekanan dalam situasi tertentu [21]. Mengindikasikan bahwa *Phubbing* tidak selalu dilakukan karena ketergantungan, tetapi juga karena adanya kecenderungan menghindari interaksi sosial langsung, terutama ketika menghadapi situasi yang membuat tidak nyaman. Kondisi ini bisa dialami seseorang yang mengalami kecemasan sosial [10]. Dalam penelitian yang dilakukan oleh A. Venugopal dan J. Fenn menemukan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara kecemasan sosial dengan perilaku *Phubbing* [22]. Selain itu pada penelitian yang dilakukan oleh J. Sun dan J. A. Samp mengatakan kecemasan sosial berhubungan positif dengan friends phubbing. Hal ini mengungkap bahwa subjek penelitian yang mengalami kecemasan sosial akan cenderung lebih menunjukan perilaku *Phubbing* saat sedang berinteraksi langsung dengan teman-temannya [23]. Menurut La Greca & Lopez terdapat tiga aspek kecemasan sosial pertama ketakutan akan evaluasi negatif, Individu merasa takut dan khawatir untuk mendapat evaluasi atau respon negatif dari lingkungan sosialnya tentang dirinya. Yang kedua menghindari interaksi sosial karena merasa tertekan namun berbeda dengan aspek sebelumnya, pada aspek ini saat individu berinteraksi dengan orang yang sudah dikenal, selanjutnya aspek ketiga adalah memikirkan penilaian orang tentang individu tersebut dan ekspektasi terhadap apa yang orang lihat dari dirinya. Faktor penyebab timbulnya kecemasan sosial menurut Rayuso adalah faktor genetik *(genes)* biasanya keluarga yang memiliki orang tua dengan kecemasan sosial akan menurunkannya pada anaknya, pengalaman sosial yang sangat kuat mempengaruhi timbulnya kecemasan sosial [24].

Sebelumnya telah dilakukan beberapa penelitian tentang *Fomo, Social Anxiety* dan juga *Phubbing.* Hura, dkk telah melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh *Fear Of Missing out* terhadap perilaku *Phubbing* pada remaja" [5]. Penelitian lain juga dilakukan oleh A. Venugopal dan J. Fenn tentang "*Social Anxiety, Coping and Phubbing Among Young Adults*" [22]. Namun belum ada penelitian yang menguji *Fomo* dan *Social Anxiety* secara bersama terhadap *Phubbing*. Peneliti belum menemukan ada penelitian yang meneliti hubungan *Fomo* dan *Social Anxiety* dengan *Phubbing* pada Gen Z. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan *Fomo* dan *Social Anxiety* dengan *Phubbing* pada Gen Z. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara *Fomo* dan *Social Anxiety* dengan *Phubbing* pada Gen Z. Berdasarkan teori maka diajukan tiga hipotesis penelitian, yaitu: (1) terdapat pengaruh yang signifikan antara *Fomo* (X1) terhadap perilaku *Phubbing* (Y), (2) terdapat pengaruh yang signifikan antara *Social Anxiety* (X2) terhadap perilaku *Phubbing* (Y), dan (3) *Fomo* (X1) dan *Social Anxiety* (X2) secara simultan berpengaruh signifikan terhadap Perilaku *Phubbing* (Y) pada gen Z.

## II. Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional, yaitu pendekatan yang digunakan untuk menjelaskan arah hubungan, mengukur tingkat keeratan hubungan antar variabel, dan menentukan apakah hubungan tersebut berhubungan atau tidak [25]. Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel yang diteliti, yaitu perilaku *Phubbing* sebagai variabel *dependen*, dan *Fomo* dan Social Anxiety sebagai variable *independent*.

Copyright © Jihan Sulaiman. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY).

Populasi merupakan subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti sebagai sumber data. Adapun populasi dan pertimbangan dalam penelitian ini adalah menggunakan Gen Z di Sidoarjo dengan jumlah populasi sebanyak 628.137 jiwa, dari usia 12-30 tahun sebagaimana tercatat dalam data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2024. Sampel diambil sebanyak 384 Gen Z se Sidoarjo berdasarkan Krejcie dan Morgan dengan taraf kesalahan 5%. Teknik sampling yang digunakan adalah menggunakan *accidental sampling. Accidental sampling* merupakan teknik untuk menentukan sampel yang didasari dengan kebetulan, yakni siapa saja seseorang yang tidak sengaja berjumpa dengan peneliti untuk dapat dimanfaatkan sebagai sampel, jika dilihat mereka yang tidak sengaja berjumpa itu cocok sebagai sumber data [26]. Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan data melalui kuesioner dengan menggunakan skala *Fomo* 8 aitem dengan reliabilitas 0,829, Skala *Social Anxiety* 18 aitem dengan reliabilitas 0,935, skala *Phubbing* 10 aitem dengan reliabilitas 0, 719.

Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen berupa skala psikologis berbasis model *Likert* dengan empat alternatif respons, yaitu Sangat sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Instrumen penelitian terdiri dari tiga skala psikologis, yaitu skala perilaku *Phubbing*, *Fomo* dan *Social Anxiety*. Pada skala perilaku *Phubbing* menggunakan skala adaptasi yang disusun oleh Romadhon Alif M; Affandi Ghozali R; Prayontri Ramon A (2025), yang mengacu pada aspek karadag yang menggunakan aspek *Communication Disturbance dan phone obsession*. Terdiri dari 10 aitem valid dengan reliabilitas sebesar *Cronbach's Alpha (α)* = 0,822 yang menunjukan tingkat keandalan sangat baik dalam mengukur perilaku *Phubbing* [27].

Pada skala *Fomo* menggunakan skala adaptasi yang disusun oleh Romadhon Alif M; Affandi Ghozali R; Prayontri Ramon A (2025), yang merujuk pada teori Przybylski yang menggunakan aspek ketidakpuasan terhadap kebutuhan psikologis akan *relatedness* dan ketidakpuasan terhadap kebutuhan psikologis akan *self.* Terdiri dari 8 aitem valid dengan reliabilitas sebesar *Cronbach's Alpha (α)* = 0,752 yang menunjukan tingkat keandalan sangat baik dalam mengukur *Fomo* [27].

Pada skala *Social Anxiety* menggunakan adaptasi oleh Azhari Fahira (2025), yang mengacu pada teori La Greca & Lopez yang menggunakan aspek ketakutan akan evaluasi negatif, menghindari interaksi sosial karena merasa tertekan, dan memikirkan penilaian orang tentang individu tersebut dan ekspektasi terhadap apa yang orang lihat dari dirinya. Terdiri dari 18 aitem valid dengan reliabilitas sebesar *Cronbach's Alpha (α)* = 0,945 yang menunjukan tingkat keandalan sangat baik dalam mengukur *Social Anxiety* [20].

Data yang telah terkumpul akan dianalisis menggunakan regresi linier berganda untuk mengetahui sejauh mana *Fomo* dan *Social Anxiety* secara simultan yang berpengaruh terhadap perilaku *Phubbing* pada Gen Z. sebelum dilakukan uji regresi, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik yang mencakup uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas guna memastikan kelayakan data untuk dianalisis lebih lanjut [28].

## III. Hasil dan Pembahasan

### A. Hasil

Sebelum menganalisis data, terlebih dahulu peneliti melakukan uji asumsi meliputi uji normalitas, uji linieritas dan uji multikolinieritas. Jika dalam perhitungan nantinya data yang didapatkan berdistribusi normal, linier dan tidak terjadi multikolinieritas, maka dapat dilanjutkan melakukan uji selanjutnya. Berdasarkan hasil analisa uji normalitas diketahui bahwa data berdistribusi normal, karena Sig 0.200 > 0.05 maka normalitas dikatakan normal.

*Tabel 1. Uji Normalitas*

| | | Unstandardized Residual |
|---|---|---|
| N | | 419 |
| Normal Parameters[a,b] | Mean | .0000000 |
| | Std. Deviation | 3.24506994 |
| Most Extreme Differences | Absolute | .036 |
| | Positive | .035 |
| | Negative | -.036 |
| Test Statistic | | .036 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .200[c,d] |

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.
c. Lilliefors Significance Correction.
d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan hasil *collinearity statistic*, diperoleh nilai VIF 1.555 ≤ 10. Maka data tidak terjadi *multikolinieritas.* Hasil perhitungan dapat dilihat pada tabel 2.

*Tabel 2.* Uji *Multikolinieritas*

*Coefficients*

| Model | | Unstandardized | Standard Error | Standardi |
|---|---|---|---|---|
| $H_0$ | (Intercept) | 23.967 | 0.188 | |
| $H_1$ | (Intercept) | 12.164 | 0.927 | |
| | Fomo | 0.379 | 0.055 | 0.357 |
| | Social Anxiety | 0.094 | 0.020 | 0.239 |

Copyright © Jihan Sulaiman. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY).

**Psikologia : Jurnal Psikologi**
Vol 11 No. 2 (2026): January, 10.21070/psikologia.v11i2.2174

Berdasarkan hasil analisis uji linieritas, diketahui bahwa variable *Fomo* dan *Social Anxiety* hasil datanya linier. Begitu juga dengan variable *Social Anxiety* dan *Fomo*. Hasil tersebut adalah Variabel X1 dan X2 mampu menjelaskan 28.7% perubahan variabel Y.

*Tabel 3. Uji Linearitas*

**Model Summary[b]**

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate | Change |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | .536[a] | .287 | .284 | 3.253 | .287 |

a. Predictors: (Constant), Hasil *Social Anxiety*, Hasil *Fomo*

b. Dependent Variable: Hasil *Phubbing*

Hasil analisis regresi menunjukan nilai korelasi (R) Sebesar 0.536 dan koefisien determinasi (R²) sebesar 0.287. Nilai adjusted R² adalah 0.284. Hal ini berarti bahwa 28.7% variasi pada variabel *Phubbing* dapat dijelaskan secara bersama oleh *Fomo* dan *Social Anxiety*, sedangkan sisanya 71.3% dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam model penelitian ini. Nilai *Standart Eror of the Estime (SEE)* sebesar 3.253 menunjukkan bahwa tingkat kesalahan prediksi model yang relatif kecil.

*Tabel 4. Uji Hipotesa*

*Model Summary – Phubbing*

| Model | R | R² | Adjusted R² | RMSE |
|---|---|---|---|---|
| H₀ | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 3.814 |
| H₁ | 0.536 | 0.287 | 0.284 | 3.253 |

Berdasarkan hasil uji ANOVA, diperoleh nilai F hitung sebesar 83.82 dengan signifikansi p = 0.001 ( p ≤ 0.05). Hasil ini menunjukan bahwa model regresi secara simultan signifikan. Artinya *Fomo* dan *Social Anxiety* secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku *Phubbing*.

*Tabel. 5 ANOVA*

| l | Sum of Squares | df | Mean Square | F | p |
|---|---|---|---|---|---|
| Regression | 1774 | 2 | 886.90 | 83.82 | < .001 |
| Residual | 4402 | 416 | 10.58 | | |
| Total | 6176 | 418 | | | |

he intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Ditinjau dari masing-masing variabel menunjukan bahwa *Fomo* dan *Social Anxiety* memiliki hubungan yang signifikan terhadap perilaku *Phubbing* karena keduanya memiliki nilai yang sama, p 0.001 ≤ 0.05.

Nilai *Coefficients* Hubungan Antar Variabel

*Tabel 6. Uji Regresi Linear Berganda*

*Coefficients*

| Model | | Unstandardized | Standard Error | Standardi |
|---|---|---|---|---|
| H₀ | (Intercept) | 23.967 | 0.188 | |
| H₁ | (Intercept) | 12.164 | 0.927 | |
| | Fomo | 0.379 | 0.055 | 0.357 |
| | Social Anxiety | 0.094 | 0.020 | 0.239 |

## B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada pengaruh *Fomo* dan *Social Anxiety* secara bersama-sama terhadap perilaku *Phubbing* pada Gen Z di Sidoarjo. Berdasarkan hasil pengujian Hipotesis penelitian ini, Nilai *Standart Eror of the Estime (SEE)* sebesar 3.253 menunjukkan bahwa nilai ini relatif kecil dengan nilai taraf signifikansi p 0.0001 ≤ 0.05 yang berarti terdapat hubungan antara *Fomo* dan *Social Anxiety* dengan Perilaku *Phubbing*. Untuk mengetahui berapa sumbangan efektif variabel *independen* terhadap *dependen* yaitu berdasarkan hasil menunjukkan bahwa nilai R 0.536 dan R² 0.287 yang artinya variabel dari perilaku *Phubbing* yang mampu dijelaskan oleh *Fomo* dan *Social Anxiety* sebesar 28,7%. Sementara sisanya itu dijelaskan oleh hal-hal lain yang tidak termasuk dalam variable. Hal ini dapat disimpulkan bahwa Nilai R² sebesar 28,7% menunjukan bahwa *Fomo* dan *Social Anxiety* memiliki peranan yang cukup tinggi dalam menjelaskan perilaku *Phubbing* pada Gen Z di Sidoarjo. Faktor psikologis lainnya juga mempengaruhi perilaku *Phubbing* seperti kebutuhan untuk tetap terhubung dan sensitivitas terhadap situasi sosial, hal ini dapat mempengaruhi kecenderungan seseorang untuk mengalihkan perhatian ke *smartphone*.

Berdasarkan hasil selanjutnya apakah masing-masing variabel *independen* memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel *dependen*, maka ditinjau dari variabel *Fomo* yang memperoleh hasil p 0.001 ≤ 10 yang artinya bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan perilaku *Phubbing*. Perkembangan teknologi ini lah yang membuat para penggunanya, termasuk Gen Z, seperti dapat mengakses dunia melalui genggaman tangan. Perkembangan teknologi memungkinkan mereka untuk lebih mudah menjelajahi berbagai hal. Seperti memperluas dalam bermedia sosial, dan juga meningkatkan komunikasi dengan mudah hanya dengan menggunakan *smartphone* [3]. Tetapi, dari sekian banyak kegunaan teknologi tersebut, kemajuan teknologi dan penggunaan *smartphone* tidak luput bahwa hal ini juga membawakan dampak negatif, salah satunya adalah munculnya perilaku *Phubbing* [4]. Seorang yang sering menggunakan *smartphone* memungkinkan untuk terhubung dengan orang lain kapanpun, tetapi banyak rasa khawatir yang terjadi sehingga *smartphone* dapat menyebabkan dampak

Copyright © Jihan Sulaiman. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY).

negatif bukan hanya sebagai pendukung untuk hal interaksi satu sama lain ataupun kelompok. Aktivitas menggunakan *smartphone* untuk bermain game, belanja online, mencari informasi, mendengarkan musik dan lain-lain yang berlebihan akan memunculkan sikap mengabaikan atau acuh terhadap lingkungan [11]. *Fomo* juga menjadi dorongan atau prediktor berperilaku *Phubbing* baik dilakukan secara langsung maupun tidak langsung melalui hal yang berhubungan dengan penggunaan media sosial [17]. Dengan mudahnya mengakses segala informasi di sosial media membuat mereka merasa tenang ketika dapat membukanya. Tetapi hal ini memberikan dampak negatif bagi diri mereka sendiri yang mempunyai *Fomo* sebab ancaman takut tertinggal yang semakin besar memberikan dampak bagi mereka untuk memeriksa yang pada akhirnya menyebabkan permasalahan dalam penggunaan smartphone, terutama pada telepon genggamnya [29]. Dalam konteks perkembangan zaman saat ini *Fomo* tidak hanya berkaitan dengan status sosial dan identitas diri. Bagi Gen Z, aktif dalam bermedia sosial sering kali dapat menjadikan seseorang mencari cerminan eksistensi, sehingga perilaku memeriksa *smartphone* secara berulang menjadi semakin sulit untuk dihindari. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Przybylski, dkk Dari hasil yang diperoleh pada penelitian tersebut membuktikan *Fear Of Missing Out* memiliki pengaruh besar untuk membuat seseorang memiliki perilaku *Phubbing*. Hal ini didasari oleh perasaan cemas untuk tertinggal informasi dan keingintahuan untuk tetap mengetahui kegiatan orang lain membuat Gen Z terus menggunakan *smartphonenya* bahkan ketika sedang berkomunikasi dengan lawan bicara [30]. Penelitian yang dilakukan oleh Adnan, dkk juga menemukan bahwa hubungan yang signifikan antara rasa takut ketinggalan *(Fomo)* dan perilaku *Phubbing (PB)*, dengan kecanduan *smartphone* bertindak sebagai mediator yang signifikan. Studi ini juga menemukan bahwa kesadaran, *neurotisme*, dan *ekstraversion* adalah moderator signifikan dalam model. Temuan ini meningkatkan kesadaran mengenai etika *smartphone* dan literasi teknologi tambahan yang diperlukan di bidang ini. Studi ini juga menemukan bahwa *Fomo* memiliki efek signifikan pada *Phubbing* [12]. Dampak buruk dari *Fomo* dapat mengakibatkan perilaku *Phubbing. Fomo* dapat mempengaruhi perilaku seseorang, seperti meningkatkan penggunaan media sosial secara berlebihan, sulit melepaskan diri dari perangkat digital, hingga kecemasan saat tidak dapat mengakses informasi terkini. Kondisi ini diperparah oleh algoritma media sosial yang terus mendorong pengguna untuk tetap aktif melalui pembaruan konten *real-time* [15].

*Phubbing* merupakan perilaku seseorang yang terus memperhatikan smartphone saat mereka sedang berbicara dengan orang lain, terus masuk kedalam *smartphone* dan menghindari dari komunikasi dua arah ataupun lebih. Dengan kata lain *Phubbing* merupakan suatu sikap ketidakpedulian terhadap lingkungan disekitarnya yang hanya fokus pada pemakaian *smartphone* [5]. Mereka yang sering melakukan *Phubbing* dapat mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang sehat, seperti kurangnya kemampuan komunikasi, kesulitan dalam membangun atau mempertahankan kontak mata dengan lawan bicara, yang pada akhirnya dapat menjadi kesalahpahaman dalam diskusi mereka dengan lawan bicara [12]. *Phubbing* dipengaruhi oleh faktor-faktor psikologis, salah satunya yaitu *Fear of Missing Out (Fomo)* [31]. *Fomo* merupakan adanya ketakutan dan kekhawatiran bila mana tidak mengetahui sebuah informasi tentang individu atau kelompok lain, yang menyebabkan mereka mempunyai kemauan untuk selalu melihat sosial media secara berlebihan. mereka tidak akan melewatkan kesempatan untuk berinteraksi sosial, mendapatkan momen yang berharga, atau peristiwa-peristiwa lainnya [14]. *Fomo* juga menjadi dorongan atau prediktor berperilaku *Phubbing* baik dilakukan secara langsung maupun tidak langsung melalui hal yang berhubungan dengan penggunaan media sosial [17]. Pada studi yang dilakukan B. Gao, dkk membahas tentang *Fomo* dan *Phubbing* mengidentifikasi bahwa *Fomo* sebagai pendorong yang berpotensi memunculkan perilaku *Phubbing* [18]. Penelitian yang dilakukan Hura, dkk menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan *Fomo* terhadap perilaku *Phubbing* pada Gen Z, dengan tingkat *Fomo* yang lebih tinggi mengarah pada perilaku *Phubbing* yang lebih sering [5]. Penelitian ini menunjukan bahwa dorongan untuk terus mengikuti arus informasi dan aktivitas sosial secara *real time* menjadi faktor penting yang dapat memicu individu untuk melakukan perilaku *Phubbing*, terutama pada Gen Z. ketersediaan informasi yang begitu cepat membuat penggunaannya menjadi bagian integral dalam interaksi sehari hari, sehingga *Fomo* dapat memperkuat ketergantungan ini .

Ditinjau dari variable *Social Anxiety* diperoleh p $0.001 \leq$ 10 yang artinya bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan perilaku *Phubbing*. Perilaku *Phubbing* merupakan suatu fenomena ketika seseorang lebih fokus dan hilang ke dalam *smartphonenya* ketika sedang berinteraksi dengan orang lain [6]. *Phubbing* tidak selalu dilakukan karena ketergantungan, tetapi juga karena adanya kecenderungan menghindari interaksi sosial langsung, terutama ketika menghadapi situasi yang membuat tidak nyaman. Kondisi ini bisa dialami seseorang yang mengalami kecemasan sosial [10]. La Grace & Lopez menyatakan bahwa kecemasan sosial merupakan rasa takut yang berlebihan terhadap evaluasi negatif dari orang lain, yang menyebabkan individu menghindari situasi sosial. Gejala kecemasan sosial dapat mencakup ketakutan akan penilaian negatif, penghindaran sosial, dan tekanan dalam situasi tertentu [21]. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh oleh J. Sun dan J. A. Samp menemukan bahwa kecemasan sosial berkorelasi positif dengan *friends phubbing*. Hal ini menunjukan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan sosial akan cenderung lebih menunjukan perilaku *Phubbing* saat sedang berinteraksi langsung dengan teman-temannya [23]. Penelitian yang dilakukan oleh F. Uncu, dkk menemukan bahwa Gen Z yang sering melakukan *Phubbing* menunjukkan penurunan dalam kemampuan empati dan komunikasi interpersonal dibandingkan kelompok kontrol. Ketergantungan berlebihan pada ponsel pintar juga berkontribusi terhadap peningkatan tingkat kecemasan sosial di kalangan remaja. Kebutuhan untuk terus-menerus memeriksa ponsel mengalihkan perhatian anak dari kehidupan sosial mereka [32]. Penelitian yang dilakukan Aisyah juga mengkonfirmasi bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat meningkatkan isolasi sosial dan kecemasan pada Gen Z. Sebaliknya, Digital Parenting

Copyright © Jihan Sulaiman. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY).

berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan sosial. Smartphone berperan sebagai ruang aman bagi individu yang memiliki *Social Anxiety*, dimana mereka merasa memiliki kendali yang lebih besar atas interaksi yang terjadi. Sehingga seseorang yang mengalami *Social Anxiety* lebih memilih untuk terlibat dengan perangkat *digital* dibandingkan tatap muka [33]. Menurut Karadağ Ketergantungan pada perangkat *digital* membuat seseorang lebih nyaman dalam situasi sosial *virtual* daripada di dunia nyata, sehingga menimbulkan rasa malu dan cemas dalam situasi sosial tatap muka. Kesulitan koneksi sosial seseorang dapat dijelaskan oleh gangguan komunikasi dalam perilaku *Phubbing.* Seseorang yang sering menggunakan ponsel selama percakapan tatap muka dapat kehilangan kesempatan penting untuk merespons secara emosional dan empati, yang penting untuk keterlibatan sosial [34]. Faktor penyebab timbulnya kecemasan sosial menurut Rayuso adalah faktor genetik *(genes)* biasanya keluarga yang memiliki orang tua dengan kecemasan sosial akan menurunkannya pada anaknya, pengalaman sosial yang sangat kuat mempengaruhi timbulnya kecemasan sosial [24]. Ketika rasa takut tertinggal informasi bertemu dengan kecenderungan menghindari interaksi sosial hal ini dapat menimbulkan ketidaknyamanan, *smartphone* menjadi pilihan utama bagi seseorang untuk mendapatkan rasa aman dan tetap merasa terhubung. Dalam penelitian ini menegaskan bahwa bagi sebagian individu, *smartphone* memiliki fungsi sebagai alat pelindung diri dari situasi sosial yang dianggap menegangkan. Perilaku phubbing dapat menjadikan seseorang untuk melakukan *coping* atau strategi menghindar yang dilakukan secara tidak langsung/sadar untuk mengurangi ketidaknyamanan sosial. Sehingga hubungan antara *Social Anxiety* dan *Phubbing* menjadi semakin jelas pada kelompok Gen Z.

Secara keseluruhan, temuan ini memperlihatkan bahwa baik *Fomo* ataupun *Social Anxiety* berkontribusi pada peningkatan kecenderungan perilaku *Phubbing.* Gabungan antara rasa takut tertinggal informasi dan ketidak nyamanan dalam interaksi sosial tatap muka dapat menciptakan pola perilaku yang membuat Gen Z lebih sering beralih pada *smartphone* sebagai tempat mengucilkan diri atau kenyamanan dan kontrol terhadap diri sendiri dan dunia luar. Selain terdapat adanya hubungan antara *Fomo* dan *Social Anxiety* terhadap perilaku *Phubbing* penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Dari sisi metode, penelitian ini hanya menggunakan desain korelasional, sehingga hanya bisa melihat apakah ada hubungan antara *Fomo*, *Social Anxiety*, dan *Phubbing,* tetapi masih banyak pengaruh lain yang benar-benar menjadi faktor penyebab utama seseorang melakukan *Phubbing* dalam kehidupan sehari-hari. Teknik pengambilan sampelnya juga menggunakan *accidental sampling*, yaitu mengumpulkan responden dari siapa saja yang kebetulan ditemui dan bersedia mengisi kuesioner. Hal ini juga mengakibatkan pengaruh dari hasil penelitian karena, adanya penggunaan *smartphone* yang berbeda-beda. Selain itu, instrumen penelitian berupa kuesioner hal ini dapat menimbulkan bias karena jawaban responden mungkin dipengaruhi oleh kondisi emosional, interpretasi pribadi terhadap pertanyaan, atau keinginan untuk memberikan jawaban yang terlihat baik. Dengan berbagai keterbatasan tersebut, hasil penelitian ini tetap memberikan gambaran yang berguna, tetapi perlu dibaca dengan hati-hati dan sebaiknya dilengkapi lagi oleh penelitian selanjutnya dengan cakupan sampel yang lebih luas, instrumen yang lebih beragam, dan variabel tambahan agar pemahaman tentang *Phubbing* bisa lebih lengkap dan mendalam.

## V. Simpulan

Berdasarkan analisis data pada penelitian ini, bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Fomo* dan *Social Anxiety* pada Gen Z di Sidoarjo. Hal ini sejalan dengan hasil regresi linier berganda yang menunjukan bahwa dari kedua variabel tersebut secara simultan memberikan kontribusi sebesar 28,7% terhadap perilaku *Phubbing,* sedangkan sisinya dipengaruhi oleh faktor faktor lain di luar penelitian ini. Secara keseluruhan baik *Fomo* ataupun *Social Anxiety* memiliki pengaruh yang signifikan, sehingga semakin tinggi seseorang mengalami *Fomo* maupun *Social Anxiety*, maka semakin tinggi pula kecenderungan seseorang tersebut akan melakukan *Phubbing*. Temuan ini menunjukan bahwa rasa takut tertinggal informasi dan ketidak nyamanan dalam situasi sosial menjadi faktor psikologis yang mendorong Gen Z lebih memusatkan perhatian pada *smartphone* dibanding berinteraksi secara langsung atau tatap muka.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, diharapkan Gen Z mampu menggunakan *smartphone* secara bijak, terutama saat berada dalam interaksi sosial tatap muka. Mengurangi intensitas penggunaan media sosial, melakukan istirahat *digital* sejenak, serta meningkatkan kesadaran mengenai dampak *Phubbing* dapat membantu menekan kecenderungan mengabaikan lawan bicara. Penting bagi Gen Z untuk mengembangkan keterampilan sosial dan kepercayaan diri agar tidak menjadikan *smartphone* sebagai cara menghindar dari rasa cemas atau situasi sosial yang membuat tidak nyaman. Dan juga lembaga pendidikan diharapkan memberikan sebuah edukasi mengenai penggunaan *smartphone* yang sehat dan bertanggung jawab. Program seperti psikoedukasi tentang cara mengelola *Fomo, Social Anxiety* serta pelatihan komunikasi tatap muka. Hal ini dapat membantu para siswa memahami dampak perilaku *Phubbing* terhadap hubungan sosial. Selain itu, sekolah dapat membantu menciptakan lingkungan belajar yang mendorong interaksi langsung.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi mempengaruhi *Phubbing*. Penelitian dengan metode berbeda dan cakupan sampel yang lebih luas juga perlu dilakukan agar pemahaman mengenai perilaku *Phubbing* semakin komprehensif dan dapat digunakan sebagai dasar intervensi yang lebih efektif.

## Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada pihak pihak yang membantu dalam kelancaran penelitian ini, khususnya orang tua, dospem, dan seseorang yang sudah meluangkan waktu untuk sekedar bertanya, mengeluh ataupun membimbing dengan rasa sabar, dan memberikan motivasi selama proses penelitian ini. Peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada seluruh responden Gen Z di Sidoarjo yang telah bersedia untuk berpartisipasi, sehingga penelitian ini

Copyright © Jihan Sulaiman. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY).

dapat terselesaikan dengan baik dan lancar. Peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada diri sendiri karena tidak pernah menyerah dan mampu berjuang sejauh ini hingga garis *finish*.

**DAFTAR PUSTAKA**

Rahmani, K., Kuntari, C. I. S. R., & Zega, T. G. (2024). Pengaruh perilaku phubbing terhadap kompetensi interpersonal generasi Z pengguna media sosial. Humanitas, 8(2), 177–194. https://doi.org/10.28932/humanitas.v8i2.8818

Mandas, A. L. (2022). Social self-esteem dan fear of missing out pada generasi Z pengguna media sosial. https://doi.org/10.53696/27219283.78

Najah, M., Malik, A. F., & Rachmi, I. (2022). Perilaku phone snubbing (phubbing) pada generasi X, Y, Z. Intuisi. http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI

Lauw, E. S., & Jannah, M. (2024). Phubbing pada gen Z apakah diprediksi oleh Fomo? Psikosains, 19(2), 143–157. https://journal.umg.ac.id/index.php/psikosains

Hura, M. S., Sitasari, N. W., & Rozali, Y. A. (2021). Pengaruh fear of missing out terhadap perilaku phubbing pada remaja. Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikolog, 19(2). https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i2.54049

Aagaard, J. (2020). Digital akrasia: A qualitative study of phubbing. AI & Society, 35(1), 237–244. https://doi.org/10.1007/s00146-019-00876-0

Sari, C. R., & Widyastuti, D. A. (2023). Karakteristik phubbing pada remaja di negara maju. Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling. https://seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/article/view/13261

Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, İ., & 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

Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, İ., & Babadağ, B. (2016). The virtual world's current addiction: Phubbing. Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 3(2). https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0013

Ramdhani, R. N., Salsabila, N. T., & Sudrajat, D. (2025). Fenomena perilaku phubbing remaja dan implikasinya pada layanan bimbingan dan konseling. Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 15(1), 86–102. https://doi.org/10.25273/counsellia.v15i1.22374

Bahriyah, E. N., Afif, A. S., & Heryati, E. (2021). Sistem komunikasi keluarga pada anak berperilaku phubbing. Sosial Edukasi. https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/sosedu/article/view/24497

Adnan, K., Setiyowati, N., & Chusniyah, T. (2022). Pengaruh self-control terhadap perilaku phubbing: Peran fear of missing out (FoMO) sebagai variabel mediator – A systematic literature review. Jurnal Diversita, 8(2). https://doi.org/10.31289/diversita.v11i1.13724

Abivian, M. (2022). Gambaran perilaku phubbing dan pengaruhnya terhadap remaja pada era Society 5.0. Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal, 5(2), 155–164. http://syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic

Irawan, A. W. (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. Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif, 3(3). https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v3i3

Penanganannya, D., et al. (2025). Fear of missing out (Fomo): Penyebab. Jurnal Bimbingan dan Konseling, 10(1), 77–85. https://doi.org/10.31604/ristekdikti.2025.v10i1.077-085

Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2020). Fear of missing out syndrome as a lifestyle of the millennial generation in Depok City. Jurnal Riset Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi, 2(4), 166–177. https://datareportal.com/reports/digital-2020-indonesia

Fauzi, R., Valdez, M. A., & Husan, A. (2024). Perilaku phubbing pada remaja dalam perspektif psikologi komunikasi. Communicative, 52–67. https://doi.org/10.47453/Rifqi

Gao, B., Ji, Q., Zhang, T., & Xu, Y. (2023). Fear of missing out and phubbing behavior among undergraduates: Self-control as a mediator, mindfulness as a moderator. Social Behavior and Personality, 51(10). https://doi.org/10.2224/sbp.12684

Kusumaisna, K., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan fear of missing out (FoMO) pada dewasa awal pengguna aktif media sosial di Kota Surabaya. Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 10(2), 749–764. https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i2.54049

Fahira, A. (2024). Pengaruh kecemasan sosial, kebosanan, dan empati terhadap phubbing di kalangan generasi digital native. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Repository. https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/81897

Putri, S. Z. D., Kurniawan, W., & Yuliza, E. (2025). Hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan sosial pada narapidana anak di lembaga pemasyarakatan khusus anak Pekanbaru. Diniyyah International Conference (D-IC). https://ojs.diniyah.ac.id/index.php/pdp/article/view/1482

Venugopal, A., & Fenn, J. (2021). Social anxiety, coping and phubbing among young adults. International Journal of Indian Psychology, 9(3).

Copyright © Jihan Sulaiman. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY).

https://doi.org/10.25215/0903.206

Sun, J., & Samp, J. A. (2022). "Phubbing is happening to you": Examining predictors and effects of phubbing behaviour in friendships. Behaviour and Information Technology, 41(12), 2691–2704. https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.1943711

Imaduddin, A., Arumsari, C., & Dianah, R. (2023). Profil kecemasan sosial terhadap siswa SMA dan implikasinya terhadap layanan konseling.

Ramadhani, N., & Albina, M. (2025). Analisis metode penelitian korelasional dalam konteks pendidikan modern. JMA, 3(6), 3031–5220. https://doi.org/10.62281

Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.

Alif, R. M., Affandi, G. R., & Paryontri, R. A. (2025). The influence between interpersonal communication and fear of missing out (FOMO) on phubbing behavior in early adults in Sidoarjo. https://doi.org/10.21070/ups.8252

Sudariana, N., & Yoedani, M. M. (2021). Analisis statistik regresi linier berganda. Seniman Transaction, 2(2), 1–11. https://seniman.nusaputra.ac.id/index.php/seniman/article/view/40

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

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

Permata, H., Rahaju, S., Akbar, T., & Yunanto, R. (2023). Phubbing in millennial generation: The influence of fear of missing out and self-control. Journal of Educational, Health and Community Psychology, 12(1). https://doi.org/10.12928/jehcp.v1i1.25001

Uncu, F., Güneş, D., Kılınç, N. Ö., & Güneş, M. E. (2024). A study evaluating the relationship between phubbing levels and empathic attitudes of college students. Health Sciences Quarterly, 4(1), 53–60. https://doi.org/10.26900/hsq.2180

Nur, A. S. (2024). Hubungan antara fear of missing out terhadap perilaku phubbing pada siswa pengguna media sosial di SMA Negeri. Universitas Islam Sultan Agung Repository. https://repository.unissula.ac.id/36621/

Pratomo, A. S., Esterina, M., & Setiawan, B. (2025). Pengaruh phubbing dan digital parenting terhadap kecemasan sosial siswa sekolah menengah pertama (SMP). Jurnal Psikologi, 9(1). https://doi.org/10.36341/psi.v9i1.6609

Copyright © Jihan Sulaiman. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY).

Copyright © Jihan Sulaiman. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY).