SOLUTION, Jurnal of Counseling and Personal Development

Vol 7, No 1, Month 2025, pp 11-19
p-ISSN: 2684-7655

Hubungan Antara Nomophobia 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 Nomophobia 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 Nomophobia scale with a Cronbach's Alpha value of 0.911 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 Nomophobia 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 nomophobia find it difficult to control their mobile phone usage, making them more prone to phubbing in social situations.*

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 *Nomophobia* tinggi sulit mengontrol waktu pemakaian ponsel, sehingga lebih mudah melakukan *Phubbing* dalam situasi sosial..

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

PENDAHULUAN

Di era digital, pengguna internet dapat mengakses beragam informasi melalui berbagai situs web dan aplikasi. Hal tersebut dapat berupa konten berbentuk tulisan, foto, dan video tergantung pada minat masing-masing. Salah satu platform yang paling berpengaruh adalah media sosial, yang tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi tetapi juga sebagai perantara bisnis (Senduk et al., 2024). Berkat kemudahan akses melalui gadget, media sosial kini menjadi bagian tak terpisahkan

dari kehidupan sehari-hari (Siregar, 2022). Menurut Bozzola et al (2022), media sosial adalah platform berbasis internet yang memungkinkan interaksi langsung, baik dalam lingkup terbatas maupun luas. Pengguna dapat bertukar informasi, berbagi konten, atau terhubung secara real-time, baik untuk keperluan pribadi maupun publik, sekaligus memperoleh manfaat dari interaksi tersebut.

Di kalangan mahasiswa, TikTok termasuk salah satu platform media sosial paling populer (Arjuna et al., 2024). Penggunaannya yang intensif telah mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa, dimana banyak mahasiswa menghabiskan waktu berjam-jam setiap hari untuk menonton dan membuat konten di TikTok (Huwae & Azis, 2024; Putri & Indriyani, 2024). Penelitian Martinez et al (2024) menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa menggunakan TikTok sekitar 125 menit per hari, temuan yang tidak jauh berbeda dengan studi Awanda et al (2024) yang mencatat penggunaan harian sekitar 149 menit.

Kebiasaan tersebut mencerminkan kecenderungan individu untuk lebih fokus pada layar smartphone daripada berinteraksi dengan orang di sekitarnya. Fenomena ini dikenal sebagai *phubbing,* hal ini didefinisikan sebagai tindakan mengabaikan orang sekitar karena terlalu fokus dengan *smartphone* (Ergün et al., 2020; Nuñez et al., 2020; Thabassum, 2021). Hal ini sering terjadi dalam berbagai situasi seperti saat makan bersama, pertemuan sosial, atau bahkan percakapan tatap muka (Ergün et al., 2020; Nuñez et al., 2020; Thabassum, 2021) dan semakin umum di era digital di mana smartphone menjadi bagian tak terpisahkan dari keseharian (Chi et al., 2022).

Mahasiswa sebagai kelompok dengan tingkat penggunaan smartphone dan media sosial yang tinggi rentan mengalami *phubbing* (Mu'adzah & Rusli, 2024). Kebiasaan multitasking dengan smartphone selama pertemuan sosial atau saat berada di kelas dapat mengganggu proses belajar, mengurangi partisipasi dalam diskusi akademik dan menghambat pembangunan hubungan sosial yang bermakna (Adela Putri & Afdal, 2024). Dalam konteks kebutuhan pengembangan keterampilan sosial dan jaringan profesional yang semakin penting di era modern, phubbing dapat menimbulkan dampak jangka panjang terhadap perkembangan pribadi dan profesional mahasiswa (Desvian. A & Ratnasari, 2024).

Penggunaan media sosial TikTok memunculkan suatu fenomena dimasyarakat yang disebut *Nomophobia*, atau "*no-mobile-phone phobia*". *Nomophobia* adalah ketakutan yang berlebihan ketika seseorang tidak memiliki akses ke *smartphone* mereka atau kehilangan koneksi (Azizah, N., 2024). Kondisi ini semakin meningkat seiring dengan ketergantungan pada *smartphone* untuk komunikasi, informasi, hiburan, dan banyak aspek kehidupan sehari-hari lainnya (Mansur dkk., 2024). Selain itu, *Nomophobia* dapat mempengaruhi kualitas tidur, karena individu mungkin merasa sulit untuk melepaskan *smartphone* mereka bahkan saat hendak tidur.

Fenomena *Phubbing* memiliki hubungan dengan *Nomophobia* hal ini didukung oleh Shofiyyah et al (2024) yang mendukung gagasan bahwa *Phubbing* dan nomophobia memiliki hubungan.

Mengingat nilai koefisien yang mendekati 1, maka dapat dikatakan bahwa terdapat korelasi yang tinggi (positif) antara perilaku *Phubbing* dan *Nomophobia*. Akibatnya, kemungkinan untuk terlibat dalam perilaku *Phubbing* meningkat seiring dengan tingkat kecanduan *smartphone* seseorang.

Dalam konteks interaksi sosial, *Nomophobia* dapat menyebabkan individu mengabaikan orang-orang di sekitar mereka (Audina & Firman, 2022), hal ini dikarenakan individu cenderung lebih sibuk dengan *smartphone* dibandingkan berkomunikasi langsung dengan orang di sekitarnya. Hal ini bisa berdampak buruk pada hubungan antar pribadi dan membuat interaksi tatap muka menjadi kurang bermakna (Wahyuni et al., 2024). Penggunaan *smartphone* yang tinggi di kalangan mahasiswa, terutama pengguna TikTok memiliki kaitan yang erat dengan *Nomophobia*. Mahasiswa seringkali mengandalkan *smartphone* mereka untuk berbagai keperluan mulai dari mencari informasi akademik, berkomunikasi dengan teman dan keluarga hingga mencari hiburan melalui media sosial seperti TikTok.

Urgensi penelitian tentang hubungan antara *Nomophobia* 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. Namun, di balik popularitas dan hiburannya TikTok juga dapat memicu perilaku yang merugikan seperti *Nomophobia* dan *Phubbing*. Berdasarkan uraian di tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *Nomophobia* 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).

Namun 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 *Nomophobia* yang dikembangkan oleh Yildirim (2014) dan skala *Phubbing* yang dikembangkan oleh Karadağ et al (2015). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi *pearson product moment.*

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. Adapun untuk mengetahui gambaran lebih detail mengenai profil responden berdasarkan jenis kelamin, dapat dilihat pada tabel yang disajikan berikut ini.

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Perempuan	208	54%
Laki-laki	177	46%
Jumlah	385	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan sebanyak 208 orang atau 54%. Sementara itu, responden dengan jenis kelamin laki-laki hanya berjumlah 177 orang atau 46%.

Tabel 2. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Presentase
21	167	43,4%
22	159	41,3%
23	59	15,3%
Jumlah	385	100%

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa mayoritas responden penelitian berusia 21 tahun sebanyak 167 orang atau 43,4% lalu disusul dengan responden usiaia 22 tahun sebanyak 159 orang 41,3%. Sedangkan jumlah responden paling sedikit berasal dari golongan usia 23 tahun yaitu berjumlah 59 orang 15,3%.

Selanjutnya Data yang diperoleh dari skala *Nomophobia* dalam penelitian ini dikategorikan menggunakan statistik hipotetik, yaitu dengan menghitung rata-rata (*mean*) dan *standar deviasi* (SD) dari total item pernyataan. Berikut ini disajikan gambaran umum data variabel *Fear of Missing Out* dalam tabel 3 berikut:

Tabel 3. Deskripsi Data *Nomophobia*

Variabel	Skor Hipotetik				
Fear of Missing Out	Skor Respon 1-4	Min 20	Maks 80	Mean 50	SD 10

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui bahwa skor terendah (min) yang diperoleh adalah 20, sedangkan skor tertinggi (maks) mencapai 80. Rata-rata (*mean*) dari data tersebut adalah 50 dengan *standar deviasi* (SD) sebesar 10. Selanjutnya, data ini digunakan sebagai dasar untuk menentukan kategorisasi *Nomophobia* yang dapat dilihat pada tabel 4 berikut:

Tabel 4. Kategorisasi Variabel *Nomophobia*

	Kategori	Rumus	Frekuensi	%
Variabel Fear of Missing Out	Sangat Rendah	X ≤ 35	17	4,4
	Rendah	35 < X ≤ 45	97	25,2
	Sedang	45 < X ≤ 55	173	44,9
	Tinggi	55 < X ≤ 65	64	16,6
	Sangat Tinggi	X > 65	34	8,8
	Total		385	100

Berdasarkan tabel 4, dapat diketahui bahwa variabel *Nomophobia* didominasi oleh kategori sangat sedang dengan jumlah 173 orang atau 44,9%. Pada posisi kedua terdapat kategori rendah dengan jumlah 97 orang atau 25,2%. Urutan ketiga terdapat kategori tinggi sebanyak 64 orang atau 16,6%. Lalu di urutan keempat yaitu kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 34 atau 8,8% orang. Terkahir pada urutan kelima yaitu ketegori sangat rendah sebanyak 17 atau 4,4%.

Lalu data yang diperoleh dari skala *Phubbing* dalam penelitian ini dikategorikan menggunakan statistik hipotetik, yaitu dengan menghitung rata-rata (*mean*) dan *standar deviasi* (SD) dari total item pernyataan. Berikut ini disajikan gambaran umum data variabel *Phubbing* dalam tabel 5 berikut:

Tabel 5. Deskripsi Data Variabel *Phubbing*

Variabel	Skor Hipotetik				
Nomophobia	Skor Respon 1-4	Min 10	Maks 40	Mean 25	SD 5

Berdasarkan tabel 5, dapat diketahui bahwa skor terendah (min) yang diperoleh adalah 10, sedangkan skor tertinggi (maks) mencapai 40. Rata-rata (*mean*) dari data tersebut adalah 25 dengan *standar deviasi* (SD) sebesar 5. Selanjutnya, data ini digunakan sebagai dasar untuk menentukan kategorisasi *Phubbing* yang dapat dilihat pada tabel 6 berikut:

Tabel 6. Kategorisasi Variabel *Phubbing*

	Kategori	Rumus	Frekuensi	%
Phubbing	Sangat Rendah	X ≤ 17,5	20	5,2
	Rendah	17,5 < X ≤ 22,5	87	22,6
	Sedang	22,5 < X ≤ 27,5	197	51,2
	Tinggi	27,5 < X ≤ 32,5	57	14,8
	Sangat Tinggi	X > 32,5	24	6,2
				100
	Total		385	

Berdasarkan tabel 6, dapat diketahui bahwa variabel *Phubbing* didominasi oleh kategori sangat sedang dengan jumlah 197 orang atau 51,2%. Pada posisi kedua terdapat kategori rendah dengan jumlah 87 orang atau 22,6%. Urutan ketiga terdapat kategori tinggi sebanyak 57 orang atau 14,8%.

Lalu urutan ke empat ada kategori sangat tinggi dengan jumlah 24 orang atau 6,2% dan di urutan terakhir yaitu kategori sangat rendah yaitu sebanyak 20 orang atau 5,2%.

Berdasarkan data yang diperoleh peneliti selanjutnya melakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan linearitas. Pada uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, ditemukan hasil uji normalitas varibel *Nomophobia* 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 0,109 lebih besar dari 0,05 (p > 0,05). Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan linear antara variabel *Nomophobia* 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. Hasil perhitungan uji korelasi *product moment* sebagai berikut.

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis Hubungan antara *Nomophobia* dengan *Phubbing*

Correlations

		Nomophobia	Phubbing
Nomophobia	Pearson Correlation	1	.834**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	385	385
Phubbing	Pearson Correlation	.834**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	385	385

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan Tabel 7 hasil uji hipotesis dengan korelasi *pearson product moment* memperoleh hasil nilai koefisien sebesar 0,834. Berdasarkan hal tersebut diketahui adanya arah korelasi yang bersifat positif *Nomophobia* dengan *Phubbing*. Korelasi yang bersifat positif menunjukan bahwa semakin tinggi *Nomophobia* seseorang, maka akan semakin tinggi perilaku *Phubbing* yang dimiliki mahasiswa UNY angkatan 2021 pengguna media sosial TikTok. Nilai sig. (2-tailed) antara *Nomophobia* dengan *Phubbing* adalah 0,000 yang menandakan bahwa korelasi kedua variabel dinyatakan signifikan karena 0,000 lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan tabel 29 diketahui juga nilai *pearson correlation* sebesar 0,834 maka sesuai dengan klasifikasi tingkat hubungan kedua variabel artinya antara kedua variabel masuk ke dalam tingkat hubungan sangat kuat.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukan *Nomophobia* memiliki hubungan terhadap perilaku *Phubbing* dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. Temuan ini sejalan dengan penelitian Chotpitayasunondh & Douglas (2018b), yang mengungkapkan bahwa individu dengan *Nomophobia* sering mengesampingkan interaksi sosial demi *smartphone* mereka. Penelitian serupa oleh Roberts & David (2019) memperlihatkan bahwa pengguna *platform* media sosial berbasis video pendek lebih sering melakukan *Phubbing* dibanding pengguna media sosial lain. Penyebabnya adalah kebiasaan *mindless scrolling* (menelusuri konten tanpa fokus) yang membuat pengguna mengabaikan lingkungan sekitar.

Penelitian Karadağ et al (2015) menemukan bahwa individu dengan *Nomophobia* tinggi sulit mengontrol waktu pemakaian *smartphone* sehingga lebih mudah melakukan *Phubbing* dalam situasi sosial. Hubungan ini muncul karena media sosial seperti TikTok memberikan stimulasi instan lewat konten singkat dan algoritma yang dipersonalisasi (Montag et al., 2021). Hal ini memicu *compulsive checking* yang merupakan kebiasaan mengecek *smartphone* berulang kali agar tetap terhubung sehingga memperburuk ketergantungan terhadap *smartphone*. Dorongan untuk selalu "terhubung" inilah yang akhirnya memicu *Phubbing*. Individu dengan tingkat *Nomophobia* yang tinggi cenderung menunjukan perilaku *Phubbing*.

Fenomena tersebut terjadi dikarenakan beberapa faktor yaitu adiksi terhadap *smartphone*, adiksi terhadap internet, adiksi terhadap media sosial, dan adiksi terhadap *game* Karadağ et al (2015). Selain hal tersebut menurut Bianchi & Phillips (2005) terdapat faktor lain yang mempengaruhi fenomena tersebut yaitu gender, usia, kepercayaan diri, *extraversion personality* dan *neuroticism personality*.

Hal tersebut akan memunculkan dampak pada mahasiswa yaitu (1) memicu isolasi sosial, walaupun *smartphone* dirancang untuk mempermudah komunikasi ketergantungan yang berlebihan justru dapat mengurangi interaksi tatap muka yang berpotensi menyebabkan isolasi sosial dan menurunnya keterampilan komunikasi interpersonal Kaur et al (2021); (2) munculnya konflik dalam hubungan, *Nomophobia* dapat menimbulkan ketegangan dalam hubungan terutama jika salah satu pasangan merasa diabaikan akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan Kaur et al (2021); (3) memiliki dampak psikologis pada individu yang meliputi kecemasan dan stres Yildirim (2014); memunculkan gangguan tidur, penggunaan *smartphone* secara berlebihan, terutama sebelum tidur dapat mengakibatkan gangguan tidur. Cahaya biru yang dipancarkan dari layar *smartphone* dapat menghambat produksi melatonin yaitu hormon yang berperan penting dalam mengatur tidur. Akibatnya bisa memicu insomnia atau kualitas tidur yang buruk Khan (2024);

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan fokus kajian dan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *Nomophobia* dengan perilaku *Phubbing* pada Mahasiswa UNY Angkatan 2021 Pengguna Media Sosial TikTok, dengan hasil korelasi *pearson product moment* memperoleh nilai koefisien sebesar 0,834 dengan arah positif serta dengan nilai sig. (2-tailed) 0,000 < 0,05. Hal tersebut membuat individu dengan *Nomophobia* tinggi sulit mengontrol waktu pemakaian ponsel, sehingga lebih mudah melakukan *Phubbing* dalam situasi sosial.

REFERENSI

Adela Putri, J., & Afdal. (2024). Phubbing Behavior Pada Mahasiswa yang Terlambat Studi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *8*(1), 10872–10880.

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. http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/potensial

Audina, W., & Firman. (2022). Fenomena perilaku phubbing dilingkungan masyrakat. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, *4*(6), 12336–12341.

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.

Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychology and Behavior*, *8*(1), 39–51. https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39

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. (2018). The effects of "phubbing" on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, *48*(6), 304–316. https://doi.org/10.1111/jasp.12506

Desvian Adiningsih, V., & Ratnasari, L. (2024). Pengaruh Fear Of Missing Out Terhadap Perilaku Phubbing Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *JUSPHEN*, *3*(1).

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

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

Kaur, A., Ani, A., Sharma, A., & Kumari, V. (2021). Nomophobia and social interaction anxiety among university students. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, *15*, 100352. https://doi.org/10.1016/j.ijans.2021.100352

Khan, M. A. (2024). Nomophobia And Other Psycho-social Factors Affecting Sleep Quality Among Undergraduate Health Sciences Students : A Cross-Sectional Study. *Research Square*, 1–20. https://doi.org/: Https://Doi.Org/10.21203/Rs.3.Rs-5421081/V1

Mansur, N., Kamaruddin, S., Octamaya, A., & Awaru, T. (2024). Nomophobia Studi Tentang Fenomena Perilaku Mahasiswa Pengguna Smartphone. In *Jurnal Ilmiah Kajian Multidisipliner* (Vol. 8, Issue 5).

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

Montag, C., Yang, H., & Elhai, J. D. (2021). On the Psychology of TikTok Use: A First Glimpse From Empirical Findings. *Frontiers in Public Health*, *9*(March), 1–6. https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.641673

Mu'adzah, H. A., & Rusli, D. (2024). Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Phubbing dalam Situasi Classical pada Mahasiswa di Kota Padang. *YASIN Jurnal Pendidikan Dan Sosial Budaya*, *4*(2), 165–176.

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

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.

Roberts, J. A., & David, M. E. (2019). The Social Media Party: Fear of Missing Out (FoMO), Social Media Intensity, Connection, and Well-Being. *International Journal of Human-Computer Interaction*, *36*(4), 386–392. https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1646517

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.

Shofiyyah, H., Afifah, S., Radandi, M. N. P., Jannah, F. M., Ghonniyyu, D. H., & Syazaid, A. (2024). The Relationship Between Nomophobia and Behavior Phubbing on Z- Generation. *Proceedings of The7th International Conference of Genuine Psychology*, 65–71.

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*.

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.

Wahyuni, I., Zahara Nasution, F., Studi Psikologi UPU, P., & Yos Sudarso Km, K. (2024). Hubungan Fear Of Missing Out (Fomo) Dengan Kecendrungan Nomophobia Pada Siswa Di SMKS Budi Agung. In *Februari* (Vol. 1, Issue 1). http://kti.potensi-utama.ac.id/index.php/Psikologika

Yildirim, C. (2014). *Exploring the Dimensions of Nomophobia : Developing and Validating a Questionnaire Using Mixed Methods Research. (Thesis tidak dipublikasi)*. *1*, 1–17.