

Featured Research

Investigating the Link Between FoMO and Netlessphobia in Students

Lira Erwinda^{1*}, Intan Putri Aulia¹, Sisilia Maudy Azzahra¹, Rina Sakinah¹, Anis Nur Padillah¹, Aisyah Suci Maharani¹, Jaya Purnama¹, Wulandari Askoriah¹, Putri Nahwati¹, Rosada²

Guidance and Counseling, Universitas Bina Bangsa, Serang, Banten, Indonesia

Guidance and Counseling, Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta, Indonesia

*) E-mail: erwindalira@gmail.com

Abstract: The internet is an integral part of modern life, facilitating access to information, work, research and social interaction through social media. Its existence is very relevant in this digital era. The aim of this research is to determine the relationship between fear of missing out and netlessness in 10th grade students at SMK East Jakarta 1. The research method used is a quantitative method, with Pearson correlation analysis. The population in this study was 136 students, with the sampling technique using random sampling technique so that a sample of 102 students was obtained. The research instruments used were the fear of missing out and netlessness phobia scales. The results of the study show that there is a significant relationship between fear of missing out and netlessphobia. The relationship between the two variables fear of missing out and netlessphobia has a positive relationship, meaning that the higher the fear of missing out in students, the higher the netlessphobia. Another implication of this research is the important role of schools and society in understanding and overcoming the impact of FOMO and Netlessphobia on students. This research also highlights the need for parents' role in providing healthy guidance regarding internet and social media.

Keywords: Fear of Missing out (FoMO), Netlessphobia, Internet

Article History: Received on 11/10/2024; Revised on 08/11/2024; Accepted on 01/12/2024; Published Online: 31/12/2024.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2025 by author.

PENDAHULUAN

Di zaman digital ini, internet telah menjadi bagian penting dari kehidupan sebagian besar orang. Internet berfungsi sebagai alat yang sangat bermanfaat untuk berbagai fungsi, seperti mengakses informasi, melakukan aktivitas pekerjaan, melakukan penelitian, dan menjalin interaksi sosial melalui media sosial (Afdal et al., 2019; Syahputra & Erwinda, 2020). Selain itu, internet memungkinkan individu untuk dengan mudah dan cepat terhubung dengan dunia luar dari mana saja dan kapan saja, seperti berkomunikasi dengan teman-teman, kerabat, atau keluarga. Media sosial sangat penting dalam kehidupan digital selain memudahkan akses ke informasi dan melakukan aktivitas

sehari-hari. Didukung hasil penelitian (Sesva et al., 2022), menjelaskan bahwa adanya kontribusi narsistik terhadap kecanduan media sosial, narsisme memberikan pengaruh sebesar 53,9% terhadap kecanduan media sosial pada remaja. Dengan bantuan media sosial, orang dapat menghabiskan sebagian besar waktu mereka untuk berinteraksi, berbagi pengalaman, dan menyampaikan pesan mereka kepada audiens yang lebih luas. Dengan demikian, media sosial telah membuat lebih mudah untuk membangun jaringan sosial dan berpartisipasi dalam berbagai komunitas.

Namun, perlu diperhatikan bahwa penggunaan internet dan media sosial yang berlebihan juga dapat membawa risiko seperti ketergantungan pada internet, FoMO (takut kehilangan sesuatu), dan netlessphobia. Oleh karena itu, sangat penting bagi orang untuk mempertahankan keseimbangan antara penggunaan internet dan media sosial agar mereka dapat menikmati manfaat teknologi digital tanpa terjebak dalam efek negatifnya.

Bahkan sebuah studi yang dilakukan oleh (Turner, 2014) menyatakan bahwa lebih dari 73% populasi orang dewasa di Amerika menggunakan internet di rumah. Banyaknya informasi yang bisa diperoleh dengan internet secara cepat serta kemudahan dalam menggunakan berbagai fitur menjadi salah satu faktor penyebab kenaikan pengguna internet dari tahun ke tahun. Berdasarkan hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) jumlah pengguna internet di Indonesia terus bertambah tiap tahunnya. Pada tahun 2017 sebesar 143,26 juta, tahun 2018 menjadi 171,17 juta pengguna, tahun 2019-2020 yakni 196,71 juta, periode 2021-2022 mencapai 210,03 juta, sedangkan data terbaru pada tahun 2023 mencapai 215 juta pengguna internet (APJII, 2023). Sejalan dengan penelitian Syahputra et al. (2022) mengungkapkan bahwa siswa SMK di Jakarta memiliki tingkat kecanduan sosial media yang signifikan, dengan sekitar 57.7% dari siswa berada dalam kategori tinggi dalam hal kecanduan sosial media.

Meskipun pesatnya perkembangan internet memberikan dampak positif, namun dampak negatif dari internet seperti menyebabkan kecanduan, malas belajar, boros, dan berkurangnya interaksi sosial (Alizamar et al., 2019). Penemuan ini menunjukkan bahwa kehidupan sehari-hari sedang mengalami kemajuan digital yang cepat. Selain itu, internet juga mampu menghadirkan kesenangan bagi para penggunanya sehingga menyebabkan tidak sedikit penggunanya yang meningkatkan intensitas waktu untuk mengakses internet. Sehingga penggunaan internet yang berlebihan dapat menyebabkan netlessphobia (Akman & Murşit, 2018).

Netlessphobia diartikan sebagai takut tanpa internet, didefinisikan sebagai ketidakmampuan individu untuk tinggal di lingkungan tanpa internet serta menjadi cemas karena kekurangan internet. Individu yang memiliki rasa takut tanpa internet mengalami penarikan diri seperti ketegangan, cepat marah, dan kemarahan yang mirip dengan kecanduan dan situasi kecanduan lainnya. Dapat dikatakan bahwa individu dengan deprivasi tersebut mungkin mengalami kesulitan untuk membatasi dan mengendalikan diri (Yildiz Durak, 2019). Gejala pada netlessphobia menurut (Öztürk, 2015) sebagai berikut; menggunakan lebih dari tiga perangkat elektronik untuk keperluan pribadi dengan koneksi internet pada saat yang sama, lebih memilih tempat yang terhubung dengan internet di ruang publik, menghabiskan lebih dari 10 jam sehari di

internet, merasa bolos atau tertinggal saat koneksi internet terputus, menjaga jarak dekat kendaraan yang terhubung internet saat tidur (Putri et al., 2024; Nurhartanti et al., 2024).

Sebuah riset yang dilakukan di University of Hongkong menemukan bahwa diperkirakan 6% penduduk dunia atau sekitar 182 juta orang mengalami kecanduan internet. Mereka dapat menghabiskan waktu berjam-jam untuk mengakses internet tanpa makan atau minum, bahkan cenderung mengabaikan aspek lain dari kehidupan mereka sendiri (Detik.com, 2014). Peningkatan waktu dan penggunaan internet secara intensif ini dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman ketika tidak dapat menggunakan internet untuk selalu ingin tahu atau up to date terhadap momen maupun berbagai tren dalam media sosial. Siswa yang gemar bersosial media mudah terjebak dalam media sosial. Dari rasa takut tertinggal informasi ataupun merasa tidak up to date menyebabkan individu meningkatkan intensitas waktu dalam penggunaan internet agar tidak merasa ketinggalan informasi (Azizah & Baharuddin, 2021).

Fear of Missing Out (FoMo) atau takut akan kehilangan momen, fenomena ini hangat diperbincangkan setelah JWT atau Intelligence menerbitkan sebuah laporan penelitian mengenai fear of missing out (FoMo) pada tahun 2020. Menyebutkan bahwa FoMo merupakan rasa ketakutan ketika tidak dapat mendapatkan informasi dari teman bahkan orang lain yang melakukan kegiatan yang lebih seru dibandingkan dirinya. Sebuah survey pada tahun 2012 yang dilakukan oleh MyLife.com mengungkapkan bahwa 56% individu takut kehilangan informasi, peristiwa dan update status penting jika mereka sedang berada jauh dari jejaring sosial (APJII, 2023). Untuk mengetahui seseorang mengalami fear of missing out (FoMo) harus menunjukkan beberapa aspek tertentu. Menurut (Przybylski et al., 2013) "Aspek-aspek dari fear of missing out yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan relatedness (kedekatan dengan individu lain) dan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan self". FoMo juga memberikan kontribusi yang signifikan terhadap perilaku phubbing, dengan kontribusi sebesar 35,2% terhadap perilaku phubbing siswa (Sandjaja & Syahputra, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Przybylski et al. (2013) menyatakan bahwa fear of missing out dapat menimbulkan perasaan kehilangan, stress, dan merasa jauh ketika tidak dapat mengetahui kegiatan penting yang dilakukan orang lain. Dengan demikian, seseorang akan terfokus dengan dirinya sendiri dan bisa menjadi terserap aktivitasnya ketika memakai internet serta merasakan sensasi-sensasi kesenangan yang memunculkan ketertarikan yang bertenaga untuk tetap menggunakan internet bahkan secara berlebihan. Hal tersebut juga menyebabkan perasaan-perasaan tidak nyaman, cemas, ataupun gelisah ketika tidak bisa menggunakan internet karena takut tertinggal informasi serta merasa kurang up to date.

Salah satu ciri dari fear of missing out (FoMo) ialah rasa takut akan tertinggal informasi ataupun merasa kurang up to date sehingga individu meningkatkan intensitas penggunaan internet secara berlebihan. Ketika individu dengan tingkat fear of missing out (FoMo) yang tinggi akan cenderung lebih sering menggunakan internet untuk mencari berbagai informasi melalui fitur dalam internet seperti media sosial, searching maupun mengirimkan chat saat bangun tidur, makan, sebelum tidur, bahkan ketika saat berkendara melalui smartphone yang dimilikinya (van Rooij et al., 2018). Yang akan

terjadi jika individu memiliki fear of missing out (FoMo) ialah keterikatan individu dengan internet yang menyebabkan individu sangat sering mengakses internet dimanapun dan kapanpun (Wegmann et al., 2017). Penelitian ini bertujuan untuk menguji dan memahami sejauh mana tingkat fear of missing out (FoMO) berhubungan dengan tingkat netlessphobia di kalangan siswa.

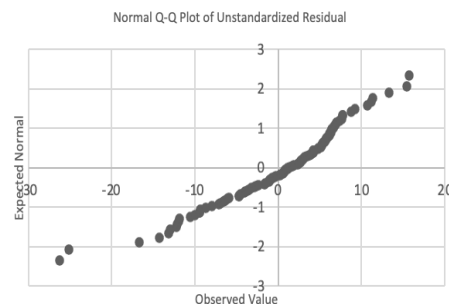
METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif pada siswa kelas 10 di SMK Jakarta Timur 1. Sampel penelitian berjumlah 102 siswa kelas 10 di SMK Jakarta Timur 1 diambil dengan menggunakan teknik random sampling. Data dikumpulkan melalui dua kuesioner, antara lain instrumen fear of missing out yang dikembangkan dari teori (Przybylski et al., 2013) yang berjumlah 26 item dan instrumen netlessphobia yang dikembangkan dari studi (Kanbay et al., 2022) yang berjumlah 26 item

Kuesioner menggunakan 4-point dengan model likert scale diantaranya pilihan jawaban; sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Instrumen telah di uji validasi dengan model Rasch (Linacre, 2017; Sumintono, 2015; Syahputra et al., 2019). Hasil analisis rasch model pada instrumen fear of missing out menunjukkan reliabilitas item sebesar 0,80 artinya instrumen memiliki kualitas yang baik untuk melakukan pengukuran fear of missing out dan item-item pada instrumen sudah mewakili untuk melakukan pengukuran kondisi fear of missing out. Sedangkan hasil analisis rasch model pada instrumen netlessphobia menunjukkan reliabilitas item sebesar 0,82 instrumen memiliki kualitas yang baik untuk mengukur kondisi netlessphobia. Lebih lanjut, data dianalisis menggunakan SPSS versi 20.0 (IBM Corporation, 2011). dengan teknik korelasi pearson product moment.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis hubungan *fear of missing out* dengan netlessphobia akan diuji menggunakan uji korelasi pearson product moment, namun sebelum itu diuji secara visual melalui Plot untuk melihat distribusi normal pada gambar 1.



Gambar 1. Residual Plot FoMO dan *Netlessphobia*

Pemeriksaan secara visual dengan plot menunjukkan bahwa titik-titik tersebar mengikuti garis lurus yang artinya residual sudah berdistribusi normal. Selanjutnya, pengujian hubungan *fear of missing out* dengan *netlessphobia* pada siswa menggunakan uji deskriptif statistik dan uji hipotesis yaitu korelasi pearson product moment yang disampaikan pada tabel 1 dan seterusnya. Berdasarkan dari hasil penyebaran kuesioner mengenai *fear of missing out* dan *netlessphobia* kepada 102 siswa, diperoleh hasil gambaran umum pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Gambaran Umum Perilaku *Fear of Missing Out*

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
< 52	Rendah	23	22,55%
53-78	Sedang	79	77,45%
>79	Tinggi	0	0%
Total		102	100%

Tabel 1 menunjukkan distribusi tingkat "fear of missing out" (FoMO) di kalangan siswa SMK Jakarta Timur 1 sebagai berikut: Dalam kategori rendah, 23 siswa, atau sekitar 22,55% dari total sampel, menunjukkan bahwa sebagian kecil siswa memiliki tingkat FoMO yang relatif rendah. Di sisi lain, mayoritas siswa, yaitu 79 siswa, atau sekitar 77,45% dari total sampel, menunjukkan tingkat FoMO yang relatif rendah. Hasil menunjukkan bahwa kondisi FoMO di antara siswa SMK Jakarta Timur 1 secara umum berada pada tingkat sedang. Dampak FoMO terhadap perilaku dan kesejahteraan siswa di sekolah dapat dipahami lebih baik dengan data ini.

Tabel 2. Gambaran Umum Perilaku *Netlessphobia*

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
< 52	Rendah	7	6,86%
53-78	Sedang	86	84,31%
>79	Tinggi	9	8,82%
Total		102	100%

Berdasarkan hasil yang terdapat dalam Tabel 2, kita dapat memahami distribusi tingkat *netlessphobia* di antara siswa SMK Jakarta Timur 1 dengan lebih rinci sebagai berikut: Dalam kategori rendah, terdapat 7 siswa atau sekitar 6,86% dari total sampel yang menunjukkan tingkat *netlessphobia* yang rendah. Ini menggambarkan bahwa hanya sebagian kecil dari siswa memiliki tingkat kecemasan terhadap ketiadaan internet yang rendah. Sementara itu, mayoritas siswa, yaitu 86 siswa atau sekitar 84,31% dari sampel, tergolong dalam kategori sedang dalam hal *netlessphobia*. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat *netlessphobia* yang cenderung sedang, yang mungkin menunjukkan adanya kecemasan atau ketergantungan terhadap ketersediaan internet. Ada juga 9 siswa atau sekitar 8,82% yang termasuk dalam kategori tinggi *netlessphobia*. Ini menggambarkan bahwa sejumlah kecil siswa mengalami tingkat kecemasan yang tinggi ketika menghadapi ketiadaan internet. Hasil ini menyiratkan bahwa kondisi *netlessphobia* di kalangan siswa SMK Jakarta Timur 1 secara keseluruhan

cenderung berada dalam kategori sedang. Ada kemungkinan bahwa data ini akan memberikan gambaran yang bermanfaat tentang tingkat kecemasan yang dialami siswa terkait ketiadaan akses internet; ini dapat berdampak pada rencana pendidikan dan kesejahteraan siswa.

Tabel 3. Hasil Uji *Pearson Product Moment Correlation*

		<i>Fear of Missing Out</i>	<i>Netlessphobia</i>
<i>Fear of Missing Out</i>	<i>Pearson Correlation</i>	1	.552 ^{**}
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		<.001
	<i>N</i>	102	102
<i>Netlessphobia</i>	<i>Pearson Correlation</i>	.552 ^{**}	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<.001	
	<i>N</i>	102	102

Beberapa kesimpulan penting dapat dibuat berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson Product-Moment*. Pertama, tingkat signifikansi yang diberikan (kurang dari 0,001 hingga 0,005) menunjukkan bahwa kami memiliki bukti statistik yang cukup untuk menolak hipotesis nol (H_0). Hasil ini menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara fear of missing out (FoMO) dan netlessphobia. Ini menunjukkan bahwa meskipun FoMO dan netlessphobia tidak berjalan secara terpisah, ada korelasi di antara keduanya. Selain itu, nilai korelasi *Pearson* sebesar 0,552 menunjukkan bahwa hubungan antara FoMO dan netlessphobia dikategorikan sebagai sedang. Artinya, kemungkinan mengalami netlessphobia berkorelasi positif dengan tingkat FoMO seseorang. Ini adalah temuan penting karena menunjukkan bahwa tingkat kecemasan terkait ketiadaan akses internet cenderung meningkat seiring dengan peningkatan FoMO.

PEMBAHASAN

Hasil analisis dan uji hipotesis terdapat adanya hubungan yang signifikan pada fear of missing out dan netlessphobia, sehingga hasil uji analisis korelasi product moment pada penelitian ini diketahui bahwa memiliki nilai koefisien korelasi sebesar 0,552 dengan nilai signifikansi $<0,001 < 0,005$. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa hipotesis yang diajukan pada penelitian ini dinyatakan diterima. Siswa yang berusia 14-19 tahun akan rentan terhadap ketergantungan pada internet dimana masa remaja yang sedang dalam masa dinamika psikologis. Hal ini penggunaan internet dikalangan siswa tidak terlepas setiap hari mengingat siswa butuh informasi baik dalam akademiknya maupun kebutuhan media sosialnya. Tidak dipungkiri bahwa setiap orang yang memiliki smartphone dan mengakses internet merupakan sebuah kebutuhan yang menjadikan seseorang mengalami fear of missing out dan netlessphobia.

Pada penelitian ini hasil dari variabel fear of missing out menunjukkan hasil bahwa sebanyak 23 subjek dengan persentase 22,55% pada kategori rendah, sebanyak 79 subjek dengan persentase 77,45% pada kategori sedang, dan tidak ada siswa pada kategori tinggi. Terhubungnya ke media sosial tidak hanya berupa chatting-an saja, akan tetapi melalui update status, upload foto serta video. Sehingga mendapatkan feedback dari

orang lain berupa like, komen dan sebagainya. Seseorang akan mengalami fear of missing out dimulai sering mengikuti status-status orang lain, sering memeriksa media sosialnya, serta takut ketinggalan informasi atau trend terbaru. Dalam penelitian ini berdasarkan jumlah media sosial yang digunakan oleh siswa paling banyak sekitar 4 media sosial, serta aktivitas yang dilakukan di media sosial ialah scrolling timeline. Hal ini sama seperti yang dinyatakan oleh (Nafisa, 2021) bahwa fear of missing out menjadi fenomena eksklusif dalam penggunaan media sosial, individu yang mengalami fear of missing out tinggi akan merasa dipaksa untuk memeriksa media sosialnya serta tetap update kegiatan yang dilakukan teman-temannya. Peningkatan intensitas waktu dalam penggunaan internet merupakan salah satu bagian dari kecanduan internet. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Azizah & Baharuddin, 2021) terdapat hubungan yang positif antara fear of missing out dengan kecanduan media sosial dimana semakin tinggi fear of missing out maka semakin tinggi juga tingkat kecanduan media sosial.

Sedangkan pada variabel netlessphobia menunjukkan hasil bahwa 7 subjek dengan persentase 6,86% pada kategori rendah, sebanyak 86 subjek dengan persentase 84,31% pada kategori sedang, dan sebanyak 9 subjek dengan persentase 8,82% pada kategori tinggi. Internet dapat membuat hidup menjadi lebih mudah kita dapat melakukan berbagai hal seperti memesan makanan, transaksi perbankan, mendapatkan informasi kapanpun dan dimanapun. Namun, jika kita tidak menggunakan secara berlebihan dan pada tempatnya juga dapat menimbulkan beberapa gangguan kecemasan seperti fear of missing out dan netlessphobia. Dalam penelitian ini berdasarkan lama waktu penggunaan internet ditemukan bahwa siswa banyak mengakses internet lebih dari 8 jam/hari.

Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Saribay & Durgun, 2019) bahwa mereka yang menggunakan media sosial lebih netlessphobia daripada mereka yang tidak menggunakan media sosial, dan pengaruh teknologi terbesar bagi netlessphobia adalah smartphone. Terlihat bahwa interaksi media sosial memainkan peran utama dalam penggunaan internet dan media sosial meningkatkan fear of missing out, dan kecenderungan mereka yang takut ketinggalan berita menunjukkan perilaku netlessphobia meningkat. Dapat dilihat bahwa sebagian besar netlessphobia disebabkan oleh ketakutan karena takut tertinggal informasi terbaru di media sosial dan kehilangan komunikasi telah dikaitkan dengan masalah psikologis seperti ketakutan dan kecemasan. Penelitian Bacaksiz et al. (2022) menjelaskan bahwa netlessphobia memberikan pengaruh positif sebesar 44,4% terhadap nomofobia. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Yildiz Durak, 2019) kepada atlet muda bahwa kecanduan digital dan penyakit digital lainnya sangat mempengaruhi atlet, menyebabkan rendahnya tingkat fokus, motivasi, dan kesuksesan. Terutama keinginan untuk selalu online dan berkomunikasi dalam lingkungan virtual menyebabkan kerugian dalam kesuksesan profesional atlet. Faktor-faktor seperti kurangnya akses informasi dan kehilangan kendali adalah faktor ketakutan lain, situasi ini dapat menyebabkan munculnya keadaan emosi negatif individu.

Hasil penelitian lain yang telah dilakukan oleh (Azizah & Baharuddin, 2021) menyatakan bahwa kecemasan dan ketergantungan dapat meningkat setiap harinya karena penggunaan smartphone atau internet yang terus menerus dan meningkatnya keterjagaan setiap malam (terbangun beberapa kali) yang dapat mengakibatkan masalah

tidur. Perasaan-perasaan tidak nyaman ketika tidak dapat menggunakan internet juga merupakan symptom yang berkaitan dengan aspek kecanduan internet yaitu murung, gelisah, tertekan dan lekas marah ketika berusaha mengurangi atau bahkan menghentikan penggunaan internet.

Hasil studi ini dapat berkontribusi pada pembentukan program yang menawarkan dukungan psikologis kepada siswa di sekolah. Tujuan program adalah untuk membantu siswa menangani FoMO dan netlessphobia. Untuk membantu siswa memahami bahaya ketergantungan pada internet dan media sosial, pendidikan kesadaran digital juga dapat dimasukkan ke dalam kurikulum. Selain itu, temuan ini dapat mendorong penelitian lebih lanjut di bidang ini untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang komponen lain yang memengaruhi hubungan antara FoMO dan netlessphobia serta dampaknya dalam konteks pendidikan. Kolaborasi yang baik antara sekolah dan orang tua dapat membantu orang lebih memahami FoMO dan netlessphobia serta bagaimana membantu siswa menggunakan internet secara sehat dan seimbang.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara fear of missing out dengan *netlessphobia* pada siswa kelas 10 di SMK Jakarta Timur 1. Pada tingkat *netlessphobia* siswa kelas 10 SMK Jakarta Timur 1 pada kategori “*Sedang*” dengan persentase 84,31% dan tingkat fear of missing out siswa kelas SMK Jakarta Timur 1 menunjukkan hasil “*Sedang*” dengan persentase 77,45%. Artinya semakin tinggi fear of missing out pada siswa kelas 10 SMK Jakarta Timur 1 maka semakin tinggi kecenderungan *netlessphobia*. Sebaliknya, jika siswa kelas 10 SMK Jakarta Timur 1 memiliki nilai fear of missing out rendah maka kecenderungan *netlessphobia* juga rendah.

Siswa perlu diberikan pemahaman yang lebih baik tentang risiko dan manfaat dari penggunaan internet, serta keterampilan untuk mengelola penggunaan online yang sehat. Selain itu, program pendukung psikologis juga dapat diperlukan untuk siswa yang mengalami FoMO yang tinggi. Sekolah dapat bekerja sama dengan orang tua untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang FoMO dan netlessphobia, serta mengembangkan lingkungan yang mendukung penggunaan yang seimbang dari internet di rumah dan di sekolah. Penelitian lanjutan juga dapat memberikan pemahaman lebih mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi tingkat FoMO dan netlessphobia, sehingga dapat mengidentifikasi strategi yang lebih efektif untuk mengatasi masalah ini.

REFERENSI

- Afdal, A., Alizamar, A., Ifdil, I., Ardi, Z., Sukmawati, I., Zikra, Z., Ilyas, A., Fikri, M., Syahputra, Y., & Hariyani, H. (2019). An Analysis of Phubbing Behaviour: Preliminary research from counseling perspective. 1st International Conference on Educational Sciences and Teacher Profession (ICETeP 2018). Atlantis Press, 295, 270–273. <https://doi.org/10.2991/icetep-18.2019.65>
- Akman, E., & Murşit, I. (2018). Kamu Çalıřanlarında İnternetsiz Kalma Korkusu (Netlessfobi): İsparta İlinde Bir Arařtırma. *Avrasya Uluslararası Arařtırmalar Dergisi*, 6(14), 20–37.

- Alizamar, Fikri, M., Afdal, Syahputra, Y., Sukmawati, I., & Ilyas, A. (2019). Phubbing behavior: How it's related to happiness. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 5(6), 348–358. <https://www.ijicc.net/index.php/volume-5-2019/178-vol-5-iss-6>
- APJII. (2023). Survei Internet, APJII 2023. <https://apjii.or.id/content/read/39/264/Survei-Internet-APJII-2016>
- Azizah, E., & Baharuddin, F. (2021). Hubungan antara fear of missing out (fomo) dengan kecanduan media sosial instagram pada remaja. *Humanistik*'45, 9(1), 15–25.
- Bacaksiz, F. E., Tuna, R., & Alan, H. (2022). Nomophobia, netlessphobia, and fear of missing out in nursing students: A cross-sectional study in distance education. *Nurse Education Today*, 118, 105523.
- Detik.com. (2014). Penelitian: 182 Juta Orang Di Penjuru Dunia Kecanduan Internet. <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-2785470/penelitian-182-juta-orang-di-penjuru-dunia-kecanduan-internet>
- IBM Corporation. (2011). IBM SPSS Amos 20 User's Guide. Csun.Edu, 1–680. http://www.csun.edu/itr/downloads/docs/IBM_SPSS_Amos_User_GuideV23.pdf
- Kanbay, Y., Firat, M., Akçam, A., Çınar, S., & Özbay, Ö. (2022). Development of Fırat Netlessphobia Scale and investigation of its psychometric properties. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(4), 1258–1266. <https://doi.org/10.1111/ppc.12924>
- Linacre, J. M. (2017). Winsteps Rasch measurement computer program [Электронный ресурс]. Beaverton, OR.
- Nafisa, S. (2021). Hubungan Antara Fear Of Missing Out (fomoo) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau. Universitas Islam Riau.
- Öztürk, U. C. (2015). Bağlantıda Kalmak Ya da Kalmamak ĞĞte Tüm Korku Bu, Ğnternetsiz Kalma Korkusu ve Örgütsel Yansımaları. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar*, 8(37), 629–638.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Putri, N. D., Abtasari, S. M., Izazi, F. C., Nurhidayah, N., Tanjung, R. F., & AR, S. (2024). The relationship between the use of technology in learning and student self-efficacy. *Journal of Counseling and Educational Research*, 1(1), 44-50.
- Sandjaja, S. S., & Syahputra, Y. (2019). Has a fear of missing out contributed to phubbing among students? *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 5(6), 219–230. <https://www.ijicc.net/index.php/volume-5-2019/178-vol-5-iss-6>
- Sarıbay, B., & Durgun, G. (2019). Dokunmatik toplumların fobileri: netlessfobi, nomofobi ve fomo kavramları üzerine bir içerik analizi çalışması. *Special Issue on Business and Organization Research*, 15, 280–294. <http://fomofearofmissingout.com/fomo>,
- Sesva, M., Syahputra, Y., & Erwinda, L. (2022). Predicting Social Media Addiction in Adolescent with Narcistic Variables: Predicting Social Media Addiction in Adolescent with Narcistic Variables. *Journal of Learning and Instructional Studies*, 2(2), 13–20.
- Sumintono, B. (2015). Aplikasi Pemodelan Rasch pada asesmen pendidikan. In *Trim Komunikata* (Issue March). Trim Komunikata. http://eprints.um.edu.my/15876/1/ITS_rasch_model_asesment_for_learning.pdf
- Syahputra, Y., & Erwinda, L. (2020). Perbedaan Nomophobia mahasiswa; analisis Rasch. *JPPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 6(2), 69–76. <https://doi.org/10.29210/02020616>
- Syahputra, Y., Ifdil, I., Hafni, M., Solihatun, S., Oktara, T. W., & Erwinda, L. (2022). Narcissism and Social Media Addiction: Gender, Social Demographics, and Social Media Use. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 7(2). <https://doi.org/10.23916/0020220736310>

- Syahputra, Y., Sandjaja, S. S., Afdal, A., & Ardi, Z. (2019). Development an inventory of homosexuality and transgender exposure (IHTE): A Rasch analysis. *Konselor*, 8(4), 120–133. <https://doi.org/10.24036/0201984105894-0-00>
- Turner, B. (2014). Pew Research Center. *Science & Tech*, 5, 80–80. https://doi.org/10.1007/978-1-349-67278-3_159
- van Rooij, A. J., Lo Coco, G., De Marez, L., Franchina, V., & Abeeel, M. Vanden. (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), 2319. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>
- 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>
- Yildiz Durak, H. (2019). Investigation of nomophobia and smartphone addiction predictors among adolescents in Turkey: Demographic variables and academic performance. *Social Science Journal*, 56(4), 492–517. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2018.09.003>