

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar belakang

Pada era 4.0 ini kita telah melihat gebrakan besar dalam teknologi komunikasi dimana telah banyak diciptakan alat-alat atau sistem yang dapat mendukung interaksi manusia baik antara satu individu dengan individu lain, individu dengan kelompok, maupun kelompok dengan kelompok lain. Inovasi teknologi telah membawa evolusi dalam gaya hidup orang-orang pada masa sekarang. Berbagai macam teknologi telah diperkenalkan pada dunia ini, dan telepon terus berkembang memberikan pengaruh terhadap kehidupan melalui modifikasi informasi dan komunikasi.

Setiap saat teknologi dalam komunikasi selalu berkembang tanpa henti contohnya seperti *smartphone* yang semula dari telepon. Dikembangkannya alat komunikasi seperti *smartphone* telah memfasilitasi bagaimana manusia berinteraksi dalam kehidupan sehari-hari menjadi lebih mudah dan efisien. *Smartphone* memiliki beragam manfaat yang ditawarkan kepada penggunanya, seperti memberikan kemudahan dalam mengakses komunikasi dan mengizinkan orang-orang untuk terhubung dengan teman-teman dan keluarga kapan saja dan di mana saja, (Capilla Garrido et al., 2021).

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Kominfo yang mencatat sekitar 89% dari penduduk Indonesia telah menggunakan *smartphone*, guna menunjang aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, (dalam Nisaputra, 2023). Hal tersebut dapat dilihat penerapannya dalam kehidupan sehari-hari, contohnya seperti ketika sedang hendak bepergian orang-orang akan membuka *smartphone*-nya terlebih dahulu guna melihat jarak lokasi yang hendak dituju, atau memesan jasa transportasi *online* dan bisa juga sebagai alat pembayaran transportasi umum.

Hasil data dari laporan Puslitbang Aptika IKP Kominfo menunjukkan hasil penggunaan *smartphone* paling banyak di Indonesia

berada di Pulau Jawa, sebesar 86,6%. Kemudian disusul oleh pulau Sumatera dengan penggunaan *smartphone* sebesar 84,14%. Lalu pulau Kalimantan dengan penggunaan *smartphone* sebesar 43,82%. Dari segi wilayah, diketahui masyarakat urban lebih mendominasi dalam kepemilikan *smartphone* bila dibandingkan dengan masyarakat pedesaan. Masyarakat urban dalam penggunaan *smartphone* memiliki persentase sebesar 83,04% sementara penggunaan *smartphone* pada daerah pedesaan sudah mencapai lebih dari 50,39%, hal itu menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia telah mengikuti perkembangan teknologi yang ada. Ditinjau dari segi kelompok usia berdasarkan data yang bersumber dari Puslitbang Aptika IKP Kominfo, jumlah pengguna *smartphone* di Indonesia pada rentang usia 20-29 tahun sebesar 79,95%. Kemudian disusul rentang usia 30-49 tahun sebesar 68,34% dan rentang usia 9-19 tahun sebesar 65,34%. Penggunaan *smartphone* yang paling sedikit ada pada rentang usia 50-79 tahun sebesar 50,79%, (dalam Adisty, 2022). Dengan demikian dapat diketahui bahwa pengguna *smartphone* di Indonesia didominasi oleh para remaja.

Pada studi yang dilakukan Hurlock (dalam Putri, Nurwati, & Santoso, 2016) menjelaskan bahwa kata remaja berasal dari kata latin *adolescence* yang memiliki arti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolescence* ini juga mempunyai arti yang lebih luas lagi, yaitu mencakup kematangan emosional sosial, fisik, dan mental. Menurut WHO (dalam Singh et al., 2019) remaja didefinisikan sebagai penduduk dalam rentang usia antara 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja merupakan penduduk dengan rentang usia antara 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) usia remaja berada pada rentang antara 10-24 tahun dan belum menikah, (BKKBN, 2021).

Remaja sebagian besar menggunakan *smartphone* untuk bermain *game* dan juga media sosial. Pada penelitian Thompson dan Lougheed (dalam Woods & Scott, 2016) ditemukan bahwa remaja menghabiskan 54% waktunya dengan *online* di media sosial. Menurut Lenhart, Ling, Campbell, dan Purcell penggunaan media sosial yang berlebihan tersebut berdampak

buruk terhadap kualitas tidur, karena 86% remaja tidur dengan *smartphone* di kamar tidur dan sering kali diletakkan di bawah bantal atau digenggam, (dalam Woods & Scott, 2016). Oleh karena itu, ada kemungkinan remaja kesulitan untuk rileks sebelum tidur karena rasa cemas takut ketinggalan pesan, informasi, atau konten baru.

Para remaja kerap menggunakan *smartphone* dalam jangka waktu yang lama untuk mengakses internet guna berselancar di media sosial, menonton konten, dan lain-lain. Menurut survei yang dilakukan GWI, aplikasi yang paling banyak digunakan oleh warga Indonesia adalah Whatsapp dengan persentase 92,1%, kemudian Instagram dengan persentase 86,5%, Facebook dengan persentase 83,8%, disusul Tiktok dengan persentase 70,8%, dan aplikasi-aplikasi lainnya, (dalam Hasya, 2023). Dengan aplikasi ini kita dipermudah untuk mendapatkan hiburan dan berkomunikasi dengan siapa saja.

Jika kita memperhitungkan manfaat dari penggunaan *smartphone* secara luas, jelas terdapat banyak manfaat yang dapat kita peroleh dari *smartphone* jika digunakan seperlunya dan untuk hal yang bermanfaat. Namun jika *smartphone* digunakan untuk hal yang tidak bermanfaat dan pada tingkat berlebihan hal tersebut dapat membuat kecanduan. Kecanduan *smartphone* didefinisikan oleh Sut, Kurt, Uzal, dan Ozdilek (2016) sebagai penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan tidak terkontrol pada tingkat yang akan mempengaruhi kehidupan sehari-hari penggunaannya. Penggunaan *smartphone* pada tingkat kecanduan dapat menyebabkan masalah fisik dan psikologis, seperti gangguan yang berhubungan dengan sistem muskuloskeletal dan nyeri, (Inal et al., 2015), gangguan dalam rutinitas sehari-hari, gangguan tidur, penurunan aktivitas fisik, stres, penurunan prestasi akademik dan perubahan dalam keluarga dan hubungan sosial, (Hawi & Samaha, 2016).

Banyaknya hal yang dapat dilakukan dengan *smartphone* menyebabkan meluasnya area penggunaan *smartphone*. *Smartphone* tidak hanya menggantikan telepon seluler, tetapi juga dapat digunakan sebagai

komputer pribadi, kamera, dan banyak perangkat lainnya. Didalamnya juga terdapat berbagai fitur seperti sebagai sumber hiburan, akses media sosial, internet, musik, membuat janji temu dengan orang lain dan melakukan panggilan suara dan video, perbankan, dan pendidikan, (Hawi & Samaha, 2016). Sehingga beberapa orang merasa sangat sulit untuk melepaskan *smartphone*-nya sejenak dari genggamannya. Tak sedikit dijumpai, seseorang bukan hanya menggunakan *smartphone* ketika memiliki waktu luang, namun tetap menggunakan *smartphone* ketika melakukan percakapan secara langsung bersama individu atau kelompok lain, ketika sedang melakukan makan malam bersama atau aktivitas lain dengan sengaja menempatkan *smartphone* di dekatnya untuk berjaga-jaga, dan tidak bisa melakukan kegiatan pertemuan tanpa mengecek *smartphone* terlebih dahulu, (Legg, 2018)

Individu yang sulit untuk melepaskan *smartphone*-nya dari genggamannya di sela-sela aktivitas biasanya dianggap tidak ramah. Menurut Ducharme (2018), kebiasaan atau perilaku individu yang mengabaikan pembicaraan lawan bicara untuk menggunakan *smartphone*-nya dapat membuat komunikasi dua arah menjadi terasa kurang terhubung, dapat mengganggu kesehatan mental, tidak baik karena menyakiti hati lawan bicara, dan dapat merusak reputasi individu karena dianggap kurang sopan untuk dilakukan. Fenomena ini pada masa sekarang dikenal dengan *phubbing*.

Istilah *phubbing* sendiri berasal dari kata "*phone*" yang berarti *smartphone* dan "*snubbing*" yang berarti menghina. Menurut Karadağ et al., (2016) *phubbing* merupakan sebagai kondisi di mana individu melihat *smartphone*-nya selama percakapan dengan individu lain sedang berlangsung, fokus dengan *smartphone* dan melarikan diri dari komunikasi interpersonal. Sehingga lawan bicara merasa terhina dan diabaikan dan membuat kualitas komunikasi menjadi tidak baik. Perilaku *phubbing* ini termasuk kedalam efek negatif dari penggunaan *smartphone*.

Di Indonesia penelitian mengenai efek negatif maupun kampanye sosial yang ditimbulkan karena kecanduan terhadap *smartphone* masih jarang ditemui. Sehingga fenomena seperti *phubbing* yang ditimbulkan karena kecanduan terhadap *smartphone* menjadi menarik untuk diteliti lebih dalam seperti faktor-faktor penyebabnya. Hasil studi dari Karadağ et al., (2016) *phubbing* dideskripsikan sebagai individu memperhatikan *smartphone*-nya selama berinteraksi langsung dengan individu atau individu-individu lain, sibuk dengan *smartphone* dan mengabaikan komunikasi interpersonal. Tentu *phubbing* ini berdampak negatif terhadap orang yang melakukannya dan juga orang yang diabaikan oleh pelaku *phubbing* tersebut. Menurut Aditia (2021) dalam penelitiannya berpendapat *phubbing* mampu menyebabkan penurunan relasi sosial antara pelaku dan penerima *phubbing* karena pengabaian atau pengucilan yang dilakukan baik secara sadar maupun tidak. Salah satu karakteristik *phubbing* yang juga dapat menurunkan relasi sosial ialah pengalihan kontak mata, dari yang seharusnya melihat ke lawan bicara namun teralihkan ke *smartphone* dan kemudian dapat ditafsirkan sebagai pemberian *silent treatment*, atau penolakan secara sosial.

*Phubbing* adalah sebuah konsep dengan banyak kemungkinan dinamika didalamnya, seperti tidak menghormati orang lain, mengabaikan orang lain, dan lebih memilih lingkungan virtual daripada lingkungan kehidupan nyata. Walaupun *phubbing* dapat didasarkan pada aplikasi, seperti internet, media sosial atau permainan yang diunduh dari internet ke *smartphone*, sifat intrinsik dari *smartphone* itu sendiri dapat memicu kecanduan. Selain itu, fakta bahwa seseorang kini dapat mengakses internet dan permainan melalui *smartphone* telah mengalihkan kecanduan internet ke hal baru. Oleh karena itu, kecanduan *smartphone* dan internet berada dalam hubungan yang melingkar dan saling mempengaruhi satu sama lain. Misalnya, jika waktu yang dihabiskan seseorang untuk berselancar di internet meningkat, maka kecanduan *smartphone* juga meningkat. Menurut Bianchi dan Philips penggunaan *smartphone* yang bermasalah dipandang sebagai kecanduan perilaku yang identik dengan penggunaan *smartphone* di

mana-mana, bahkan di lingkungan terlarang, seperti pada saat mengemudi, (dalam Karadağ et al., 2016).

Peneliti melakukan pengamatan sederhana pada tanggal 15 Oktober 2023 di sebuah *coffee shop* X yang terletak di kota Bekasi pada saat jam makan siang. Peneliti mengobservasi sekumpulan remaja yang memiliki *smartphone* namun mereka masih dapat bercanda tawa antara satu sama lain, sambil berdiskusi dan mengobrol berbagai hal tanpa terganggu atau mengalihkan perhatian terhadap *smartphone* milik mereka. Disisi lain, peneliti menemukan tiga remaja yang sedang duduk bersama namun menggunakan *smartphone* masing-masing. Terlihat satu orang diantaranya menggunakan *smartphone* dan kemudian meletakkannya, dan selang beberapa saat kemudian menggunakan *smartphone*-nya kembali. Komunikasi *face to face* antara satu dengan yang lain jarang terjadi, ketiganya lebih fokus pada *smartphone* masing-masing dan mengabaikan orang yang sedang bersama dengan mereka.

Pengamatan di atas juga diperkuat oleh survei melalui *google form* yang dilakukan peneliti pada tanggal 21 Oktober 2023 yang telah diisi oleh 23 remaja di kota Bekasi, peneliti mendapatkan hasil survei dari 23 responden 60% diantaranya menggunakan *smartphone* dalam sehari dengan durasi 5 hingga 7 jam dan bahkan ada juga yang menggunakan *smartphone* dengan durasi 9 hingga 10 jam perhari. Hasil selanjutnya mengenai pernyataan dalam survei tentang subjek pernah atau tidaknya sibuk menggunakan *smartphone*-nya ketika sedang bersama dengan teman ditemukan 73% responden pernah melakukannya yang dimana hal tersebut telah termasuk dalam perilaku *phubbing*. Dalam survei peneliti juga membuat pernyataan tentang subjek pernah atau tidak sesekali mengecek *smartphone* ketika sedang berbicara dengan orang lain, hasilnya 82% responden pernah melakukan hal tersebut. Namun diketahui juga bahwa responden merasa terganggu ketika berhadapan dengan individu lain yang melakukan *phubbing*, hal ini diketahui dari hasil pernyataan pernah atau tidaknya subjek merasa terganggu ketika orang lain mengabaikan subjek karena *smartphone* ditemukan 82% responden merasa terganggu.

Berdasarkan penelitian survei yang dilakukan oleh peneliti, remaja cenderung kesulitan untuk jauh dari *smartphone*-nya dengan durasi penggunaan *smartphone* dalam per harinya dapat mencapai 9-10 jam per harinya bahkan lebih. Sering ditemukan remaja mengabaikan hal-hal yang sedang terjadi di sekitarnya karena penggunaan *smartphone* sehingga membuat interaksi secara langsung berkurang dan mengakibatkan penggunaan *smartphone* pada remaja menimbulkan perilaku *phubbing* terjadi, sebagian besar remaja mengaku pernah melakukan perilaku *phubbing* dan pernah juga menjadi korban *phubbing* dan menganggap hal tersebut telah menjadi hal yang biasa, tetapi sebagian remaja juga merasa terganggu dan kurang dihargai ketika orang lain melakukan perilaku *phubbing* karena kualitas interaksi sosial menurun. Alasan subjek melakukan perilaku *phubbing* juga beragam seperti untuk membalas pesan, bermain *game*, mengecek sosial media, menonton video, dan lain-lain.

Hasil penelitian survei dan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti sejalan dengan teori ketergantungan yang dikemukakan oleh Baran (dalam Hanika, 2020) yaitu fenomena *phubbing* yang terjadi akibat kemunculan *smartphone* dapat dianalisa dengan menggunakan teori ketergantungan akan *smartphone* yang mengakibatkan perilaku *phubbing* terjadi, terciptanya perilaku *phubbing* ini disebabkan karena ketergantungan *smartphone*, terjadinya ketergantungan ini sendiri dipicu oleh kemudahan yang ditawarkan *smartphone* pada penggunaanya seperti, mulai dari komunikasi jarak jauh dengan satu atau banyak orang, berjalan secara *online*, dan mengakses informasi serta hiburan. Akibat dari kemudahan yang ditawarkan oleh *smartphone* ini secara sadar atau tidak membuat individu menjadi kurang peduli terhadap lingkungan sekitarnya terutama lawan bicara pada saat berinteraksi sosial dengan orang lain.

Faktor penyebab sosial *phubbing* sendiri menurut Alamudi dan Syukur (2023) adalah karena keberagaman fitur dan juga aplikasi pada *smartphone*, terlalu asik *chatting*-an, dan terlalu asik bermain *game*. Sehingga *phubbing* juga berpotensi mengurangi kualitas interaksi sosial antara orang-orang dalam masyarakat karena orang yang menunjukkan

perilaku ini dapat dianggap sebagai orang yang tidak menghormati orang-orang di sekitar mereka, yang menunjukkan bahwa mereka ingin menghindari komunikasi antarpribadi atau mereka tidak tertarik dengan lingkungannya, (Anshari et al., 2016). Selain itu, *phubbing* juga dapat terjadi di mana saja dan kapan saja, termasuk saat makan, pertemuan, konferensi atau pertemuan sosial dengan teman dan keluarga, (Nazir & Pişkin, 2019).

Pada penelitian Al-Saggaf dan O'Donnell (2019) telah mengidentifikasi beberapa faktor prediktif yang menjadi penyebab perilaku *phubbing*. Secara khusus, faktor-faktor penyebab perilaku *phubbing* mencakup ciri-ciri kepribadian (misalnya, neurotisisme), perilaku adiktif (misalnya, kecanduan internet, kecanduan *smartphone*, dan kecanduan media sosial), kurangnya pengendalian diri, kecemasan, dan *fear of missing out*. Maka akibat *fear of missing out* akan peristiwa yang sedang terjadi atau dialami oleh orang lain membuat seseorang secara sadar atau tanpa sadar mengabaikan dan menyakiti hati lawan bicaranya dengan menggunakan *smartphone* untuk mencari tahu apa yang sedang dilakukan oleh orang lain melalui *smartphone* ketika melakukan komunikasi secara langsung dengan orang lain atau kelompok.

Pada penelitiannya Siddik, Mafaza, dan Sembiring (2020) mengemukakan bahwa *fear of missing out* (FoMO) dapat diartikan sebagai perasaan ketakutan akan kehilangan suatu momen berharga yang melibatkan teman atau kelompok teman sebaya ketika individu absen dari interaksi atau koneksi dengan mereka. Hal tersebut sejalan dengan temuan Przybylski et al., (2013) yang mengemukakan bahwa *fear of missing out* adalah sebuah konsep yang terdiri dari keinginan untuk mengikuti apa yang dilakukan orang lain dan keyakinan bahwa orang lain mengalami peristiwa yang lebih menarik.

*Fear of missing out* telah didefinisikan melibatkan dua komponen utama yang spesifik di dalamnya, yaitu ketakutan bahwa orang lain mendapatkan pengalaman berharga yang tidak dimiliki seseorang, dan

keinginan terus-menerus untuk tetap terhubung dengan orang-orang di media sosialnya. Komponen pertama fokus ke aspek kognitif kecemasan (misalnya, kekhawatiran, perenungan, dll.). Komponen kedua melibatkan strategi perilaku yang bertujuan menghilangkan kecemasan tersebut serupa dengan bagaimana kompulsi bertujuan untuk meredakan kecemasan pada gangguan obsesif kompulsif. Saat ini, komponen perilaku *Fear of missing out* ini paling sering melibatkan pemeriksaan media sosial dan layanan pesan secara berkala untuk menjaga hubungan sosial dan menghindari kehilangan pengalaman berharga, (Przybylski et al., 2013).

Seperti yang ditemukan dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fang, Wang, Wen, dan Zhou (2020) mengenai "*Fear of missing out* dan penggunaan media sosial yang bermasalah sebagai mediator antara dukungan emosional dari media sosial dan perilaku *phubbing* ditemukan bahwa dukungan emosional dari media sosial yang bermasalah dapat memediasi hubungan antara dukungan emosional dari media sosial dan perilaku *phubbing* mahasiswa. Selain itu, *fear of missing out* dan penggunaan media sosial yang bermasalah dapat memediasi hubungan antara dukungan emosional dari media sosial dan perilaku *phubbing* mahasiswa. Hasil penelitian tersebut menunjukkan remaja yang memiliki rasa takut ketinggalan yang tinggi lebih cenderung menggunakan *smartphone*-nya untuk mengakses media sosial secara berlebihan. Hal tersebut menyebabkan remaja kurang memperhatikan hal yang terjadi di sekitarnya dan terkadang menyebabkan mereka mengabaikan lawan bicara mereka pada saat berkomunikasi secara langsung.

Beberapa uraian diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Van Rooij et al., (2018) dengan jumlah sampel sebanyak 2.663 remaja. Berdasarkan hasil penelitian yang diketahui *fear of missing out* merupakan prediktor langsung dan positif terhadap penggunaan media sosial yang bermasalah. Maka dari itu diketahui penggunaan media sosial bermasalah dan perilaku *phubbing* pada remaja disebabkan oleh *fear of missing out*. Yaitu *fear of missing out* membuat individu ketakutan/khawatir tertinggal dari hal-hal yang terjadi di *smartphone*-nya seperti pesan masuk, trend baru

di sosial media, kegiatan yang sedang dilakukan oleh orang lain dan lain-lain.

Berdasarkan fakta-fakta dan fenomena diketahui bahwa remaja adalah kategori usia dengan pengguna *smartphone* dan media sosial paling banyak di Indonesia dan cenderung melakukan perilaku *phubbing*. Di Indonesia khususnya di kota Bekasi sendiri belum ada yang meneliti tentang pengaruh *fear of missing out* terhadap perilaku *phubbing* sehingga membuat peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana pengaruh *fear of missing out* terhadap perilaku *phubbing* pada remaja di kota Bekasi.

## 1.2 Rumusan Masalah

Pada penelitian yang dilakukan oleh Bajwa et al., (2023) yang berjudul Hubungan Kecanduan *Smartphone* Dengan Kecenderungan Perilaku *Phubbing* Pada Remaja Di SMAN 34 Jakarta Selatan. Berdasarkan hasil uji alternatif kruskal-wallis didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan bermakna antara kecanduan *smartphone* dengan perilaku *phubbing* dengan kekuatan hubungan yaitu cukup kuat.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Fang, Wang, Wen, dan Zhou (2020) yang berjudul *Fear of missing out and problematic social media use as mediators between emotional support from social media and phubbing behavior*. Didapatkan hasil bahwa *fear of missing out* berhubungan positif dengan perilaku *phubbing* dan juga berarah positif hubungan antara dukungan emosional dari sosial media dan perilaku *phubbing*. Artinya terdapat hubungan antara *fear of missing out* dengan perilaku *phubbing* dan juga hubungan antara dukungan emosional dari sosial media dengan perilaku *phubbing*.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Van Rooij et al., (2018) yang berjudul *Fear of missing out as a Predictor of Problematic Social Media Use and Phubbing Behavior among Flemish Adolescents*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *fear of missing out* memiliki pengaruh langsung secara positif terhadap *problematic social media use* dan perilaku *phubbing*.

Artinya *fear of missing out* mempengaruhi *problematic social media use* dan juga perilaku *phubbing*.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Yaseen et al., (2021) yang berjudul *Impact of Loneliness and Fear of missing out on Phubbing Behavior among Millennials*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *loneliness*, *fear of missing out*, dan juga perilaku *phubbing* dikalangan para milenial.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Younas, Amjad, dan Khalid (2022) yang berjudul *Fear of missing out and Phubbing in Young Adults: The Mediating Role of Social Media Addiction*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *fear of missing out* dan *social media addiction* secara positif memprediksi perilaku *phubbing* pada remaja.

Berdasarkan penelitian terdahulu diatas, dapat disimpulkan bahwa *fear of missing out* berkorelasi ke arah positif terhadap perilaku *phubbing* pada remaja. Sehingga perbedaan pada nilai signifikansi dapat berpengaruh, informasi serta data empiris pada latar belakang dan juga diperkuat dengan keterbatasan penelitian terdahulu, dengan membuat perbedaan pada subjek penelitian maka rumusan masalah yang terdapat dalam penelitian ini apakah terdapat pengaruh *fear of missing out* terhadap perilaku *phubbing* pada remaja di kota Bekasi?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini didasari dengan rumusan masalah yang bisa diidentifikasi untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *fear of missing out* terhadap perilaku *phubbing* pada Remaja pengguna *smartphone* di kota Bekasi.

### **1.4 Manfaat penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan hasilnya dapat menjadi informasi yang berguna sebagai penambah *insight*, keilmuan, wawasan dan juga pengembangan disiplin ilmu pengetahuan Psikologi Klinis dan

Psikologi Sosial dalam menanggulangi masalah perilaku *phubbing* dan *fear of missing out* kepada mahasiswa, remaja kota Bekasi, dan masyarakat umum.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

##### a. Remaja pengguna *smartphone*

- Dengan penelitian ini diharapkan berguna dalam memberi pemahaman kepada para remaja pengguna *smartphone* untuk dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam menggunakan *smartphone* secara baik dan bijaksana sehingga tidak memakai *smartphone* berlebihan dan menghargai kehadiran orang lain disekitar.

- Diharapkan dengan penelitian ini, memberikan pemahaman kepada para remaja pengguna *smartphone* untuk dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk tidak melakukan perilaku *phubbing* karena dapat mengurangi kualitas komunikasi interpersonal dan menyakiti hati lawan bicara.

##### b. Peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini bermanfaat dan berguna untuk dijadikan sebagai salah satu sumber referensi atau rujukan bagi peneliti selanjutnya untuk mendalami variabel *fear of missing out* dan *phubbing*.