

Hubungan antara *Phubbing* terhadap *Fear of Missing Out* dan *Digital Wellness* Siswa SMA Negeri 1 Ciawigebang

Muhammad Hafidz Imaduddin¹, Septi Gumindari², Mumtaz Afridah³

^{1,2,3} UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon, Indonesia

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Riwayat artikel: Diterima : 22/06/2026 Direvisi : 02/08/2026 Dipublikasikan : 11/08/2026 Kata kunci: <i>Phubbing</i> ; <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i> ; <i>Digital Wellness</i> ; <i>Remaja Siswa SMA</i> .	Perkembangan teknologi digital yang semakin pesat telah mengubah pola interaksi sosial remaja dan memunculkan berbagai perilaku, seperti <i>phubbing</i> dan <i>fear of missing out</i> (FoMO), yang diduga memengaruhi <i>digital wellness</i> . Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara <i>phubbing</i> dengan <i>fear of missing out</i> (FoMO), hubungan antara <i>phubbing</i> dengan <i>digital wellness</i> , serta hubungan <i>phubbing</i> dan <i>fear of missing out</i> (FoMO) secara bersama-sama dengan <i>digital wellness</i> pada siswa SMA Negeri 1 Ciawigebang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner kepada siswa SMA Negeri 1 Ciawigebang dan dianalisis menggunakan program <i>Statistical Package for the Social Sciences</i> (SPSS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara <i>phubbing</i> dan <i>fear of missing out</i> (FoMO), yang berarti semakin tinggi perilaku <i>phubbing</i> maka semakin tinggi pula tingkat FoMO siswa. Selain itu, ditemukan hubungan negatif antara <i>phubbing</i> dan <i>digital wellness</i> , sehingga peningkatan perilaku <i>phubbing</i> cenderung diikuti oleh penurunan <i>digital wellness</i> . Secara simultan, <i>phubbing</i> dan <i>fear of missing out</i> (FoMO) memiliki hubungan yang signifikan dengan <i>digital wellness</i> siswa. Penelitian ini menyimpulkan bahwa perilaku <i>phubbing</i> dan tingkat FoMO yang tinggi berpotensi menurunkan kesejahteraan digital siswa, sehingga diperlukan upaya pengendalian diri dan penggunaan teknologi yang seimbang untuk meningkatkan <i>digital wellness</i> .
Penulis Korespondensi: Muhammad Hafidz Imaduddin Email: hafidzimiduddin254@gmail.com	

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia modern. Kemajuan teknologi memberikan kemudahan dalam berbagai aktivitas, seperti komunikasi, pembelajaran, pekerjaan, dan akses informasi secara cepat (Tamimi & Munawaroh, 2024). Salah satu teknologi yang memiliki peran sentral dalam kehidupan masyarakat adalah *smartphone*, yang tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi esensial, tetapi juga sebagai sarana utama memperoleh informasi, hiburan, dan perluasan interaksi sosial (Mashlahah & Arifin, 2023). Data statistik terkini menunjukkan bahwa jumlah pengguna internet dan media sosial di Indonesia terus mengalami eskalasi yang signifikan, dengan kelompok usia muda atau remaja sebagai demografi yang paling mendominasi (Safitri et al., 2024; Shabrina, 2025).

Remaja merupakan kelompok yang paling aktif sekaligus rentan dalam memanfaatkan teknologi digital karena berada pada fase transisi perkembangan yang krusial. Pada tahap ini, remaja memiliki kebutuhan psikologis yang tinggi akan komunikasi interpersonal, pencarian identitas diri (*identity exploration*), serta keinginan kuat untuk diterima oleh kelompok sosial atau lingkungan sebaya mereka. Penelitian Nuramadan et al. (2023) menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengalami tingkat ketergantungan tertentu terhadap *smartphone*, yang tercermin dari tingginya intensitas serta frekuensi penggunaan perangkat digital dalam rutinitas sehari-hari. Tingginya paparan media digital ini pada akhirnya mentransformasi *smartphone* menjadi komponen gaya hidup yang tidak terpisahkan dari eksistensi remaja masa kini (Damayanti et al., 2024).

Secara ideal, pemanfaatan teknologi digital diharapkan mampu mendukung optimalisasi proses pembelajaran, memperluas cakrawala wawasan pengetahuan, serta merangsang kreativitas dan peningkatan kemampuan sosial individu secara konstruktif (Gultom et al., 2025). Kendati demikian, penggunaan teknologi yang tidak terkendali dan nir-regulasi dapat memicu berbagai implikasi negatif yang kompleks. Dampak buruk tersebut meliputi menurunnya kualitas interaksi sosial secara langsung, terganggunya stabilitas kesehatan mental, berkurangnya rentang konsentrasi belajar (*attention span*), serta merosotnya tingkat kesejahteraan digital atau *digital wellness* secara keseluruhan (Crishandova et al., 2024; Fauziddin & Adha, 2024).

Konsep mengenai kesejahteraan digital ini didefinisikan oleh Abeele (2021) sebagai suatu kondisi keseimbangan yang optimal antara pemanfaatan teknologi digital dengan dimensi kesehatan fisik, mental, emosional, dan sosial individu. Paradigma ini menekankan urgensi pengelolaan diri yang matang, literasi digital yang memadai, serta rasa tanggung jawab yang tinggi dalam mengoperasikan perangkat teknologi. Individu yang memiliki *digital wellness* pada level yang baik akan mampu memanfaatkan teknologi secara proporsional dan seimbang tanpa mengorbankan kualitas aktivitas sosial maupun pencapaian akademiknya (Almourad et al., 2021).

Di sisi lain, intensitas penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan kurang bijak turut memicu munculnya fenomena psikososial baru yang disebut sebagai *phubbing*. Istilah ini merujuk pada perilaku seseorang yang mengabaikan atau menelantarkan lawan bicara di dunia nyata demi memfokuskan perhatian sepenuhnya pada layar *smartphone* (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). Perilaku disrupsi komunikasi ini semakin marak dijumpai pada kalangan remaja dan terbukti berdampak langsung pada degradasi kualitas komunikasi interpersonal serta penurunan tingkat kepuasan dalam relasi sosial (Afridah et al., 2023). Individu yang menjadi korban *phubbing* secara konsisten cenderung merasakan emosi negatif, seperti diabaikan, diremehkan, dan kurang dihargai dalam suatu dinamika percakapan tatap muka.

Selain *phubbing*, fenomena psikologis lain yang tumbuh subur di era digital adalah *fear of missing out* (FoMO). Konsep ini merepresentasikan kondisi psikologis berupa perasaan cemas, gelisah, atau takut tertinggal informasi terkini, pengalaman baru, maupun aktivitas sosial yang sedang dilakukan oleh orang lain, sehingga mendorong individu untuk terus-menerus terhubung dengan media sosial (Przybylski et al., 2013). Kondisi afektif semacam ini berpotensi memicu timbulnya gangguan kecemasan kronis, stres psikologis, hingga ketidakpuasan mendalam terhadap diri sendiri (Rahman et al., 2024; Rochim et al., 2024). Khusus pada kelompok remaja, FoMO memiliki korelasi yang sangat kuat dengan kebutuhan dasar manusia untuk mendapatkan penerimaan, validasi, dan pengakuan eksistensial di ruang lingkup sosial digital (Wahyu & Suhesty, 2025).

Berbagai studi empiris terdahulu mengonfirmasi adanya keterkaitan positif antara tingkat FoMO dan intensitas perilaku *phubbing*. Individu dengan derajat FoMO yang tinggi terbukti cenderung lebih sering memeriksa *smartphone* secara kompulsif, bahkan pada situasi sosial yang menuntut perhatian langsung seperti saat berinteraksi dengan orang lain di dunia nyata (Tufan et al., 2025). Lebih lanjut, baik FoMO maupun *phubbing* diketahui memiliki pola hubungan timbal balik (*reciprocal relationship*) yang secara akumulatif berpotensi merusak dan menurunkan tingkat *digital wellness* individu (Fareed & Zulfiqar, 2026; Tandon et al., 2022).

Temuan-temuan teoretis tersebut semakin diperkuat oleh hasil observasi dan wawancara pendahuluan yang dilakukan di lingkungan SMA Negeri 1 Ciawigebang. Berdasarkan peninjauan lapangan tersebut, bahwa sebagian siswa masih menunjukkan tingkat *digital wellness* yang kurang optimal, ditandai dengan penggunaan smartphone selama berjam-jam, munculnya kelelahan mental, dan kesulitan mengontrol durasi penggunaan media sosial. Selain itu, terdeteksi pula gejala nyata berupa kecenderungan perilaku *phubbing* dan FoMO di kalangan siswa, yang tampak dari kebiasaan refleksi memeriksa gawai di tengah percakapan langsung serta timbulnya rasa cemas berlebihan tatkala tidak memiliki akses internet atau media sosial.

Kompleksitas fenomena di atas menggarisbawahi urgensi untuk memahami secara mendalam korelasi empiris antara *phubbing*, *fear of missing out* (FoMO), dan *digital wellness* pada populasi remaja sekolah menengah. Berangkat dari latar belakang tersebut, penelitian ini diformulasikan secara spesifik untuk menganalisis dan menguji hubungan antara perilaku *phubbing* terhadap FoMO, hubungan antara *phubbing* terhadap *digital wellness*, serta signifikansi hubungan simultan antara *phubbing* dan FoMO secara bersama-sama terhadap *digital wellness* siswa di SMA Negeri 1 Ciawigebang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian bertujuan menguji hubungan antarvariabel, yaitu *phubbing*, *Fear of Missing Out* (FoMO), dan *digital wellness* pada siswa SMA Negeri 1 Ciawigebang. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan serta tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih.

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Ciawigebang, Kabupaten Kuningan, Jawa Barat, pada tahun ajaran 2025/2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Ciawigebang. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik *probability sampling* dengan metode simple random sampling, sehingga setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi responden penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner (angket) dan observasi. Instrumen penelitian menggunakan skala Likert dengan lima alternatif jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Variabel *phubbing* diukur berdasarkan aspek *nomophobia*, *interpersonal conflict*, *self-isolation*, dan *problem acknowledgment* yang dikembangkan dari teori (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). Variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) diukur berdasarkan aspek *anxiety*, *need to belong*, *addiction*, dan *need for popularity* yang dikembangkan dari teori (Przybylski et al. (2013) dan Sette et al. (2020). Sementara itu, variabel *digital wellness* diukur berdasarkan aspek keseimbangan digital, kontrol diri, evaluasi kognitif dan emosional, hubungan sosial, serta dinamika penggunaan yang dikembangkan dari teori Abeele (2021).

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi *Product Moment Pearson*, sedangkan uji reliabilitas menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*. Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh instrumen penelitian memenuhi kriteria valid dan reliabel sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpulan data.

Analisis data dilakukan menggunakan bantuan program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui tingkat *phubbing*, *Fear of Missing Out* (FoMO), dan *digital wellness* pada siswa. Selanjutnya, dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas dan uji linearitas sebelum pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui hubungan antara *phubbing* dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) dan hubungan antara *phubbing* dengan *digital wellness*. Adapun untuk mengetahui hubungan *phubbing* dan *fear of missing out* (FoMO) secara bersama-sama dengan *digital wellness* digunakan analisis regresi linear berganda dengan taraf signifikansi sebesar 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Tingkat *Phubbing* Siswa SMA Negeri 1 Ciawigebang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *phubbing* siswa SMA Negeri 1 Ciawigebang memiliki nilai rata-rata (mean) sebesar 83, nilai minimum 56, nilai maksimum 125, standar deviasi 13, dan tingkat ketercapaian sebesar 49,61%. Sebagian besar siswa berada pada kategori rendah sebanyak 49 siswa (53%), sedangkan 43 siswa (47%) berada pada kategori tinggi. Tidak terdapat siswa yang berada pada kategori sangat tinggi maupun sangat rendah. Dengan demikian, tingkat *phubbing* siswa SMA Negeri 1 Ciawigebang berada pada kategori rendah.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat *Phubbing*

Kategori	Interval	F	%	TCR
Sangat Tinggi	76% - 100%	0	0%	49.61%
Tinggi	56% - 75%	43	47%	
Rendah	25% - 55%	49	53%	
Sangat Rendah	0% - 24%	0	0%	
Total		92	100%	

2. Tingkat Fear of Missing Out (FoMO) Siswa SMA Negeri 1 Ciawigebang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) memiliki nilai rata-rata sebesar 94, nilai minimum 45, nilai maksimum 141, standar deviasi 17, dan tingkat ketercapaian sebesar 52,38%. Sebanyak 59 siswa (64%) berada pada kategori rendah, 32 siswa (35%) berada pada kategori tinggi, dan 1 siswa (1%) berada pada kategori sangat rendah. Tidak terdapat siswa yang berada pada kategori sangat tinggi. Dengan demikian, tingkat FoMO siswa SMA Negeri 1 Ciawigebang berada pada kategori rendah.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Fear of Missing Out

Kategori	Interval	F	%	TCR
Sangat Tinggi	76% - 100%	0	0%	52.38%
Tinggi	56% - 75%	32	35%	
Rendah	25% - 55%	59	64%	
Sangat Rendah	0% - 24%	1	1%	
Total		92	100%	

3. Tingkat *Digital Wellness* Siswa SMA Negeri 1 Ciawigebang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *digital wellness* memiliki nilai rata-rata sebesar 110, nilai minimum 76, nilai maksimum 139, standar deviasi 14, dan tingkat ketercapaian sebesar 76,30%. Sebanyak 47 siswa (51%) berada pada kategori sangat tinggi dan 45 siswa (49%) berada pada kategori tinggi. Tidak terdapat siswa yang berada pada kategori rendah maupun sangat rendah. Dengan demikian, tingkat *digital wellness* siswa SMA Negeri 1 Ciawigebang berada pada kategori sangat tinggi.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Digital Wellness

Kategori	Interval	F	%	TCR
Sangat Tinggi	76% - 100%	47	51%	76.30%
Tinggi	56% - 75%	45	49%	
Rendah	25% - 55%	0	0%	
Sangat Rendah	0% - 24%	0	0%	
Total		92	100%	

Pembahasan

1. Tingkat *Phubbing* Siswa SMA Negeri 1 Ciawigebang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *phubbing* siswa berada pada kategori rendah dengan tingkat ketercapaian sebesar 49,61%. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa masih mampu mengendalikan penggunaan *smartphone* ketika berinteraksi secara langsung dengan orang lain. Meskipun teknologi digital telah menjadi bagian penting dalam kehidupan remaja, siswa tidak sepenuhnya bergantung pada *smartphone* saat berkomunikasi dan masih mampu menjaga kualitas interaksi sosial secara tatap muka.

Temuan ini sejalan dengan teori Chotpitayasunondh dan Douglas yang menjelaskan bahwa *phubbing* merupakan perilaku mengabaikan lawan bicara karena lebih fokus pada *smartphone*. Rendahnya tingkat *phubbing* menunjukkan bahwa siswa cenderung tidak sering melakukan pengabaian terhadap orang lain dalam interaksi sosial. Dengan demikian, hubungan sosial dan komunikasi interpersonal siswa masih tergolong baik.

2. Tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) Siswa SMA Negeri 1 Ciawigebang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa berada pada kategori rendah dengan tingkat ketercapaian sebesar 52,38%. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa tidak memiliki kecemasan yang berlebihan terhadap kemungkinan tertinggal informasi, aktivitas, maupun pengalaman yang dialami oleh orang lain di media sosial.

Menurut (Przbylski et al., 2013). FoMO merupakan kekhawatiran individu bahwa orang lain sedang memperoleh pengalaman yang lebih menarik dibanding dirinya. Rendahnya tingkat FoMO pada penelitian ini menunjukkan bahwa siswa relatif mampu mengontrol keinginan untuk selalu terhubung dengan media sosial. Selain itu, siswa tidak terlalu bergantung pada pengakuan sosial di dunia digital sehingga penggunaan media sosial masih dapat dikelola secara sehat dan tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.

3. Tingkat *Digital Wellness* Siswa SMA Negeri 1 Ciawigebang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *digital wellness* siswa berada pada kategori sangat tinggi dengan tingkat ketercapaian sebesar 76,30%. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa telah memiliki kemampuan yang baik dalam mengelola penggunaan teknologi digital secara sehat dan seimbang.

Menurut (Abeele, 2021), *digital wellness* mencakup keseimbangan penggunaan teknologi, kontrol diri, evaluasi kognitif dan emosional, hubungan sosial, serta dinamika penggunaan teknologi. Tingginya tingkat *digital wellness* pada penelitian ini mengindikasikan bahwa siswa mampu menyeimbangkan aktivitas online dan offline, mengontrol penggunaan perangkat digital, serta memahami dampak positif dan negatif teknologi terhadap kehidupan mereka.

Hasil ini juga menunjukkan bahwa teknologi tidak selalu memberikan dampak negatif bagi remaja. Apabila digunakan secara bijak dan terkontrol, teknologi justru dapat mendukung proses belajar, komunikasi sosial, dan pengembangan diri siswa. Oleh karena itu, *digital wellness* yang tinggi menjadi indikator bahwa siswa telah memiliki kesadaran dan kemampuan dalam memanfaatkan teknologi secara bertanggung jawab.

4. Implikasi Temuan Penelitian

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa SMA Negeri 1 Ciawigebang memiliki tingkat *phubbing* dan FoMO yang relatif rendah, sementara *digital wellness* berada pada kategori sangat tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa telah mampu memanfaatkan teknologi digital secara sehat dan seimbang. Kondisi tersebut menjadi modal penting dalam mendukung perkembangan akademik, sosial, dan psikologis siswa di era digital.

Hasil penelitian ini juga memberikan implikasi bagi guru Bimbingan dan Konseling untuk terus mengembangkan layanan yang berkaitan dengan literasi digital, pengendalian penggunaan *smartphone*, serta penguatan kemampuan siswa dalam menjaga keseimbangan

antara kehidupan digital dan kehidupan nyata. Dengan demikian, *digital wellness* siswa dapat terus dipertahankan dan ditingkatkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara phubbing terhadap *fear of missing out* (FoMO) dan *digital wellness* pada siswa SMA Negeri 1 Ciawigebang, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel-variabel yang diteliti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku phubbing memiliki hubungan positif dengan *fear of missing out* (FoMO). Artinya, semakin tinggi kecenderungan siswa melakukan *phubbing*, maka semakin tinggi pula tingkat FoMO yang dimiliki. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki rasa takut tertinggal informasi, aktivitas, maupun interaksi sosial di media digital cenderung lebih sering memeriksa smartphone sehingga perhatian terhadap interaksi sosial secara langsung menjadi berkurang.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara phubbing dengan *digital wellness* pada siswa SMA Negeri 1 Ciawigebang. Semakin tinggi perilaku *phubbing* yang dilakukan siswa, maka semakin rendah tingkat *digital wellness* yang dimiliki. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa penggunaan smartphone secara berlebihan dan kurang terkontrol dapat memengaruhi kemampuan siswa dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan nyata. Dampaknya dapat terlihat pada menurunnya kualitas interaksi sosial, terganggunya konsentrasi belajar, serta berkurangnya kemampuan siswa dalam menggunakan teknologi secara sehat dan bertanggung jawab.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa *phubbing* dan *fear of missing out* (FoMO) secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan terhadap *digital wellness* siswa. Hubungan tersebut menunjukkan bahwa tingginya perilaku *phubbing* yang disertai kecenderungan FoMO dapat menyebabkan siswa semakin sulit mengontrol penggunaan teknologi dan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, kesejahteraan digital siswa menjadi menurun apabila penggunaan teknologi tidak disertai dengan pengelolaan diri yang baik. Secara umum, penelitian ini menegaskan bahwa keseimbangan penggunaan teknologi digital menjadi faktor penting dalam menjaga kualitas kehidupan sosial, emosional, dan akademik siswa. Oleh karena itu, peningkatan kesadaran, kontrol diri, dan kemampuan mengelola penggunaan smartphone menjadi hal yang penting untuk mendukung terciptanya *digital wellness* pada remaja.

Sebagai tindak lanjut, disarankan kepada siswa SMA Negeri 1 Ciawigebang untuk meningkatkan kontrol diri, mengatur durasi penggunaan gawai, mengurangi kebiasaan mengecek notifikasi, dan mengutamakan interaksi sosial langsung demi menjaga kesejahteraan digital. Bagi pihak sekolah, khususnya guru Bimbingan dan Konseling, perlu mengembangkan program literasi digital, manajemen waktu, konseling kelompok, serta kegiatan interaksi sosial. Orang tua juga disarankan memberikan pendampingan, komunikasi terbuka, teladan positif, dan aturan penggunaan perangkat di rumah. Sementara itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah variabel lain seperti kesehatan mental atau kecanduan media sosial serta memperluas cakupan wilayah dan jenjang pendidikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, serta kontribusi selama proses pelaksanaan hingga penyusunan penelitian ini. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada dosen pembimbing atas arahan, masukan, dan bimbingan yang diberikan sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada pihak SMA Negeri 1 Ciawigebang yang telah memberikan izin serta membantu proses pengumpulan data penelitian. Apresiasi diberikan kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi dan meluangkan waktu dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Abeeel, M. M. P. Vanden. (2021). Digital Wellbeing as a Dynamic Construct. 31, 932–955. <https://doi.org/10.1093/ct/qtaa024>

- Afridah, M., Agustian, A., & Ferawati. (2023). CB SECONT (Cognitive Behaviour Self Control Training) : Upaya Peningkatan Social Connectedness Pada Mahasiswa Pelaku Phubbing Pasca Pandemi Covid 19. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 6(1), 22–31.
- Almourad, M. B., Alrobai, A., Skinner, T., & Hussain, M. (2021). Digital wellbeing tools through userslens. *Technology in Society*, 67(October), 101778.
- 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>
- Crishandova, E., Waridah, M. P., & Kurnia Dyah Anggorowati, M. O. (2024). Analisis Dampak Penggunaan Handphone terhadap Minat Belajar Siswa Kelas V SDN 12 Engkurai. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, 2(1), 41–49.
- Damayanti, E., Asfar, A., Jama, F., & Suhermi. (2024). Penggunaan Smartphone dan Perilaku Sosial pada Remaja. *Window Of Nursing Journal*, 5(1), 48–54.
- Fareed, S., & Zulfiqar, N. (2026). Reciprocal relationship between phubbing and fear of missing out among university students: A cross-lagged panel model. *Computers in Human Behavior Reports*, 21(December 2025), 100906. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2025.100906>
- Fauziddin, M., & Adha, T. R. (2024). Analisis Dampak Penggunaan Handphone terhadap Interaksi Sosial Siswa di UPT Sekolah Dasar Negeri 007 Bangkinang. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(4), 171–178.
- Gultom, R., Pardede, S., Pasaribu, S., & Malau, R. (2025). Dampak Penggunaan Handphone bagi Remaja Awal dalam Kehidupan Sehari-hari. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 4(1), 162–167. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2021.101778>
- Mashlahah, I., & Arifin, S. (2023). Dampak perkembangan teknologi terhadap perilaku dan kehidupan pemuda pemudi di era milenial. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Penerapan Ilmu Pengetahuan*, 04(02), 9–13.
- Nuramadan, D. K., Muttaqin, Z., Fatah, V. F., & Z, D. (2023). Ketergantungan Handphone pada Remaja Cellphone Addiction in Adolescents. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 3(1), 31–36.
- Przbylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Rahman, M. C. B., Martanto, & Hayati, U. (2024). Analisis Tingkat Kecenderungan Fear of Missing Out Menggunakan Algoritma Random Forest Pada Media Sosial. *JATI (Jurnal Mahasiswa Teknik Informatika)*, 8(1), 296–302. <https://doi.org/10.36040/jati.v8i1.8356>
- Rochim, F. N., Suryanti, H. H. S., & Putro, E. A. (2024). Hubungan antara Fear of Missing Out (FOMO) dengan Perilaku Phubbing pada Remaja Awal di SMP Negeri 3 Tasikmadu Karanganyar 202 /2024. *Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 5.
- Safitri, D., Roosyidah, A., & Wijaya, S. (2024). Perilaku Fear of Missing Out (FOMO) Pada Gaya Hidup Generasi Z di Media Sosial. *Seminar Nasional Universitas Negeri Surabaya*, 1051–1061.
- Sette, C. P., Lima, N. R. S., Queluz, F. N. F. R., Ferrari, B. L., & Hauck, N. (2020). The Online Fear of Missing Out Inventory (ON-FoMO): Development and Validation of a New Tool. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(1), 20–29. <https://doi.org/10.1007/s41347-019-00110-0>
- Shabrina, S. (2025). APJII Rilis Data Terbaru 2025: Pengguna Internet di Indonesia Capai 229 Juta Jiwa. *Teknologi*. <https://teknologi.id/tekno/apjii-rilis-data-terbaru-2025-pengguna-internet-di-indonesia-capai-229-juta-jiwa>

- Tamimi, F., & Munawaroh, S. (2024). Teknologi Sebagai Kegiatan Manusia Dalam Era Modern Kehidupan Masyarakat Faisal Tamimi. *Jurnal Teknologi dan Sistem Informasi*, 2(3), 66–74.
- Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., & Mantymaki, M. (2022). Technological Forecasting & Social Change Social media induced fear of missing out (FoMO) and phubbing : Behavioural , relational and psychological outcomes. *Technological Forecasting & Social Change*, 174(August 2021). <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.121149>
- Tufan, C., Köksal, K., & Griffiths, M. D. (2025). The Impact of Smartphone Addiction, Phubbing, and Fear of Missing Out on Social Co - operation and Life Satisfaction Among University Students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s11469-025-01477-3>
- Wahyu, E., & Suhesty, A. (2025). Hubungan Fera Of Missing Out Dengan Perilaku Phubbing Pada Remaja di Kota Samarinda. *Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 5(1), 217–225.