Journal of Counseling and Humanistic Studies
e-ISSN xxxx-xxxx p-ISSN xxxx-xxxx
Vol 1, No 2, 2025

Hubungan Antara Fear of Missing Out Dengan Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa UNY Angkatan 2021 Pengguna Media Sosial TikTok

Eva Imania Eliasa[1*], Ody Setya Mahendra[2]
[1,2]Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia
*Penulis koresponden, *e-mail*: eva_imania@uny.ac.id

Abstract: *This study aims to determine the relationship between Fear of Missing Out with Phubbing behavior in 2021 UNY students who use TikTok social media. The method used is quantitative using a correlational design. This research was conducted at Yogyakarta State University. The sample in this study amounted to 385 people obtained using the Proportionate Cluster Random Sampling technique. Data collection in this study was in the form of a questionnaire via google form. The instrument used is the Fear of Missing Out scale with a Cronbach's Alpha value of 0.927 and the Phubbing Scale with a Cronbach's Alpha value of 0.909. Data analysis techniques using pearson product moment correlation tests. The results showed that there is a significant relationship between Fear of Missing Out with Phubbing behavior in 2021 UNY students who use TikTok social media, indicated by a significance value of 0.000 <0.05. In conclusion, individuals with high levels of Fear of Missing Out tend to exhibit Phubbing behavior due to their inability to escape from excessive involvement in the digital world.*

Keywords*: Fear of Missing Out, Nomophobia, Phubbing Behavior, TikTok*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *Fear of Missing Out* dengan perilaku *Phubbing* pada mahasiswa UNY angkatan 2021 pengguna media sosial TikTok. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan menggunakan desain korelasional. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Negeri Yogyakarta. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 385 orang yang diperoleh menggunakan teknik *Proportionate Cluster Random Sampling.* Pengambilan data dalam penelitian ini berupa kuesioner melalui *google form*. Instrumen yang digunakan adalah skala *Fear of Missing Out* dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,927 dan Skala *Phubbing* dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,909. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi *pearson product moment*. Hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Fear of Missing Out* dengan perilaku *Phubbing* pada mahasiswa UNY angkatan 2021 pengguna media sosial TikTok, ditunjukan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. Kesimpulannya individu dengan tingkat *Fear of Missing Out* tinggi cenderung menunjukkan perilaku *Phubbing* karena ketidakmampuan mereka untuk melepaskan diri dari keterlibatan berlebihan dalam dunia digital.

Kata kunci: *Fear of Missing Out, Nomophobia,* perilaku *Phubbing,* TikTok

PENDAHULUAN

Beragam informasi tersedia bagi pengguna internet melalui berbagai situs web dan aplikasi. Hal ini tergantung pada kegemaran pengguna konten yang tersedia bisa berupa tulisan, foto atau video. Salah satu media komunikasi dan perantara bisnis yang tersedia di internet adalah media sosial (Senduk et al., 2024). Dengan bantuan *gadget*, media sosial menjadi salah satu hal yang dapat diakses di internet secara lebih mudah (Siregar, 2022).

Menurut Bozzola et al (2022) media sosial adalah platform berbasis internet yang memungkinkan pengguna untuk berinteraksi dan berkomunikasi secara langsung dengan khalayak luas maupun dalam lingkup yang lebih terbatas. Melalui aplikasi ini, pengguna dapat bertukar informasi, berbagi konten, atau terhubung dengan orang lain secara real-time, baik untuk tujuan pribadi maupun publik. Hal ini memungkinkan pengguna untuk mendapatkan keuntungan dari konten yang dibuat oleh pengguna dan kesan dari interaksi mereka dengan orang lain.

Salah satu media sosial paling populer di kalangan mahasiswa adalah TikTok (Arjuna et al., 2024). Penggunaan TikTok yang intensif di kalangan mahasiswa mempengaruhi berbagai aspek kehidupan sehari-hari mereka. Mahasiswa seringkali menghabiskan waktu berjam-jam setiap hari untuk menonton dan membuat konten di TikTok (Huwae & Azis, 2024; Putri & Indriyani, 2024). Menurut Martinez et al (2024) rata-rata mahasiswa menggunakan TikTok selama 125 menit perhari, hal ini tidak berbeda jauh dengan penelitian yang dilakukan oleh Awanda et al (2024) yang mendapatkan hasil bahwa rata-rata mahasiswa menggunakan TikTok selama 149 menit perhari.

Lamanya penggunaan media sosial TikTok mencerminkan perilaku individu yang lebih memilih untuk memperhatikan layar *smartphone* mereka dibandingkan berinteraksi dengan individu yang ada di sekitarnya. *Phubbing* merupakan gabungan dari kata "*phone*" dan "*snubbing*" yang merupakan tindakan mengabaikan orang-orang di sekitar dengan fokus pada *smartphone* (Ergün et al., 2020; Nuñez et al., 2020; Thabassum, 2021). *Phubbing* dapat terjadi dalam berbagai konteks, seperti saat makan bersama, dalam pertemuan sosial, atau bahkan selama percakapan tatap muka (Ergün et al., 2020; Nuñez et al., 2020; Thabassum, 2021). Fenomena ini menjadi semakin umum di era digital, di mana *smartphone* dan perangkat *mobile* lainnya menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari (Chi et al., 2022).

Di sisi lain, fenomena yang terjadi pada mahasiswa pengguna TikTok selain *Phubbing* adalah fenomena *Fear of Missing Out*. *Fear of Missing Out* merupakan kondisi psikologis di mana seseorang merasa cemas atau takut akan tertinggal informasi, kejadian, maupun momen penting yang terjadi di sekitar mereka, terutama di media sosial (Chi et al., 2022; Lovely Vadincha & Arumi, 2024; Lydia Affrillia Frans & Eni Nuraeni Nugrahawati, 2024). *Fear of Missing Out* seringkali muncul karena individu merasa bahwa orang lain sedang mengalami hal-hal menarik atau bermanfaat yang mereka lewatkan (Syahidah et al., 2024). Kondisi tersebut semakin memburuk dikarenakan penggunaan media sosial yang memungkinkan seseorang untuk melihat secara langsung aktivitas dan pengalaman orang lain secara *real-time* (Chi et al., 2022; Lovely Vadincha & Arumi, 2024; Lydia Affrillia Frans & Eni Nuraeni Nugrahawati, 2024). Individu yang mengalami *Fear of Missing Out* sering kali merasa tertekan untuk selalu terhubung dengan media sosial (Syahidah et al., 2024), sehingga menghabiskan banyak waktu *online* yang seharusnya dapat digunakan untuk aktivitas yang lebih produktif.

Hasil penelitian yang dilakukukan oleh Lydia Affrillia Frans & Eni Nuraeni Nugrahawati (2024) menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out* memiliki dampak positif yang kuat terhadap perilaku *Phubbing* Gen Z pengguna TikTok di kota Bandung sebesar 0,619 atau 69.1%, faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini mempengaruhi 30,9% sisanya. Hal ini diartikan semakin tinggi *Fear of Missing Out* maka semakin tinggi perilaku *Phubbing* Gen Z pengguna TikTok di kota Bandung, begitu pula sebaliknya. Penelitian tersebut menunjukkan jenis kelamin perempuan lebih banyak melakukan *Phubbing* sebanyak 31%. Mahasiswa yang mengalami *Fear of Missing Out* cenderung mengorbankan waktu tidur, waktu belajar, dan kegiatan penting lainnya untuk tetap aktif di media sosial yang pada akhirnya dapat merugikan kesejahteraan mereka secara keseluruhan (Huwae & Azis, 2024; Martinez et al., 2024).

Urgensi penelitian tentang hubungan antara *Fear of Missing Out* terhadap perilaku *Phubbing* dalam konteks penggunaan media sosial TikTok sangat penting untuk dipahami. TikTok, sebagai salah satu *platform* media sosial yang paling digemari oleh mahasiswa telah mengubah cara mereka berinteraksi dan berkomunikasi. Akan tetapi, di balik popularitas dan hiburannya TikTok juga dapat memicu perilaku yang merugikan seperti *Fear of Missing Out* dan *Phubbing*. Berdasarkan uraian di tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *Fear of Missing Out* dengan perilaku *Phubbing* pada mahasiswa UNY angkatan 2021 pengguna media sosial TikTok.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan desain korelasi. Penelitian yang menggunakan metode kuantitatif adalah penelitian yang mengandalkan data dalam bentuk angka atau data yang dapat diukur. Data tersebut kemudian dianalisis secara sistematis untuk menarik kesimpulan yang relevan berdasarkan hasil analisis yang dilakukan. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Negeri Yogyakarta pada bulan Februari hingga Maret 2025. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2021 pengguna media sosial TikTok. Dalam penentuan jumlah sampel peneliti menggunakan teknik *Proportionate Cluster Random Sampling*. Metode ini melibatkan pembagian populasi ke dalam *cluster* atau kelompok yang homogen, di mana sampel diambil dari setiap *cluster* secara proporsional sesuai dengan ukuran masing-masing *cluster* dalam populasi (Sugiyono, 2022).

Akan tetapi karena jumlah mahasiswa UNY Angkatan 2021 yang menggunakan media sosial TikTok tidak diketahui secara spesifik, peneliti memutuskan untuk menggunakan rumus *Cochran* dalam menentukan ukuran sampel. Dengan menggunakan rumus *Cochran*, diperoleh jumlah sampel sebanyak 385. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk skala model likert dengan skala 4. Pada penelitian ini peneliti mengadopsi skala *Fear of Missing Out* yang dikembangkan oleh oleh Savitri (2019) dan

skala *Phubbing* yang dikembangkan oleh Karadağ et al (2015). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi *pearson product moment.* Menurut Sugiyono (2022), uji korelasi *pearson product moment* merupakan metode pengujian data mengukur seberapa erat hubungan atau tingkat koefisien korelasi antara variabel independen dan varibel dependen.

HASIL

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui kuesioner yang disebarkan secara *online* menggunakan *platform* media sosial yaitu WhatsApp, Telegram dan Instagram. Kuesioner tersebut dibagikan selama empat minggu dan berhasil mengumpulkan respon dari 385 responden. Berdasarkan data yang diperoleh peneliti selanjutnya melakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan linearitas. Pada uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, ditemukan hasil uji normalitas varibel *Fear of Missing Out* dengan *Phubbing* yang dilihat dari nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil dari uji normalitas pada kedua variabel menunjukkan data yang berdistribusi normal. Hasil tersebut dikatakan berdistribusi normal karena memiliki nilai signifikansi di atas 0,05 ($p > 0,05$). Sementara itu, pada uji linearitas, didapatkan nilai deviation from linearity sig. adalah 0,113 lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan linear antara variabel *Fear of Missing Out* dengan *Phubbing*

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji korelasi *product moment*. Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat hubungan signifikan antara *Fear of Missing Out* dengan *Phubbing* pada mahasiswa UNY Angkatan 2021 pengguna media sosial TikTok. Pengujian hipotesis dalam analisis ini dilakukan dengan memanfaatkan program *IBM SPSS Statistics 25.0 for Windows*. Kriteria dalam uji korelasi hipotesis diterima apabila nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 dan hipotesis ditolak apabila Sig. (2-tailed) > 0,05.

Uji hipotesis dengan korelasi *pearson product moment* memperoleh hasil nilai koefisien sebesar 0,867. Berdasarkan hal tersebut diketahui adanya arah korelasi yang bersifat positif antara *Fear of Missing Out* dengan *Phubbing*. Korelasi yang bersifat positif menunjukan bahwa semakin tinggi nilai *Fear of Missing Out* seseorang maka akan semakin tinggi perilaku *Phubbing* yang dimiliki. Nilai sig. (2-tailed) variabel *Fear of Missing Out* dengan *Phubbing* adalah 0,000 yang menandakan bahwa korelasi kedua variabel dinyatakan signifikan karena 0,000 lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan nilai *pearson correlation* yaitu sebesar 0,867 maka sesuai dengan klasifikasi tingkat hubungan kedua variabel masuk ke dalam tingkat hubungan sangat kuat.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukan *Fear of Missing Out* memiliki hubungan terhadap perilaku *Phubbing* dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Margaretha & Sudarji (2024) yang menunjukan adanya hubungan yang signifikan antara variabel *Fear of Missing Out* dengan *Phubbing* dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Penelitian yang dilakukan Wahyu & Suhesty (2025) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan anatara *Fear of Missing Out* dengan perilaku *Phubbing* pada remaja di Kota Samarinda dengan hasil nilai r = 0.531 dan p = 0.000.

Hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan phubbing terbentuk karena kedua variabel saling berkaitan. Penelitian Chotpitayasunondh & Douglas (2016) individu dengan tingkat *Fear of Missing Out* tinggi cenderung menunjukkan perilaku *Phubbing* karena ketidakmampuan individu untuk melepaskan diri dari keterlibatan berlebihan dalam dunia digital. Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Gao et al (2023) memperkuat bukti bahwa *Fear of Missing Out* merupakan salah satu variabel kunci yang mendorong kecenderungan seseorang untuk mengabaikan interaksi sosial langsung demi aktivitas di *smartphone*.

Fear of Missing Out sendiri muncul sebagai respons terhadap berbagai faktor yang ada. Meluasnya akses informasi melalui *platform* media sosial menciptakan *information overload* dimana individu terus-menerus dihadapkan pada stimulus baru yang memicu kecemasan akan ketertinggalan. Selain hal tersebut, variabel demografis seperti usia khususnya pada kelompok dewasa muda serta fenomena *social one-upmanship* (kecenderungan untuk selalu terlihat lebih unggul secara sosial) turut memperburuk intensitas *Fear of Missing Out*. Faktor lain seperti viralitas konten berbasis *hashtag*, *relative deprivation* (perasaan ketidakadilan relatif dibandingkan orang lain), dan dorongan psikologis untuk terus terhubung dengan arus informasi turut berkontribusi terhadap perkembangan *Fear of Missing Out*.

Lebih lanjut terdapat beberapa faktor psikologis yang bersumber dalam diri individu seperti kecemasan dan harga diri yang rendah memunculkan fenomena *Fear of Missing Out.* Menurut Abdel-Khalek (2016), Harga diri merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap *Fear of Missing Out*. Hal ini diilustrasikan melalui konsep pengukuran sosial, di mana rasa harga diri seseorang berperan sebagai "indikator psikologis" untuk menilai bagaimana individu lain memperlakukan atau memandang dirinya. Oleh karena itu, individu yang memiliki harga diri yang rendah sering kali memantau tanggapan atau pembaruan individu lain di media sosial, resah dengan kejadian-kejadian terbaru, dan menghapus apa pun yang mendapat tanggapan negatif (Prawesti & Dewi, 2016). Individu dengan harga diri rendah biasanya mencari pengakuan dari orang lain untuk meningkatkan harga dirinya. Akibatnya, Individu sering memanfaatkan informasi media sosial untuk menilai diri mereka sendiri dengan membaca postingan berita orang lain. Hal ini dapat

mendorong individu untuk terus aktif di platform seperti TikTok, sekalipun harus mengorbankan interaksi sosial langsung, yang pada akhirnya memicu perilaku *Phubbing*. Selain faktor-faktor tersebut, Karadağ et al (2015) menyampaikan bahwa adiksi terhadap *smartphone*, adiksi terhadap internet, adiksi terhadap media sosial, dan adiksi terhadap *game* merupakan faktor yang menyebabkan perilaku *Phubbing.*

Pada kalangan mahasiswa pengguna TikTok, kecenderungan adiktif terhadap konten yang terus diperbarui diperparah oleh fenomena *Fear of Missing Out*, semakin mempererat hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan perilaku *Phubbing*. Dorongan untuk terus memantau tren terbaru membuat mahasiswa sering membuka TikTok melalui *smartphone*, bahkan saat sedang berinteraksi langsung dengan orang lain. Hal ini merupakan sebuah kebiasaan yang secara tidak sadar mengabaikan kehadiran orang di sekitar. Fakta ini menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out* tidak sekadar mendorong ketergantungan pada media sosial, melainkan juga menjadi penyebab utama munculnya *Phubbing* di kalangan mahasiswa. Relasi timbal balik antara kedua fenomena ini kian menguat seiring dengan menguatnya pengaruh budaya digital dalam kehidupan kampus masa kini.

Dampak *Fear of Missing Out* pada populasi mahasiswa bersifat multidimensional. Secara emosional mahasiswa lebih rentan mengalami peningkatan kadar stres dan kecemasan akibat tekanan untuk selalu *update*. Gangguan pola tidur juga sering terjadi karena kebiasaan *screen time* yang berlebihan, terutama sebelum tidur. Pada aspek kognitif, *Fear of Missing Out* mengakibatkan penurunan fokus dan produktivitas akademik karena distraksi secara terus-menerus dari notifikasi digital. Adapun lebih mengkhawatirkan lagi *Fear of Missing Out* berpotensi mengikis kemampuan mahasiswa untuk membangun *deep interpersonal relationships* yang disebabkan kebiasaan *Phubbing* mengurangi kualitas interaksi tatap muka dan menghambat pembentukan komitmen sosial yang bermakna. Selain hal tersebut *Phubbing* juga memiliki dampak serius dalam konteks kehidupan sosial modern. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan tidak hanya mengganggu interaksi sosial tetapi juga menurunkan kepuasan dalam berkomunikasi dan merusak kualitas hubungan antar pribadi. Oleh karena itu, penting untuk memahami fenomena *Phubbing* secara mendalam dan mengembangkan strategi untuk mengurangi perilaku ini. Langkah ini diperlukan guna mendukung kesehatan mental dan sosial masyarakat di tengah era digital yang semakin berkembang.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan fokus kajian dan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *Fear of Missing Out* dengan perilaku *Phubbing* pada Mahasiswa UNY Angkatan 2021 Pengguna Media Sosial TikTok, dengan hasil korelasi *pearson product moment* memperoleh nilai koefisien sebesar 0,867 dengan arah positif serta dengan nilai sig. (2-tailed) 0,000 < 0,05. Hal

tersebut membuat individu dengan tingkat *Fear of Missing Out* tinggi cenderung menunjukkan perilaku *Phubbing* karena ketidakmampuan mereka untuk melepaskan diri dari keterlibatan berlebihan dalam dunia digital. Mempertimbangkan keterbatasan dalam penelitian ini, peneliti berikutnya disarankan untuk melakukan pengembangan yang lebih mendetail. Selain faktor *Fear of Missing Out* masih banyak aspek lain yang perlu dieksplorasi lebih mendalam sebagai pemicu perilaku *Phubbing*. Ruang lingkup penelitian ini masih terbuka lebar untuk dikaji secara lebih komprehensif.

REFERENSI

Abdel-Khalek, A. M. (2016). Self-esteem: perspectives, influences, and improvement strategies. In *Protests and Riots Past: Present and future perspectives* (Issue December 2017).

Arjuna, B., Saputra Mulyadi, B., Asardan, M. H., Adristina, N., Sekarwangi, N., Abyan, R., Ardana, Z., Hanafi, R., & Khaerani, S. (2024). Pengaruh Algoritma Rekomendasi terhadap Personalisasi Konten Digital di TikTok pada Mahasiswa Sistem Informasi UNNES. *Jurnal Potensial*, *3*(1), 117–127.

Awanda, Y., Harahap, N., Yoga, W., Fadhilah Siregar, S., Ananda, R., & Afifah, N. (2024). The Influence of Tiktok Social Media on Teenagers' Lifestyles. *AMK : Abdi Masyarakat UIKA*, *3*(2), 66–69.

Bozzola, E., Spina, G., Agostiniani, R., Barni, S., Russo, R., Scarpato, E., Di Mauro, A., Di Stefano, A. V., Caruso, C., Corsello, G., & Staiano, A. (2022). The Use of Social Media in Children and Adolescents: Scoping Review on the Potential Risks. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(16). https://doi.org/10.3390/ijerph19169960

Chi, L. C., Tang, T. C., & Tang, E. (2022). The phubbing phenomenon: a cross-sectional study on the relationships among social media addiction, fear of missing out, personality traits, and phubbing behavior. *Current Psychology*, *41*(2), 1112–1123. https://doi.org/10.1007/s12144-021-02468-y

Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, *63*, 9–18. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018

Ergün, N., Göksu, İ., & Sakız, H. (2020). Effects of Phubbing: Relationships With Psychodemographic Variables. *Psychological Reports*, *123*(5), 1578–1613. https://doi.org/10.1177/0033294119889581

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

Huwae, R. K., & Azis, F. (2024). *Handling TikTok App Addiction Behavior in Gen Z (Case Study on Three Teenagers in Rumah Tiga Village)*. *06*. https://doi.org/10.36418/syntax

Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, I., & Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, *4*(2), 60–74. https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005

Lovely Vadincha, A., & Arumi, M. S. (2024). Hubungan Antara Self-Control Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Penggunaan Media Sosial Tiktok. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, *2*(3).

Lydia Affrillia Frans, & Eni Nuraeni Nugrahawati. (2024). Pengaruh Fear of Missing Out terhadap Perilaku Phubbing Gen Z Pengguna TikTok di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, *4*(1), 578–583.

Margaretha, A. A., & Sudarji, S. (2024). Hubungan Antara Fear of Missing Out Dengan Perilaku Phubbing Pada Remaja. *Jurnal Psibernetika*, *17*(2), 105–115. https://doi.org/10.30813/psibernetika

Martinez, R. J., Brammer, S. E., & Punyanunt-Carter, N. M. (2024). 'I Can Spend Forever on It Without Getting Bored': Analyzing What College Students Like and Dislike About TikTok. *Media Watch*, *15*(1), 113–130. https://doi.org/10.1177/09760911231211835

Nuñez, T. R., Radtke, T., & Eimler, S. C. (2020). A third-person perspective on phubbing: Observing smartphone-induced social exclusion generates negative affect, stress, and derogatory attitudes. *Cyberpsychology*, *14*(3), 1–22. https://doi.org/10.5817/CP2020-3-3

Prawesti, F. S., & Dewi, D. K. (2016). Self Esteem dan Self Disclosure pada Mahasiswa Psikologi Pengguna Blackberry Messenger. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, *7*(1), 1. https://doi.org/10.26740/jptt.v7n1.p1-8

Putri, A. R., & Indriyani, D. (2024). Peran Penggunaan Aplikasi Tiktok Terhadap Minat Belajar Mahasiswa MSDMA Angkatan 2022. *Nusantara Journal of Multidisciplinary Science*, *1*(10), 726–735.

Savitri, J. A. (2019). Fear of Missing Out dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial di Usia Emerging Adulthood. *Acta Psychologia*, *1*(1), 87–96. http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia

Senduk, R., Rondonuwu, Y., Umar, H., Lamonge, I., Londok, M., & Wangania, D. (2024). Peran Media Sosial Sebagai Alat Komunikasi Pemasaran Berbasis Online Dalam Meningkatkan Penjualan Di Pasar Bersehati Kota Manado. *Cidea Journal*, *3*(1), 145–155.

Siregar, A. (2022). Efektivitas Penggunaan Media Sosial Sebagai Media Pendidikan. *Jurnal Kajian Pendidikan Islam Dan Keagamaan*, *5*(4), 389–408.

Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. In *Alvabeta. CV*.

Syahidah, N. A., Pramesti, D., Ndari, W., Khaerunnisa, S., Pratiwi, D., Setiawati, H. S., Nazzala, Z. S., & Rahma, S. N. (2024). Fenomena FOMO yang Bisa Berujung Hustle Culture di Kalangan Mahasiswa UNNES. *JURNAL MEDIASI*, *3*(1), 66–78. http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/mediasi

Thabassum, L. (2021). Phubbing: A literature review of the technological invasion that has changed lives for the last decade. *Psychology Research on Education and Social Sciences*, *2*(1), 11–18.

Wahyu, E., & Suhesty, A. (2025). Hubungan Fear Of Missing Out Dengan Perilaku Phubbing Pada Remaja Di Kota Samarinda. *Jurnal Ilmu Pengetahuan*, *5*(1), 217–225.