



PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT*, ADIKSI SMARTPHONE, DAN *LONELINESS* TERHADAP PERILAKU *PHUBBING* PADA GENERASI Z KOTA TANGERANG BANTEN

¹Dewi P. A. Asuro, ²Gazi Saloom

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah

ARTICLE INFORMATION

*Corresponding Author:

Gazi Saloom
gazi@uinjkt.ac.id

Article History

Received 26 September 2023
Revised 29 April 2024
Accepted 6 Mei 2024

Kata Kunci

Adiksi *smartphone*
Fear of missing out
Generasi Z
Loneliness
Phubbing

Cite this Article:

Asuro, D. P. A., & Saloom, G. (2024). Pengaruh *fear of missing out*, adiksi *smartphone*, dan *loneliness* terhadap perilaku *phubbing* pada generasi Z Kota Tangerang Banten. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 155-173 doi: <https://doi.org/10.35760/psi.2024.v17i1.9464>

ABSTRAK

Hadirnya *smartphone* beserta fiturnya memberikan berbagai kemudahan. Namun dibalik kemudahan yang disajikan, *smartphone* dapat menimbulkan masalah perilaku *phubbing*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah ada pengaruh *fear of missing out* (*FoMO*), adiksi *smartphone* dan *loneliness* terhadap perilaku *phubbing*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian berjumlah 340 generasi Z berusia 15 sampai 27 tahun yang memiliki *smartphone* dan berdomisi di Kota Tangerang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *non-probability sampling* yaitu *convenience sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala instrumen *The Phubbing Scale* (*PS*), *Trait-State Fear of Missing Out* (*FoMO*) scale (*T-SFoMOS*), modifikasi dari *smartphone addiction scale-short version* (*SAS-SV*), dan *A Rasch-Type Loneliness Scale*. Penelitian ini menggunakan Teknik analisis regresi berganda. Hasil analisis membuktikan bahwa hipotesis diterima yaitu terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel *fear of missing out* (*FoMO*), adiksi *smartphone*, dan *loneliness* terhadap perilaku *phubbing* sebesar 0.841 atau 84.1% dan sisanya sebesar 15.9% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.

ABSTRACT

The presence of *smartphones* and their features provides various conveniences. But behind the convenience presented, *smartphones* can cause *phubbing* behavior problems. This study aims to test whether there is an effect of *fear of missing out* (*FoMO*), *smartphone* addiction, and *loneliness* on *phubbing* behavior. This study used a quantitative approach. The research sample amounted to 340 Generation Z aged 15 to 27 years who owned *smartphones* and were domiciled in Kota Tangerang. Sampling using a *non-probability sampling* technique, namely *convenience sampling*. The measuring instruments used in this study were *The Phubbing Scale* (*PS*) instrument scale, the *Trait-State Fear of Missing Out* (*FoMO*) scale (*T-SFoMOS*), a modification of the *smartphone addiction scale-short version* (*SAS-SV*), and *A Rasch-Type Loneliness Scale*. This study used multiple regression analysis techniques. The results of the analysis proved that the hypothesis was accepted, namely, there was a significant influence of the variables *fear of missing out* (*FoMO*), *smartphone* addiction, and *loneliness* on *phubbing* behavior by 0.841 or 84.1%, and the remaining 15.9% was influenced by other variables outside this study.

PENDAHULUAN

Saat ini *smartphone* diibaratkan sebagai alat serbaguna karena manfaatnya yang banyak seperti untuk komunikasi, mengakses informasi dan data, penyimpanan dokumen dan juga

hiburan. Para pengguna *smartphone* umumnya membutuhkan internet untuk mengakses manfaat tersebut (Daeng dkk., 2017; Djunu, 2016). Di dalam perkembangan teknologi khususnya di era Revolusi Industri 4.0, penggunaan internet sudah tidak asing lagi, terutama di perkotaan. Untuk mengakses internet, pengguna tidak harus menggunakan perangkat besar dan keluar rumah (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 2019).

Kemudahan yang disediakan oleh *smartphone* nyatanya dapat menimbulkan masalah sosial dan kesehatan mental. Saat berkumpul bersama teman atau rekan kerja, beberapa atau bahkan mayoritas mereka menggunakan *smartphone* meski sedang berlangsung percakapan sekalipun. Survei yang dilakukan Real Research (2023) menunjukkan bahwa saat dalam percakapan dengan orang lain, sebanyak 29.95% responden merasa terganggu ketika menerima notifikasi dan merasa perlu untuk memeriksa dan berhenti berinteraksi. Fenomena akibat dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan ini dinamakan perilaku *phubbing* yang berasal dari kata *phubbing* yaitu “*phone*” dan “*snooping*” (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016; Haigh, 2015; Karadag, 2015; Utami dkk., 2020).

Perilaku *phubbing* dapat menjadi ancaman bagi empat kebutuhan dasar yang mempengaruhi kesehatan mental, antara lain rasa memiliki (*belongingness*), harga diri (*self-esteem*), rasa keberadaan yang berarti (*meaningful existence*) dan kontrol karena orang lain tidak merasa dihargai (Timothy, 2018). Perilaku *phubbing* dapat membuat orang lain tidak nyaman serta merasa sakit hati karena tidak dihargai dan dapat merusak hubungan mereka karena dianggap tidak sopan dalam menyelesaikan sesuatu. Empati dan kepercayaan lawan bicara menjadi kurang (Roberts & David, 2016).

Stillman dan Stillman (2017) menjelaskan perbedaan generasi Z (gen Z) dengan generasi sebelumnya yaitu terletak pada titik perkembangan teknologi yang menjadikan generasi ini lebih menguasai teknologi daripada generasi sebelumnya. Generasi ini juga berpola pikir terbuka dan tidak terlalu memperdulikan norma (Stillman & Stillman, 2017). Hasil survei penduduk 2020 (Kementerian Dalam Negeri, 2021) menunjukkan bahwa generasi Z berada di urutan kedua sebagai penduduk yang mendominasi Indonesia dengan proporsi sebesar 27.94% dari total penduduk Indonesia sebanyak 270.20 juta jiwa. Tingkat penggunaan internet dan *smartphone* di Indonesia juga di dominasi oleh gen Z (APJII, 2023).

Tingginya intensitas penggunaan *smartphone* dapat menyebabkan tingginya perilaku *phubbing* serta penggunaan *smartphone* berpengaruh signifikan terhadap perilaku *phubbing* (Youarti & Hidayah, 2018; Raharjo, 2021). Hal ini menjadikan gen Z diduga rentan melakukan *phubbing* karena generasi inilah yang sangat akrab dengan berbagai macam teknologi terutama *smartphone*. Pratiwi (2021) melakukan penelitian pada 104 orang gen Z yang menunjukkan bahwa 81.7% responden melakukan *phubbing* dalam kategori sedang. Artinya generasi ini

sering melakukan perilaku *phubbing*. Keakraban teknologi yang ada pada gen Z dapat menjadi hal negatif karena ketertarikan menggunakan *smartphone* yang tinggi pada gen Z dapat menimbulkan kebiasaan perilaku *phubbing* dalam aktivitas sehari-hari (Pratiwi, 2021).

Menurut hasil survei Badan Pusat Statistik Provinsi Banten (2021), penduduk berumur 5 tahun ke atas yang memiliki *smartphone* di Kota Tangerang sebanyak 76.26% dan penggunaan internet pada penduduk berumur 5 tahun ke atas di Kota Tangerang mencapai persentase sebesar 76.03%. Angka tersebut menunjukkan tingginya penggunaan di wilayah Banten pada posisi kedua (Badan Pusat Statistik Provinsi Banten, 2021). Hasil survei Badan Pusat Statistik Kota Tangerang (2021) juga menunjukkan bahwa gen Z menduduki posisi kedua sebagai penduduk yang mendominasi di Kota Tangerang dengan proporsi sebanyak 479.480 jiwa dari total penduduk pada tahun 2021 berjumlah 1.911.914 jiwa. Selain itu, hasil survei Badan Pusat Statistik Kota Tangerang (2021) juga menunjukkan bahwa pengguna *smartphone* di daerah ini sebesar 74.25%.

Penelitian yang dilakukan oleh Kinanti (2022) menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* pada dewasa awal di Kota Tangerang termasuk dalam kategori tinggi. Data tersebut menunjukkan adanya temuan masalah perilaku *phubbing* di Kota Tangerang. Di sisi lain, peneliti melakukan wawancara kepada dua orang gen Z di Kota Tangerang. Narasumber pertama mengatakan pernah sibuk dengan *smartphone* yang dimiliki saat sedang berkumpul. Hal itu dia lakukan lantaran merasa topik yang dibicarakan membosankan sehingga dia membuka *smartphone* untuk menghilangkan kebosanan dengan menggulir Instagram dan TikTok. Kemudian, narasumber kedua mengatakan pernah asik dengan *smartphone* karena sudah kehabisan topik dan turut ikut temannya yang juga sibuk sendiri dengan *smartphone* mereka.

Banyak faktor atau variabel psikologis yang dapat mempengaruhi *phubbing*. Penelitian Karadag dkk. (2015) mengungkapkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *phubbing* antara lain kecanduan *smartphone*, kecanduan internet, kecanduan jejaring sosial, kecanduan *game online* dan pengaruh lingkungan. Faktor lain seperti kecanduan, *fear of missing out* (FoMO), kontrol diri, dan kepatuhan juga mempengaruhi perilaku *phubbing* (Pemayun, 2019) Di dalam penelitian ini, peneliti memilih tiga faktor yaitu *fear of missing out* (FoMO), kecanduan *smartphone*, dan *loneliness*.

Di dalam banyak riset, perilaku *phubbing* dipengaruhi oleh *fear of missing out* (FoMO). *Fear of missing out* (FoMO) merupakan kecemasan sosial yang terkait dengan aktivitas media sosial (Przybylski dkk., 2013). Hal ini juga dapat juga digambarkan sebagai rasa takut tertinggal oleh informasi yang muncul melalui media *online* atau biasa disebut dengan rasa takut tidak *up to date* (Wegmann dkk., 2017). Penelitian Chotpitayasonondh dan Douglas (2016) menunjukkan bahwa FoMO berpengaruh signifikan terhadap perilaku *phubbing*. Selain itu, terdapat banyak

riset lainnya yang menunjukkan FoMO berpengaruh signifikan terhadap perilaku *phubbing* di berbagai belahan dunia seperti Belgia (Franchina, 2018), India (Davey, 2021), Australia (Al-Saggaf, 2020) dan berbagai negara lainnya.

Namun penelitian yang dilakukan oleh Pemayun (2019) menunjukkan bahwa FoMO tidak berpengaruh signifikan terhadap perilaku *phubbing*. Perbedaan temuan dan hasil pada penelitian-penelitian sebelumnya membuat peneliti masih penasaran dan tergerak untuk menguji apakah variabel *fear of missing out* (FoMO) berpengaruh signifikan atau tidak berpengaruh signifikan terhadap perilaku *phubbing* pada penelitian di Kota Tangerang, Indonesia yang tentu saja secara nilai sosial dan budaya berbeda dengan lokus penelitian sebelumnya.

Kemudian dalam banyak penelitian, perilaku *phubbing* juga dipengaruhi oleh variabel adiksi *smartphone*. Adiksi *smartphone* digambarkan sebagai keadaan ketika seseorang sulit mengatur waktu untuk berhenti menggunakan *smartphone* yang berakibat pada perubahan sosial seperti penarikan diri dari pergaulan sosial dan kesulitan melakukan aktivitas sehari-hari (Fathya dkk., 2020; Kwon dkk., 2013). Penelitian Karadag dkk. (2015) menunjukkan bahwa adiksi *smartphone* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku *phubbing*. Lebih lanjut, penelitian Chotpitayasunondh dan Douglas (2016) juga menunjukkan bahwa adiksi *smartphone* berpengaruh signifikan terhadap perilaku *phubbing*. Di dalam banyak penelitian lainnya, variabel adiksi *smartphone* selalu memberikan pengaruh terbesar diantara variabel yang lain (Adlina, 2021; Pemayun, 2019; Saloom & Veriantari, 2021).

Dengan demikian, tidak diragukan lagi bahwa adiksi *smartphone* merupakan faktor penting yang menjelaskan mengapa *phubbing* terjadi di berbagai belahan dunia. Hal itu juga membuat penulis penasaran yaitu apakah adiksi juga masih tetap berpengaruh terhadap *phubbing* di kalangan gen Z di Banten Indonesia dengan sampel gen Z di Kota Tangerang. Sebagai argumentasi tambahan, penulis menemukan tidak banyak penelitian terdahulu tentang perilaku *phubbing* pada gen Z dengan adiksi sebagai variabel independen. Ini juga yang mendorong penulis tertarik untuk menguji apakah adiksi *smartphone* berpengaruh signifikan pada gen Z di Kota Tangerang seperti pada penelitian-penelitian sebelumnya.

Selanjutnya dalam riset lain, perilaku *phubbing* juga di pengaruhi oleh variabel *loneliness*. *Loneliness* atau kesepian digambarkan sebagai perasaan tidak menyenangkan yang dialami individu dan menimbulkan perasaan tidak nyaman akibat jumlah relasi yang dimilikinya dengan orang lain lebih sedikit dari yang diharapkan atau keintiman dengan orang yang individu harapkan tidak sesuai dengan kenyataan (Gierveld & van Tilburg, 2006). Penelitian Yaseen dkk. (2021) menunjukkan bahwa *loneliness* berpengaruh signifikan terhadap perilaku *phubbing*. Kemudian, penelitian lain juga menunjukkan hasil yang sama yaitu bahwa *loneliness* berpengaruh signifikan terhadap perilaku *phubbing* (Sholikhah, 2022). Tetapi penelitian Ergun

dkk. (2020) menunjukkan hasil sebaliknya. Di dalam penelitiannya, variabel *loneliness* tidak berpengaruh signifikan terhadap perilaku *phubbing*. Perbedaan hasil penelitian terkait pengaruh *loneliness* ini yang mendorong penulis menggunakannya sebagai salah satu variabel independen, yaitu untuk meneliti apakah *loneliness* berpengaruh signifikan atau sebaliknya, tidak berpengaruh signifikan pada sampel penelitian di Kota Tangerang, Banten, Indonesia.

Variabel lain yang juga digunakan untuk menjelaskan perilaku *phubbing* dalam penelitian ini adalah variabel intensitas penggunaan *smartphone*. Hampir semua hasil riset yang diakses penulis menemukannya berpengaruh signifikan terhadap perilaku *phubbing*. Misalnya, penelitian Youarti dan Hidayah (2018), penelitian Syifa (2020) dan penelitian Raharjo (2021) juga menunjukkan bahwa intensitas akses internet pada *smartphone* berpengaruh signifikan terhadap perilaku *phubbing*. Pertanyaannya, apakah intensitas penggunaan *smartphone* juga berpengaruh signifikan pada sampel penelitian di Kota Tangerang Banten Indonesia?

Sehubungan dengan fenomena dan temuan penelitian terdahulu sebagaimana diuraikan di atas maka penulis sangat tertarik untuk meneliti dan menulis tentang pengaruh *fear of missing out* (FoMO), adiksi *smartphone*, dan *loneliness* terhadap perilaku *phubbing* pada gen Z di Kota Tangerang dan intensitas penggunaan sebagai variabel tambahan.

METODE PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini yaitu gen Z yang berusia minimum 15 tahun, memiliki *smartphone*, berdomisili di Kota Tangerang. Sampel dalam penelitian ini yaitu 340 gen Z di Kota Tangerang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Teknik *non-probability sampling* dengan *convenience sampling* karena peluang memilih sampel tidak dapat dihitung dan penulis tidak mengetahui banyak anggota populasi. Penyebaran kuisioner dilakukan secara *online* menggunakan *Google form* serta dilampirkan juga *inform consent* pada kuisioner.

Instrumen perilaku *phubbing* dalam penelitian ini yaitu *The Phubbing Scale* (PS) dikembangkan oleh Karadag dkk. (2015). Di dalam skala ini, terdapat 10 item yang terbagi ke dalam dua dimensi, yaitu dimensi gangguan komunikasi (lima item) dan dimensi obsesi terhadap ponsel (lima item). Peneliti mengadaptasi dan menerjemahkan alat ukur ini ke dalam Bahasa Indonesia. Konstruk perilaku *phubbing* dalam penelitian ini bersifat unidimensional. Artinya, benar hanya mengukur perilaku *phubbing*. Pada perhitungan awal data CFA model satu faktor ini, diperoleh model tidak *fit* dengan $Chi-Square = 329.37$; $df = 35$; $p-value = 0.00000$; RMSEA = 0.158. Setelah model dimodifikasi dengan membebaskan korelasi kesalahan pengukuran sebanyak 18 kali, diperoleh model *fit* dengan $Chi-Square = 13.26$; $df = 17$; $p-value = 0.71875$; RMSEA = 0.000. Kemudian didapatkanlah *t-value* dari masing-masing item.

Berdasarkan Tabel 1, seluruh item signifikan karena koefisien muatan factor bernilai positif dan $t\text{-value} > 1.96$. Dengan demikian, seluruh item hanya mengukur satu faktor perilaku phubbing dan dapat diikutsertakan dalam analisis selanjutnya. Instrumen *fear of missing out* dalam penelitian ini yaitu *Trait-State Fear of Missing Out (FoMO) Scale (T-SFoMOS)* yang dikembangkan oleh Wegmann dkk. (2017). Di dalam skala ini, terdapat 12 item yang terbagi kedalam dua dimensi, yaitu dimensi *trait-FoMO* (lima item) dan dimensi *state-FoMO* (tujuh item). Peneliti nantinya akan mengadaptasi dan menerjemahkan alat ukur ini kedalam Bahasa Indonesia.

Konstruk *trait-FoMO* dalam penelitian ini bersifat unidimensional. Artinya, benar hanya mengukur perilaku *trait-FoMO* Pada perhitungan awal data CFA model satu faktor ini, diperoleh model tidak *fit* dengan $Chi\text{-Square} = 108.33$; $df = 5$; $p\text{-value} = 0.00000$; $RMSEA = 0.247$. Setelah model dimodifikasi dengan membebaskan korelasi kesalahan pengukuran sebanyak 3 kali, diperoleh model *fit* dengan $Chi\text{-Square} = 1.14$; $df = 2$; $p\text{-value} = 0.56689$; $RMSEA = 0.000$. Kemudian didapatkanlah $t\text{-value}$ dari masing-masing item. Berdasarkan Tabel 2, seluruh item signifikan karena koefisien muatan factor bernilai positif dan $t\text{-value} > 1.96$. Dengan demikian, seluruh item hanya mengukur satu faktor perilaku *trait-FoMO* dan dapat diikutsertakan dalam analisis selanjutnya.

Tabel 1
Muatan Faktor Item Skala Perilaku Phubbing

No	Koefisien	<i>Standard Error</i>	Nilai T	Signifikan
Item 1	0.82	0.04	18.31	✓
Item 2	0.88	0.04	19.80	✓
Item 3	0.79	0.05	17.36	✓
Item 4	0.95	0.04	23.14	✓
Item 5	0.73	0.05	15.43	✓
Item 6	0.33	0.05	6.33	✓
Item 7	0.59	0.05	11.97	✓
Item 8	0.62	0.05	11.79	✓
Item 9	0.73	0.05	15.44	✓
Item 10	0.78	0.05	16.91	✓

Keterangan : tanda ✓ = signifikan ($t > 1.96$); X = tidak signifikan

Tabel 2
Muatan Faktor Item Skala Trait-FoMO

No	Koefisien	<i>Standard Error</i>	Nilai T	Signifikan
Item 1	0.60	0.05	11.26	✓
Item 2	0.76	0.05	13.96	✓
Item 3	0.66	0.05	12.16	✓
Item 4	1.11	0.07	16.25	✓
Item 5	0.77	0.05	14.13	✓

Konstruk *state*-FoMO dalam penelitian ini juga bersifat unidimensional. Artinya, benar hanya mengukur *state*-FoMO. Pada perhitungan awal data CFA model satu faktor ini, diperoleh model tidak *fit* dengan *Chi-Square* = 189.37; *df* = 14; *p-value* = 0.00000; RMSEA= 0.192. Setelah model dimodifikasi dengan membebaskan korelasi kesalahan pengukuran sebanyak 7 kali, diperoleh model *fit* dengan *Chi-Square* = 11.07; *df* = 7; *p-value* = 0.13576; RMSEA = 0.041. Kemudian didapatilah *t-value* dari masing-masing item. Berdasarkan Tabel 3, seluruh item signifikan karena koefisien muatan faktor bernilai positif dan *t-value* > 1.96. Dengan demikian, seluruh item hanya mengukur satu faktor perilaku *state*-FoMO dan dapat diikutsertakan dalam analisis selanjutnya.

Instrumen adiksi *smartphone* dalam penelitian ini yaitu alat ukur *Smartphone Addiction Scale-Short Version* (SAS-SV) dari Kwon dkk. (2013) yang kemudian dimodifikasi oleh peneliti. Di dalam pengukuran ini, terdapat 17 item yang terbagi kedalam tiga dimensi, yaitu dimensi gangguan kehidupan sehari-hari (lima item), dimensi penarikan diri (enam item) dan dimensi toleransi (enam item).

Konstruk gangguan kehidupan sehari-hari dalam penelitian ini bersifat unidimensional. Artinya, benar hanya mengukur gangguan kehidupan sehari-hari. Pada perhitungan awal data CFA model satu faktor ini, diperoleh model tidak *fit* dengan *Chi-Square* = 121.23; *df* = 5; *p-value* = 0.00000; RMSEA = 0.262. Setelah model dimodifikasi dengan membebaskan korelasi kesalahan pengukuran sebanyak 4 kali, diperoleh model *fit* dengan *Chi-Square* = 0.00; *df* = 1; *p-value* = 0.96007; RMSEA = 0.000. Kemudian didapatilah *t-value* dari masing-masing item. Berdasarkan Tabel 4, seluruh item signifikan karena koefisien muatan faktor bernilai positif dan *t-value* > 1.96. Dengan demikian, seluruh item hanya mengukur satu faktor perilaku gangguan kehidupan sehari-hari dan dapat diikutsertakan dalam analisis selanjutnya.

Tabel 3
Muatan Faktor Item Skala Trait-FoMO

No	Koefisien	<i>Standard Error</i>	Nilai T	Signifikan
Item 1	0.77	0.05	16.16	✓
Item 2	0.74	0.05	15.50	✓
Item 3	0.73	0.05	15.21	✓
Item 4	0.88	0.04	19.57	✓
Item 5	0.75	0.05	15.37	✓
Item 6	0.78	0.05	16.23	✓
Item 7	0.80	0.05	17.17	✓

Konstruk penarikan diri dalam penelitian ini bersifat unidimensional. Artinya, benar hanya mengukur penarikan diri. Pada perhitungan awal data CFA model satu faktor ini, diperoleh model tidak *fit* dengan *Chi-Square* = 100.85; *df* = 9; *p-value* = 0.00000; RMSEA = 0.174. Setelah model dimodifikasi dengan membebaskan korelasi kesalahan pengukuran sebanyak 7 kali, diperoleh model *fit* dengan *Chi-Square* = 1.84; *df* = 4; *p-value* = 0.76530; RMSEA = 0.000. Kemudian didapatkanlah *t-value* dari masing-masing item. Berdasarkan Tabel 5, seluruh item signifikan karena koefisien muatan faktor bernilai positif dan *t-value* > 1.96. Dengan demikian, seluruh item hanya mengukur satu faktor perilaku penarikan diri dan dapat diikutsertakan dalam analisis selanjutnya.

Konstruk intoleransi dalam penelitian ini bersifat unidimensional. Artinya, benar hanya mengukur perilaku intoleransi. Pada perhitungan awal data CFA model satu faktor ini, diperoleh model tidak *fit* dengan *Chi-Square* = 131.37; *df* = 9; *p-value* = 0.00000; RMSEA = 0.200. Setelah model dimodifikasi dengan membebaskan korelasi kesalahan pengukuran sebanyak 5 kali, diperoleh model *fit* dengan *Chi-Square* = 5.98; *df* = 4; *p-value* = 0.20041; RMSEA = 0.038. Kemudian didapatkanlah *t-value* dari masing-masing item. Berdasarkan Tabel 6, seluruh item signifikan karena koefisien muatan faktor bernilai positif dan *t-value* > 1,96. Dengan demikian, seluruh item hanya mengukur satu faktor perilaku intoleransi dan dapat diikutsertakan dalam analisis selanjutnya.

Tabel 4
Muatan Faktor Item Skala Gangguan Kehidupan Sehari-hari

No	Koefisien	<i>Standard Error</i>	Nilai T	Signifikan
Item 1	0.52	0.06	8.89	✓
Item 2	0.68	0.07	10.51	✓
Item 3	0.61	0.06	10.06	✓
Item 4	0.73	0.07	10.79	✓
Item 5	0.77	0.06	12.05	✓

Tabel 5
Muatan Faktor Item Skala Penarikan Diri

No	Koefisien	<i>Standard Error</i>	Nilai T	Signifikan
Item 1	0.73	0.06	12.63	✓
Item 2	1.07	0.06	19.11	✓
Item 3	0.85	0.06	15.45	✓
Item 4	0.47	0.05	9.37	✓
Item 5	0.52	0.05	10.12	✓
Item 6	0.58	0.05	11.16	✓

Instrumen *loneliness* dalam penelitian ini menggunakan *A Rasch-Type Loneliness Scale* yang dikembangkan oleh Gierveld dan van Tilburg (2006). Di dalam skala ini, terdapat 11 item yang terbagi kedalam dua dimensi, yaitu dimensi *emotional loneliness* (enam item) dan dimensi *social loneliness* (lima item). Peneliti nantinya akan mengadaptasi dan menerjemahkan alat ukur ini ke dalam Bahasa Indonesia

Konstruk *emotional loneliness* dalam penelitian ini bersifat unidimensional. Artinya, benar hanya mengukur *emotional loneliness*. Pada perhitungan awal data CFA model satu faktor ini, diperoleh model tidak *fit* dengan $Chi-Square = 275.58$; $df = 9$; $p-value = 0.00000$; $RMSEA = 0.296$. Setelah model dimodifikasi dengan membebaskan korelasi kesalahan pengukuran sebanyak 7 kali, diperoleh model *fit* dengan $Chi-Square = 2.70$; $df = 2$; $p-value = 0.25916$; $RMSEA = 0.032$. Kemudian didapatkanlah $t-value$ dari masing-masing item. Berdasarkan Tabel 7, seluruh item signifikan karena koefisien muatan faktor bernilai positif dan $t-value > 1.96$. Dengan demikian, seluruh item hanya mengukur satu faktor perilaku *emotional loneliness* dan dapat diikutsertakan dalam analisis selanjutnya.

Tabel 6
Muatan Faktor Item Skala Intoleransi

No	Koefisien	<i>Standard Error</i>	Nilai T	Signifikan
Item 1	0.81	0.05	17.43	✓
Item 2	0.51	0.05	9.40	✓
Item 3	0.90	0.05	19.49	✓
Item 4	0.82	0.05	16.97	✓
Item 5	0.44	0.06	7.95	✓
Item 6	0.76	0.05	15.90	✓

Tabel 7
Muatan Faktor Item Skala Emotional Loneliness

No	Koefisien	<i>Standard Error</i>	Nilai T	Signifikan
Item 1	0.35	0.06	5.44	✓
Item 2	0.46	0.07	6.58	✓
Item 3	0.21	0.06	3.70	✓
Item 4	0.49	0.07	6.84	✓
Item 5	0.17	0.05	3.07	✓
Item 6	1.07	0.12	9.05	✓

Tabel 8
Muatan Faktor Item Skala Social Loneliness

No	Koefisien	<i>Standard Error</i>	Nilai T	Signifikan
Item 1	0.70	0.05	13.82	✓
Item 2	0.84	0.05	17.59	✓
Item 3	0.61	0.05	11.13	✓
Item 4	0.68	0.05	13.17	✓
Item 5	0.85	0.05	17.74	✓

Konstruk *social loneliness* dalam penelitian ini bersifat unidimensional. Artinya, benar hanya mengukur *social loneliness*. Pada perhitungan awal data CFA model satu faktor ini, diperoleh model tidak *fit* dengan $Chi\text{-}Square = 68.82$; $df = 5$; $p\text{-}value = 0.00000$; $RMSEA = 0.194$. Setelah model dimodifikasi dengan membebaskan korelasi kesalahan pengukuran sebanyak 2 kali, diperoleh model *fit* dengan $Chi\text{-}Square = 0.72$; $df = 3$; $p\text{-}value = 0.86806$; $RMSEA = 0.000$. Kemudian didapatkanlah $t\text{-}value$ dari masing-masing item. Berdasarkan Tabel 8, seluruh item signifikan karena koefisien muatan faktor bernilai positif dan $t\text{-}value > 1.96$. Dengan demikian, seluruh item hanya mengukur satu faktor perilaku *social loneliness* dan dapat diikutsertakan dalam analisis selanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) didapati bahwa seluruh item valid, dilakukan uji hipotesis menggunakan *Multiple Regression Analysis*. Pertama dilakukan Uji F terlebih dahulu untuk melihat apakah hipotesis penelitian diterima, kemudian analisis regresi untuk melihat besaran kontribusi secara bersama-sama, selanjutnya dilakukan uji T untuk menguji signifikansi masing pengaruh *independent variable* terhadap *dependent variable*.

Berdasarkan Tabel 9, diketahui bahwa hasil uji F sebesar 250.104 dengan nilai signifikansi 0.000. Karena nilai signifikansi < 0.05 , maka hipotesis nihil (H_0) yang menyatakan, “Tidak ada pengaruh yang signifikan dari variabel *fear of missing out* (*state-FoMO* dan *trait-FoMO*), adiksi *smartphone* (gangguan kehidupan sehari-hari, penarikan diri dan toleransi) dan *loneliness* (*emotional loneliness* dan *social loneliness*) terhadap perilaku *phubbing*” ditolak. Dengan demikian, maka ada pengaruh yang signifikan secara bersama-sama variabel *fear of missing out* (*state-FoMO* dan *trait-FoMO*), adiksi *smartphone* (gangguan kehidupan sehari-hari, penarikan diri dan toleransi) dan *loneliness* (*emotional loneliness* dan *social loneliness*) terhadap perilaku *phubbing*.

Tabel 9
Perhitungan dengan Anova

<i>Model</i>	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
Regression	26828.791	7	3832.684	250.104	.000 ^b
Residual	5087.694	332	15.324		
Total	31916.484	339			

Dependent Variable: Perilaku Phubbing

Predictors: (Constant), Social loneliness, Trait- FoMO, Penarikan diri, Emotional loneliness, State-FoMO, Gangguan kehidupan sehari-hari, Toleransi

Langkah selanjutnya dari analisis berganda yaitu melihat koefisien regresi dari setiap *independent variable*. Jika $\text{sig} < 0.05$, maka koefisien regresi signifikan. Artinya *independent variable* berpengaruh signifikan terhadap *dependent variable*. Koefisien regresi dari masing-masing *independent variable* dapat dilihat pada Tabel 10. Berdasarkan Tabel 10 diketahui bahwa *R square* penelitian ini sebesar 0.841 (84.1%). Hal ini menunjukkan bahwa proporsi pengaruh variabel *fear of missing out* (state-FoMO dan trait-FoMO), adiksi *smartphone* (gangguan kehidupan sehari-hari, penarikan diri dan toleransi) dan *loneliness* (*emotional loneliness* dan *social loneliness*) terhadap bervariasinya perilaku *phubbing* sebesar 84.1%. Sementara itu, sekitar 15.9% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Langkah selanjutnya adalah menguji pengaruh seluruh *independent variable* terhadap perilaku *phubbing*. Adapun hasil uji F dapat dilihat pada Tabel 11. Berdasarkan Tabel 11, dapat diketahui pula signifikansi pengaruh masing-masing *independent variable* terhadap *dependent variable*. Terdapat tiga koefisien regresi yang signifikan ($\text{sig.} < 0.05$), yaitu FoMO, adiksi *smartphone*, *loneliness*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh *independent variable* berpengaruh signifikan terhadap *dependent variable*.

Sementara itu, berdasarkan Tabel 12 dapat diketahui pula signifikansi pengaruh masing-masing dimensi *independent variable* terhadap *dependent variable*. Terdapat lima koefisien regresi yang signifikan ($\text{sig.} < 0.05$), yaitu *trait-FoMO*, *state-FoMO*, penarikan diri, toleransi dan *social loneliness*. Terdapat pula dua koefisien regresi yang tidak signifikan ($\text{sig.} > 0.05$), yaitu gangguan kehidupan sehari-hari dan *emotional loneliness*.

Pertama yang berpengaruh signifikan terhadap perilaku *phubbing* pada gen Z di Kota Tangerang yaitu dimensi *trait-FoMO* dari *fear of missing out* (FoMO). *Trait-FoMO* menunjukan arah pengaruh positif terhadap perilaku *phubbing* gen Z di Kota Tangerang. Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *trait-FoMO* maka semakin tinggi perilaku *phubbing*. Begitu pula semakin rendah *trait-FoMO* maka akan semakin rendah perilaku *phubbing* gen Z di Kota Tangerang.

Tabel 10
Tabel Perhitungan R Square

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Standard Error of Estimate
1	.917 ^a	.841	.837	3.91464

Predictors: (Constant), *Social loneliness*, *Trait-FoMO*, Penarikan diri, *Emotional loneliness*, *State-FoMO*, Gangguan kehidupan sehari-hari, Toleransi

Tabel 11
Koefisien Regresi untuk Setiap Variabel

Model	Unstandardized Coefficients		t-value	Sig.
	B	Std. Error		
Perilaku <i>phubbing</i>	1.206	1.253	.963	.336
FoMO	.443	.040	10.946	.000
Adiksi <i>smartphone</i>	.397	.044	9.107	.000
<i>Loneliness</i>	.135	.036	3.746	.000

Tabel 12
Koefisien Regresi untuk Setiap Dimensi Variabel

Model	Unstandardized Coefficients		<i>t-value</i>	Sig.
	B	Std. Error		
Perilaku <i>phubbing</i>	-4.462	1.414	-3.156	.002
<i>Trait-FoMO</i>	.099	.042	2.385	.018
<i>State-FoMO</i>	.382	.042	9.154	.000
Gangguan kehidupan sehari-hari	.015	.049	.298	.766
Penarikan diri	.271	.047	5.106	.000
Intoleransi	.175	.050	3.514	.001
<i>Emotional loneliness</i>	-.027	.040	-.682	.496
<i>Social loneliness</i>	.207	.030	6.905	.000

Peneliti berasumsi bahwa *trait-FoMO* menyebabkan individu ingin terus terhubung dengan orang lain secara *online* dengan membalas pesan dan mengecek notifikasi meskipun sedang berlangsung percakapan tatap muka dengan orang lain di depannya sehingga dapat mengarah kepada terjadinya perilaku *phubbing*. Terlebih, responden dalam penelitian ini merupakan gen Z yang menurut oleh Pujiono, Kanafi, dan Farida (2022) memiliki karakteristik ingin terus terhubung dengan orang lain maupun keadaan disekitarnya sehingga peneliti berasumsi hal inilah yang menyebabkan signifikannya pengaruh *trait-FoMO* terhadap perilaku *phubbing* pada gen Z di Kota Tangerang. Hal ini sejalan dengan penelitian Palilati (2021) yang menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* disebabkan oleh kekhawatiran akan tertinggal informasi karena ingin terus terhubung dengan orang lain untuk memenuhi kebutuhan psikologis yaitu *relatedness* yang merupakan sebuah kebutuhan seseorang agar dapat merasa terhubung, tergabung, dan perasaan kebersamaan pada orang lain.

Selanjutnya yang berpengaruh signifikan terhadap perilaku *phubbing* pada gen Z di Kota Tangerang dimensi yaitu *state-FoMO* dari *fear of missing out* (FoMO). *State-FoMO* menunjukan arah pengaruh positif terhadap perilaku *phubbing* gen Z di Kota Tangerang. Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *state-FoMO* maka semakin tinggi perilaku *phubbing*. Begitupula semakin rendah *state-FoMO* maka akan semakin rendah perilaku *phubbing* gen Z di Kota Tangerang. Peneliti berasumsi Gen Z sebagai generasi yang tumbuh beriringan dengan perkembangan teknologi, menjadikan generasi ini yang familiar dengan *smartphone* sehingga timbulah rasa kekhawatiran akan ketertinggalan akibat kemudahan yang di fasilitasi oleh *smartphone* ini seperti khawatir tertinggal informasi terkini atau berita viral, hiburan dan lainnya sehingga menyebabkan FoMO yang meningkat di kalangan gen Z.

Peneliti berasumsi bahwa *state-FoMO* dapat menyebabkan perilaku *phubbing* akibat timbulnya rasa khawatir tertinggal karena individu sangat ingin tahu tentang apa yang sedang terjadi di sekitar mereka atau ingin terus *up-to-date* sehingga ketakutan untuk melewatkan

momen penting atau percakapan menarik di media sosial membuat individu secara refleksi memeriksa *smartphone* mereka, bahkan ketika mereka sedang dalam percakapan tatap muka dengan orang lain sehingga menyebabkan perilaku *phubbing* karena perhatian mereka lebih tertuju pada *smartphone* daripada lawan bicaranya.

Peneliti juga berasumsi bahwa individu yang mengalami *state-FOMO* mencari validasi dari reaksi orang lain terhadap konten atau aktivitas mereka di media sosial sehingga mereka lebih lebih memilih untuk memeriksa ponsel mereka bahkan saat sedang berlangsung percakapan tatap muka karena individu ingin mendapatkan perhatian atau pengakuan dari teman-teman mereka di media sosial dan ini dapat menyebabkan mereka mengabaikan percakapan tatap muka yang sedang berlangsung yang menyebabkan terjadinya perilaku *phubbing*. Kemudian, peneliti berasumsi bahwa individu dengan *state-FoMO* membandingkan diri mereka dengan orang lain berdasarkan apa yang mereka lihat di media sosial atau *platform* digital sehingga menyebabkan mereka merasa kurang puas dengan hidup mereka sendiri dan ketika mereka berinteraksi dengan orang lain secara langsung, individu tidak sepenuhnya hadir dalam percakapan karena terganggu oleh perbandingan sosial di media sosial yang dilakukannya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Abel dkk. (2016) yang mengatakan bahwa seseorang melakukan *phubbing* dikarenakan individu lebih tertarik untuk membandingkan kehidupan mereka sendiri dengan kehidupan yang mereka baca melalui postingan daring dan pengamatan dari gambar di situs media sosial yang menyebabkan mereka merasa kurang puas dengan kehidupan dan perilaku mereka yang membuat individu cenderung menjadi mudah marah, lebih cemas, dan ketidakcakapan untuk berkomunikasi tatap muka.

Selanjutnya yaitu dimensi penarikan diri dari variabel adiksi *smartphone*. Penarikan diri dari adiksi *smartphone* ini berpengaruh signifikan terhadap perilaku *phubbing* pada gen Z di Kota Tangerang dan menunjukkan arah pengaruh yang positif. Artinya, semakin tinggi penarikan diri maka semakin tinggi pula perilaku *phubbing* pada gen Z di Kota Tangerang. Begitupun sebaliknya, apabila penarikan diri rendah maka perilaku *phubbing* pada gen Z di Kota Tangerang juga rendah.

Peneliti berasumsi bahwa penarikan diri terlihat saat pengguna *smartphone* menunjukkan perasaan tidak sabar, gelisah ketika tidak dapat menggunakan *smartphone* bahkan dapat membuat individu marah dan merasa cemas ketika ada hambatan untuk menggunakan *smartphone*. Sebagai akibatnya, individu lebih terfokus pada *smartphone* daripada interaksi sosial secara nyata yang dapat mengarah pada terjadinya perilaku *phubbing* karena individu kurang responsif terhadap interaksi dunia nyata dan terfokus pada *smartphone* yang menyebabkan individu mengabaikan lawan bicaranya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang

dilakukan oleh Mumtaz (2019) yang menunjukkan bahwa penarikan diri berpengaruh signifikan terhadap perilaku *phubbing* karena individu menjadi cemas apabila jauh dari *smartphone*. Hal inilah yang menyebabkan individu melakukan *phubbing* karena resah dan tidak bisa menahan diri dari rasa cemas akibat jika tidak menggunakan *smartphone*, penggunaan *smartphone* secara terus menerus, dan merasa kesal dan marah apabila ia merasa diganggu saat menggunakan *smartphone*.

Selanjutnya yaitu dimensi intoleransi dari variabel adiksi *smartphone*. Intoleransi dari adiksi *smartphone* ini berpengaruh signifikan terhadap perilaku *phubbing* pada gen Z di Kota Tangerang dan menunjukkan arah pengaruh yang positif. Artinya, semakin tinggi intoleransi maka semakin tinggi pula perilaku *phubbing* pada gen Z di Kota Tangerang. Begitupun sebaliknya, apabila intoleransi rendah maka perilaku *phubbing* pada gen Z di Kota Tangerang juga rendah. Peneliti berasumsi bahwa kegagalan individu dalam mengontrol durasi penggunaan *smartphone* yang berlebih bahkan saat sedang berlangsung percakapan tatap muka dengan orang lain dapat menyebabkan individu tersebut melakukan *phubbing*. Data yang diperoleh penelitian ini juga menunjukkan bahwa rata-rata penggunaan *smartphone* pada gen Z yaitu selama 16 jam. Hal ini sejalan dengan penelitian Raharjo (2021) yang menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* berpengaruh positif terhadap perilaku *phubbing*. Hal ini yang memungkinkan intoleransi berpengaruh signifikan terhadap perilaku *phubbing* pada gen Z di Kota Tangerang akibat dari gagalnya individu dalam mengontrol durasi penggunaan *smartphone* sehingga individu terdorong untuk melakukan *phubbing*.

Dimensi terakhir yaitu *social loneliness* berpengaruh signifikan terhadap perilaku *phubbing* pada gen Z di Kota Tangerang. *Social loneliness* menunjukkan arah pengaruh positif terhadap perilaku *phubbing*. Artinya, semakin tinggi *social loneliness* maka semakin tinggi juga perilaku *phubbing* pada gen Z di Kota Tangerang. Begitupun sebaliknya, apabila *social loneliness* yang dimiliki individu rendah, maka rendah pula perilaku *phubbing* pada gen Z di Kota Tangerang.

Peneliti berasumsi bahwa bagi seseorang yang merasakan *social loneliness*, interaksi sosial langsung mungkin menjadi sumber ketidaknyamanan dan membuat individu cemas. Individu mungkin merasa tidak percaya diri, khawatir akan penolakan atau bahkan takut berkomunikasi dengan orang lain secara langsung sehingga dengan melakukan *phubbing*, individu dapat menyembunyikan diri di balik layar ponsel mereka, merasa lebih aman dan terlindungi dari tekanan sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yaseen dkk. (2021) menunjukkan bahwa *social loneliness* berpengaruh signifikan terhadap perilaku *phubbing* karena perilaku *phubbing* melibatkan fokus pada ponsel dan mengisolasi diri dari lingkungan, menyebabkan lebih banyak kesepian.

Selanjutnya yaitu dimensi gangguan kehidupan sehari-hari dari adiksi *smartphone*. Gangguan kehidupan sehari-hari tidak berpengaruh signifikan. Temuan ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Adlina (2021) yang menunjukkan gangguan kehidupan sehari-hari berpengaruh signifikan terhadap perilaku *phubbing* karena individu terlalu fokus pada *smartphone* sehingga individu tidak memberikan perhatian penuh pada percakapan atau kegiatan yang sedang dilakukan bersama orang lain dan membuat orang lain merasa diabaikan. Peneliti berasumsi bahwa tidak signifikannya pengaruh gangguan kehidupan sehari-hari pada penelitian ini karena responden yang didominasi oleh mahasiswa dan pekerja sehingga penggunaan *smartphone* justru lebih memudahkan aktivitas sehari-hari bagi gen Z di kota Tangerang. Sebagai generasi yang tumbuh beriringan dengan perkembangan teknologi, gen Z menjadi generasi yang mendapatkan kemudahan dalam mengakses informasi. Tak hanya informasi dan komunikasi, kehadiran *smartphone* juga salah satu teknologi yang memberikan kemudahan salah satunya untuk sarana belajar (Pujiono, Kanafi & Farida, 2021; Right & Farida, 2022).

Kemudahan akses internet juga menambah kemudahan penggunaan *smartphone* sebagai sarana belajar. Selain sarana belajar, peneliti berasumsi bahwa *smartphone* juga telah banyak digunakan sebagai utilities bagi para pekerja. Terjadi pergeseran penggunaan teknologi di mana dulu untuk berkoordinasi antar pekerja lapangan yang berjarak membutuhkan *Handy Talky* (HT), sedangkan saat ini penggunaan *Handy Talky* (HT) tergantikan oleh fitur pada *smartphone* seperti Whatsapp. Para pekerja dapat dengan mudah melakukan koordinasi satu sama lain. Hal ini berakibat pada gangguan kehidupan sehari-hari akibat penggunaan *smartphone* yang ditandai dengan terganggunya tugas dan pekerjaan justru dengan adanya *smartphone* dapat memberikan kemudahan dalam menyelesaikan tugas dan pekerjaan.

Right dan Farida (2022) menyebutkan bahwa gen Z mempunyai kemampuan *multitasking*. Fenomena *multitasking* dapat dilihat pada gen Z seperti saat membaca buku sambil mendengarkan musik atau bekerja dengan meletakkan *smartphone* di sampingnya. Dapat dilihat juga fenomena kelompok muda berkumpul sambil membuka *smartphone* mereka masing-masing untuk kerja kelompok sehingga mereka juga dapat tetap berinteraksi secara aktif dengan orang di sekitarnya tanpa mengabaikan lawan bicaranya. Peneliti juga berasumsi bahwa pengaruh gangguan kehidupan sehari-hari terhadap perilaku *phubbing* akan menunjukkan signifikansi yang berbeda di wilayah lainnya karena perbedaan budaya belajar dan kerja di tiap daerah mungkin dapat berpengaruh terhadap signifikansi pengaruh gangguan kehidupan sehari-hari akibat *smartphone* terhadap perilaku *phubbing* sehingga penelitian selanjutnya diharapkan dapat menguji pengaruh variabel ini di wilayah lainnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa FoMO (*fear of missing out*), adiksi *smartphone* dan *loneliness* berpengaruh signifikan terhadap perilaku *phubbing*. Semua *independent variable* secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap perilaku *phubbing*. Penelitian ini juga membuktikan bahwa terdapat tiga variabel yang berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku *phubbing* yaitu FoMO, adiksi *smartphone* dan *loneliness* yang hasil koefisiennya menunjukkan arah yang positif. Penelitian ini juga membuktikan bahwa terdapat lima dimensi yang berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku *phubbing* yaitu *trait-FoMO*, *state-FoMO*, penarikan diri, toleransi, dan *social loneliness*, sedangkan dua dimensi lainnya, yaitu gangguan kehidupan sehari-hari dan *emotional loneliness* tidak berpengaruh.

Untuk penelitian selanjutnya, penulis menyarankan agar dilakukan penelitian dari perspektif psikologi perkembangan generasi z atau generasi alpha di masa yang akan datang agar melengkapi temuan dalam artikel ini. Untuk sisi praksis, penulis menyarankan pemerintah, sekolah atau pihak lainnya untuk melakukan sosialisasi dan pencerahan tentang bagaimana penerapan etika dan akhlak dalam menggunakan telepon genggam kepada siswa, mahasiswa dan masyarakat umum.

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J.P., Buff, C. L., Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14, 33-44. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>.
- Adlina, M. S. (2021). *Pengaruh smartphone addiction terhadap perilaku phubbing pada mahasiswa UIN Malang*. Skripsi (tidak diterbitkan). Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Al-Saggaf, Y. (2022). *Beware of "phone snubbing": Research reveals just how serious phubbing can be*. Diunduh pada tanggal 28 November 2022 dari <https://www.psypost.org/2022/11/beware-of-phone-snubbing-research-reveals-just-how-serious-phubbing-can-be-64370>.
- APJII. (2023). Hasil survei profil internet Indonesia 2023. Diunduh pada tanggal 20 Juli 2023 dari <https://apjii.or.id/content/read/39/559/Hasil-Survei-Profil-Internet-Indonesia-2023>.
- Biro Pusat Statistik. (2021). *Hasil sensus penduduk 2020. Indonesia*. Kementerian Dalam Negeri. Diunduh pada 18 Oktober 2022 dari <https://www.bps.go.id/pressrelease/2021/01/21/1854/hasil-sensus-penduduk-2020.html>.
- Biro Pusat Statistik. (2021). *Persentase penduduk berumur 5 tahun ke atas yang mengakses internet dalam 3 bulan terakhir menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Banten (Persen)*,

- 2018-2020. Badan Pusat Statistik Provinsi Banten. Diunduh pada tanggal 18 Oktober 2022 dari <https://banten.bps.go.id/indicator/2/467/1/persentase-penduduk-berumur-5-tahun-ke-atas-yang-mengakses-internet-dalam-3-bulan-terakhir-menurut-kabupaten-kota-di-provinsi-banten.html>.
- Biro Pusat Statistik. (2021). *Kota Tangerang dalam angka 2022*. Diunduh pada 30 Oktober 2022 dari <https://tangerangkota.bps.go.id/publication/2022/02/25/b1553f858000655a3281371d/kota-tangerang-dalam-angka-2022.html>.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computer in Human Behavior*, 63, 9-18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>.
- Daeng, I. T. M., Mewengkang, N. N., & Kalesaran, E. R. (2017). Penggunaan smartphone dalam menunjang aktivitas perkuliahan oleh mahasiswa Fispol Unsrat Manado. *Acta Diurna Komunikasi*, 6(1).
- Davey, S., Davey, A., Raghav, S. K., Singh, J. V., Singh, N., Blachnio, A., & Przepiórkaa, A. (2018). Predictors and consequences of “Phubbing” among adolescents and youth in India: An impact evaluation study. *Journal of Family & Community Medicine*, 25(1), 35-42. https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM_71_17.
- Djunu, A. (2016). Pemanfaatan fitur internet pada smartphone oleh masyarakat (studi pada ibu-ibu rumah tangga Kelurahan Tidore Kecamatan Tahuna Timur). *Acta Diurna Komunikasi*, 5(5).
- Ergun, N., Goksu, I., & Sakiz, H. (2020). Effects of phubbing: Relationships with psychodemographic variables. *Psychological Reports*, 123(5), 1578-1613. <https://doi.org/10.1177/0033294119889581>.
- Fathya, R., Sari, K., Mawarpury, M., & Afriani, A. (2020). Tingkat smartphone addiction pada penduduk di Kota Banda Aceh. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 202-215. <https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.9794>.
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., Van 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). <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>.
- Gierveld, J. D. J., & Tilburg, T. V. (2006). A 6-item scale for overall, emotional, and social loneliness: Confirmatory tests on survey data. *Research on Aging*, 28(5), 582-598. <https://doi.org/10.1177/0164027506289723>.

- Haigh, A. (2015). *Stop phubbing*. Diunduh pada tanggal 20 November 2022 dari <http://stopphubbing.com>.
- Karadag, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., ... & 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>.
- Karadag, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., ... & Babadağ, B. (2015a). The virtual world's current addiction: Phubbing. *Addicta: The Turkish Journal on Addiction*, 3(2), 223-269. <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0013>.
- Kinanti, D. F., (2022). *Pengaruh fear of missing out terhadap perilaku phubbing pada dewasa awal pengguna media sosial di Tangerang*. Skripsi (tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Komisi Perlindungan Perempuan. (2019). *Profil anak Indonesia 2019*. Jakarta (ID): KPPA. ISSN: 2089-3523.
- Kwon, M., & Yang, S., (2013). The Smartphone Addiction Scale: Development and validation of a short version for adolescent. *PLOS One*, 8(12), 1-7. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.008355>.
- Mumtaz, E. F. (2019). *Pengaruh adiksi smartphone, empati, kontrol diri, dan norma terhadap perilaku phubbing pada mahasiswa di Jabodetabek*. Skripsi (tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Palilati, D. P. (2021). *Analisis dimensi fear of missing out (FoMO) terhadap phubbing yang dibedakan berdasarkan jenis kelamin*. Skripsi (tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Bosowa.
- Pemayun, P. M.(2019.) *Pengaruh adiksi smartphone, fear of missing out (FoMO) dan konformitas terhadap phubbing*. Skripsi (tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Pratiwi, P. A. (2021). Gambaran perilaku phubbing pada generasi Z. *Socio Humanus*, 3(3), 272-281.
- Pujiono, A., Kanafi, K., & Farida, M. (2022). Media sosial sebagai sumber belajar bagi generasi Z. *Regula Fidei: Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 7(2), 252-262. <http://dx.doi.org/10.46445/djce.v2i1.396>.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computer in Human Behavior*, 29, 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.

- Raharjo, D. P. (2021). Intensitas mengakses internet dengan perilaku phubbing. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9 (1), 1-11.
- Real Research. (2023). The impact of phubbing lead people to escape reality for a while, say 16%. Diunduh pada 27 Januari 2023 dari <https://realresearcher.com/media/the-impact-of-phubbing-lead-people-to-escape-reality-for-a-while-say-16-percent/>.
- Right, A., & Farida, F. (2022). *Millenial teacher for gen Z*. Yogyakarta: Noktah.
- Roberts, J. A., David, M. E. (2016) My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partner. *Computer in Human Behavior*, 54, 134-141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>.
- Saloom, G., & Veriantari, G. (2022). Faktor-faktor psikologis perilaku phubbing. *Jurnal Studia Insania*, 9(2), 152-167. <https://doi.org/10.18592/jsi.v9i2.4517>.
- Stillman, D., & Stillman, J. (2017). *Gen Z@ Work: How the next generation is transforming the workplace*. HarperCollins.
- Syifa, A. (2020). Intensitas penggunaan smartphone, prokrastinasi akademik, dan perilaku phubbing Mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 83-96. <http://dx.doi.org/10.25273/counsellia.v10i1.6309>.
- Timothy, J. L. (2018). *How to identify and manage phubbing*. Diunduh tanggal 1 November 2022 dari <https://www.healthline.com/health/phubbing#effects-on-relationships>.
- Utami, M., Anam, M. K., & Noorrizki, R. D. (2020). The relationship between phubbing and romantic relationship satisfaction: A literature review. *KnE Social Sciences*, 370-385. <https://dx.doi.org/10.18502/kss.v4i15.8226>.
- Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (2017). Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Reports*, 5, 33-42. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.04.001>.
- Yaseen, B., Zia, S., Fahd, S., & Kanwal, F. (2021). Impact of loneliness and fear of missing out on phubbing behavior among millennials. *Psychology and Education Journal*, 58(4), 4096-4100.
- Youarti, I. E., & Hidayah, N. (2018). Perilaku phubbing sebagai karakter remaja generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 143-152. <https://doi.org/10.26638/jfk.553.2099>.