Journal of Applied in Cognitive Behavioral Science
Vol. 2, No. 2, 2026, pp. 12-18



Contents lists available at Journal Nalatama

Journal of Applied in Cognitive Behavioral Science

Journal homepage: https://journal.nalatama.org/index.php/jacobs

Protokol dan Studi Pendahuluan *Fear of Missing Out* dan *Nomophobia* pada Pengguna *Smartphone* Aktif Dewasa Awal

Rahmad Ikram[1], Anggita Wahyu Hapsari[2]
[1]Universitas Jambi, Jambi, Indonesia
[1]Universitas Islam Sarolangun, Sarolangun, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Sep 7th, 2026
Accepted Sep 27th, 2026

Keyword:

Emerging adulthood;
Problematic smartphone use;
Occupational status;
Measurement invariance;
Self-determination theory

ABSTRACT

Fear of missing out (FoMO) konsisten berkaitan dengan penggunaan *smartphone* yang bermasalah, tetapi hubungannya dengan *nomophobia* hampir hanya diuji pada sampel mahasiswa sehingga dewasa awal yang bekerja belum banyak dikaji. Artikel ini melaporkan studi pendahuluan dan menyajikan protokol penelitian untuk menguji hubungan tersebut di Kota Jambi. Pada survei daring pendahuluan (N = 41), 53,7% responden (IK 95% 38,7; 67,9) menyetujui satu butir tentang ketidakmampuan melepaskan diri dari *smartphone* dan internet; karena butir ini tidak mengukur kedua konstruk, tidak ada kesimpulan tentang FoMO maupun *nomophobia* yang ditarik. Protokol menetapkan sampel berstrata sebanyak 300 dewasa awal berusia 18 sampai 25 tahun, instrumen versi Indonesia yang tervalidasi, uji invariansi pengukuran, serta analisis daya untuk korelasi utama dan moderasinya oleh status pekerjaan.

© 2025 The Authors. Published by Nalatama.
This is an open access article under the CC BY license
(Creative Commons Attribution 4.0 International License)

Corresponding Author:

Rahmad Ikram,
Universitas Jambi
Email: rhmdikram@gmail.com

Pendahuluan

Smartphone telah menjadi infrastruktur utama kehidupan sosial, akademik, dan pekerjaan. Pada Februari 2025, pengguna internet di dunia mencapai 5,56 miliar orang dan 5,24 miliar di antaranya merupakan pengguna media sosial (Statista, 2025). Di Indonesia, pengguna internet pada tahun 2026 mencapai 235.261.078 jiwa atau 81,72% dari populasi (APJII, 2026). Keterhubungan yang nyaris konstan ini membawa manfaat informasional dan sosial, tetapi juga memunculkan pola keterikatan psikologis terhadap perangkat yang kini menjadi perhatian psikologi klinis dan psikologi siber. Dua pola yang paling banyak dikaji adalah *fear of missing out* (FoMO) dan *nomophobia*.

FoMO didefinisikan sebagai kekhawatiran yang meresap bahwa orang lain mungkin sedang memperoleh pengalaman berharga tanpa kehadiran diri, yang disertai keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013). Dalam kerangka *Self-Determination Theory*, FoMO dipahami sebagai konsekuensi dari tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis dasar, terutama kebutuhan akan keterhubungan (Deci & Ryan, 2000; Przybylski et al., 2013). FoMO berkaitan dengan afek

negatif, penggunaan *smartphone* dan media sosial yang bermasalah, serta terganggunya produktivitas dalam aktivitas keseharian (Elhai, Levine, Dvorak, & Hall, 2016; Gupta & Sharma, 2021; Rozgonjuk, Sindermann, Elhai, & Montag, 2020).

Nomophobia (*no mobile phone phobia*) merujuk pada ketakutan atau kecemasan yang muncul ketika individu tidak dapat mengakses *smartphone* atau terputus dari konektivitas yang disediakannya (Yildirim & Correia, 2015). Yildirim dan Correia (2015) mengidentifikasi empat dimensi *nomophobia*, yaitu tidak dapat berkomunikasi, kehilangan keterhubungan, tidak dapat mengakses informasi, dan kehilangan kenyamanan. Berbeda dari FoMO yang berpusat pada kekhawatiran tertinggal dari pengalaman sosial, *nomophobia* berpusat pada kecemasan akibat keterputusan dari perangkat itu sendiri.

Secara teoretis, FoMO dapat dipandang sebagai faktor predisposisi kognitif dan afektif yang mendorong kebutuhan untuk terus memeriksa perangkat, sedangkan *nomophobia* merupakan respons kecemasan ketika akses terhadap perangkat terputus. Model interaksi person, afek, kognisi, dan eksekusi yang diajukan Brand, Young, Laier, Wölfling, dan Potenza (2016) menjelaskan bahwa karakteristik individu dan ekspektasi terhadap penggunaan internet membentuk respons afektif terhadap isyarat digital, yang pada gilirannya memperkuat pola penggunaan yang sulit dikendalikan. Dalam kerangka ini, individu dengan FoMO tinggi mengandalkan *smartphone* sebagai sarana utama untuk menjaga keterhubungan sosial, sehingga keterputusan dari perangkat dipersepsikan sebagai ancaman terhadap kebutuhan keterhubungan tersebut.

Bukti empiris mendukung hubungan positif antara kedua konstruk. Meta-analisis Akbari et al. (2021) terhadap 85 studi dengan 55.134 partisipan menemukan korelasi gabungan antara FoMO dan penggunaan internet sebesar r = 0,41 (IK 95% [0,38; 0,44]), tetapi interval prediksinya berkisar dari 0,11 hingga 0,63, yang menandakan heterogenitas antarpopulasi yang besar. Studi yang secara khusus menguji FoMO dan *nomophobia* melaporkan korelasi sebesar r = 0,64 pada 538 mahasiswa di Turki (Gezgin et al., 2018), koefisien determinasi sebesar 0,417 pada 348 mahasiswa di Medan (Sipayung & Simarmata, 2023), dan r = 0,357 pada 100 mahasiswa di Manado (Lotulung, Kalesaran, & Nelwan, 2025).

Namun, hampir seluruh bukti tersebut berasal dari sampel mahasiswa. Keterbatasan ini penting karena masa dewasa awal pada rentang 18 sampai 25 tahun bukan kelompok yang homogen: sebagian individu masih menempuh pendidikan, sementara sebagian lain telah memasuki dunia kerja dengan struktur waktu, jejaring sosial, dan tuntutan peran yang berbeda (Arnett, 2000, 2015). Terdapat dua alasan teoretis untuk menduga bahwa pola hubungan FoMO dan *nomophobia* berbeda antara kedua kelompok. Pertama, pada mahasiswa, penggunaan *smartphone* didominasi oleh motif sosial dan perbandingan dengan teman sebaya, sehingga kecemasan ketika terputus dari perangkat kemungkinan besar bersumber dari FoMO. Kedua, pada dewasa awal yang bekerja, keterikatan terhadap perangkat juga dibentuk oleh tuntutan instrumental, seperti ekspektasi untuk selalu dapat dihubungi oleh atasan, rekan kerja, atau pelanggan. Tinjauan sistematis terhadap 36 studi menunjukkan bahwa ekspektasi ketersediaan yang konstan di tempat kerja merupakan pemicu penting *nomophobia* pada karyawan (Hessari, Daneshmandi, Busch, & Smith, 2024), sementara FoMO di tempat kerja memiliki bentuk dan konsekuensi tersendiri (Budnick, Rogers, & Barber, 2020). Jika *nomophobia* pada pekerja sebagian bersumber dari tuntutan instrumental, proporsi varians *nomophobia* yang dijelaskan oleh FoMO sosial diperkirakan lebih kecil. Sebaliknya, FoMO yang terkait pekerjaan dapat memperkuat hubungan tersebut, sehingga arah perbedaan antarkelompok perlu diuji secara empiris.

Pada tingkat lokal, studi terhadap dewasa awal di Jabodetabek menemukan bahwa 72% partisipan berada pada kategori FoMO sedang dan 15% pada kategori tinggi (Marsya, Petrawati, & Handayani, 2021), tetapi data serupa untuk Kota Jambi belum tersedia dan studi tentang hubungan FoMO dengan *nomophobia* di wilayah ini belum dilaporkan. Dari sisi pengukuran, FoMO Scale telah divalidasi pada remaja Indonesia (Kaloeti, Kurnia S, & Tahamata, 2021), sedangkan Nomophobia Questionnaire telah diadaptasi dan divalidasi pada mahasiswa Indonesia, termasuk pengujian invariansi pengukuran lintas jenis kelamin (Muthmainnah et al., 2025; Rangka et al., 2018; Warsah et al., 2023). Namun, belum terdapat bukti invariansi kedua instrumen antara mahasiswa dan dewasa awal yang bekerja, padahal bukti tersebut merupakan prasyarat untuk membandingkan besaran hubungan antarkelompok secara valid (Chen, 2007).

Berdasarkan celah tersebut, artikel ini disusun sebagai protokol penelitian yang disertai laporan studi pendahuluan, bukan sebagai laporan pengujian hipotesis. Publikasi protokol sebelum pengumpulan data utama memungkinkan hipotesis, ukuran sampel, dan rencana analisis ditetapkan sebelum hasil diketahui, sehingga mengurangi fleksibilitas analitik dan bias pelaporan (Nosek, Ebersole, DeHaven, & Mellor, 2018). Studi pendahuluan dalam artikel ini diposisikan sesuai fungsinya, yaitu menilai kelayakan prosedur dan

memberikan masukan bagi desain, bukan menguji hipotesis atau mengestimasi besaran efek (Leon, Davis, & Kraemer, 2011; Thabane et al., 2010).

Artikel ini memiliki dua tujuan, yaitu (1) melaporkan studi pendahuluan mengenai keterikatan yang dipersepsikan terhadap *smartphone* pada dewasa awal di Kota Jambi beserta implikasinya bagi desain penelitian, dan (2) menetapkan protokol penelitian utama. Penelitian utama akan menguji dua hipotesis. H1 menyatakan bahwa FoMO berhubungan positif dengan *nomophobia* pada pengguna *smartphone* aktif dewasa awal. H2 menyatakan bahwa kekuatan hubungan tersebut berbeda antara dewasa awal yang berstatus mahasiswa dan yang bekerja, dengan dugaan bahwa hubungan lebih kuat pada mahasiswa. Hubungan FoMO dengan setiap dimensi *nomophobia* akan dianalisis secara eksploratif.

Metode

Artikel ini terdiri atas dua komponen yang dipisahkan secara tegas, yaitu studi pendahuluan yang telah dilaksanakan dan protokol penelitian utama yang direncanakan. Hanya komponen pertama yang menghasilkan data yang dilaporkan dalam artikel ini, sedangkan seluruh uraian mengenai instrumen baku, ukuran sampel, dan uji hipotesis merujuk pada komponen kedua.

Studi pendahuluan yang telah dilaksanakan. Studi pendahuluan menggunakan survei daring melalui Google Form terhadap 41 pengguna *smartphone* aktif dewasa awal di Kota Jambi yang direkrut secara *convenience* pada bulan Mei 2026. Karakteristik responden meliputi komposisi jenis kelamin, rerata usia, dan status pekerjaan. Responden menjawab satu butir pernyataan mengenai ketidakmampuan melepaskan diri dari *smartphone* dan internet, dengan respons yang dikelompokkan ke dalam tiga kategori, yaitu setuju, netral, dan tidak setuju. Butir ini tidak dirancang untuk mengukur FoMO maupun *nomophobia* dan tidak memiliki bukti validitas maupun reliabilitas, sehingga hanya digunakan sebagai indikator deskriptif keterikatan yang dipersepsikan terhadap perangkat serta sebagai uji kelayakan prosedur rekrutmen daring. Data dianalisis secara deskriptif dengan menghitung frekuensi, persentase, dan interval kepercayaan (IK) 95% menggunakan metode Wilson untuk setiap proporsi (Wilson, 1927).

Protokol penelitian utama yang direncanakan. Penelitian utama akan menggunakan desain korelasional potong lintang. Populasi sasaran adalah pengguna *smartphone* aktif berusia 18 sampai 25 tahun yang berdomisili di Kota Jambi. Kriteria inklusi meliputi usia 18 sampai 25 tahun, berdomisili di Kota Jambi, menggunakan *smartphone* setiap hari, dan memberikan persetujuan partisipasi. Kriteria eksklusi meliputi pengisian yang tidak lengkap, kegagalan pada dua butir pemeriksaan perhatian (*attention check*), dan respons ganda. Karena pengambilan sampel acak dari populasi ini tidak memungkinkan, partisipan akan direkrut secara *purposive* dengan kuota berdasarkan status pekerjaan, yaitu mahasiswa dan dewasa awal yang bekerja, melalui media sosial, komunitas, kampus, dan tempat kerja.

Ukuran sampel ditetapkan melalui analisis daya statistik *a priori* berbasis transformasi Fisher-*z* dengan $\alpha = 0{,}05$ dua arah (Cohen, 1988). Untuk H2, perbedaan antara korelasi sebesar 0,50 pada mahasiswa dan 0,30 pada pekerja ($q = 0{,}24$) ditetapkan sebagai perbedaan terkecil yang bermakna secara teoretis; deteksi perbedaan ini dengan daya 0,80 memerlukan 140 partisipan per kelompok. Ukuran sampel kemudian ditetapkan sebesar 150 partisipan per kelompok ($N = 300$). Dengan $N = 300$, H1 memiliki daya 0,94 untuk mendeteksi korelasi sekecil 0,20, yakni nilai yang lebih konservatif daripada estimasi meta-analitis sebesar 0,41 (Akbari et al., 2021) maupun korelasi terendah yang dilaporkan pada studi mahasiswa di Indonesia (Lotulung et al., 2025). Ukuran ini juga memadai untuk analisis faktor konfirmatori dan memenuhi rekomendasi agar estimasi korelasi stabil (Schönbrodt & Perugini, 2013). Dengan memperhitungkan eksklusi sekitar 15%, rekrutmen ditargetkan sebanyak 350 partisipan.

FoMO akan diukur dengan FoMO Scale (Przybylski et al., 2013) versi Indonesia (Kaloeti et al., 2021), yang terdiri atas 10 butir dengan skala Likert lima poin. *Nomophobia* akan diukur dengan Nomophobia Questionnaire atau NMPQ (Yildirim & Correia, 2015), yang terdiri atas 20 butir dengan skala Likert tujuh poin dalam empat dimensi; versi Indonesia-nya menunjukkan struktur empat faktor yang invarian lintas jenis kelamin (Muthmainnah et al., 2025). Karena FoMO Scale versi Indonesia divalidasi pada remaja dan NMPQ versi Indonesia divalidasi pada mahasiswa, kedua instrumen akan diperiksa ulang pada sampel dewasa awal. Apabila terdapat perbedaan redaksi yang substansial atau izin penggunaan versi Indonesia tidak diperoleh, adaptasi akan mengikuti pedoman penerjemahan dan adaptasi tes, yaitu penerjemahan maju oleh dua penerjemah independen, sintesis, penerjemahan balik, telaah panel ahli, dan uji pemahaman kognitif pada 10 sampai 15 responden (Beaton, Bombardier, Guillemin, & Ferraz, 2000; International Test Commission, 2018).

Selain itu, durasi penggunaan *smartphone* harian berdasarkan fitur *screen time* serta proporsi penggunaan untuk keperluan kerja atau studi akan dicatat sebagai kovariat untuk memisahkan keterikatan instrumental dari keterikatan psikologis.

Pengumpulan data akan dilakukan secara daring melalui Google Form dan secara langsung dengan kuesioner cetak yang isinya identik, pada. Sebelum mengisi kuesioner, partisipan menerima penjelasan tertulis mengenai tujuan, prosedur, hak untuk mengundurkan diri, dan kerahasiaan data, lalu memberikan persetujuan. Untuk menekan bias metode umum, kedua skala akan disajikan pada bagian terpisah dengan format respons yang berbeda, identitas partisipan tidak akan dikumpulkan, dan urutan penyajian skala akan diacak antarpartisipan (Podsakoff, MacKenzie, Lee, & Podsakoff, 2003). Hipotesis, ukuran sampel, dan rencana analisis akan diregistrasikan pada Open Science Framework sebelum pengumpulan data dimulai.

Analisis akan dilakukan dalam lima tahap. Pertama, data akan disaring berdasarkan kriteria eksklusi. Kedua, struktur faktor setiap instrumen akan diuji dengan analisis faktor konfirmatori menggunakan estimator yang sesuai untuk data ordinal, dengan kriteria kecocokan CFI ≥ 0,95, RMSEA ≤ 0,06, dan SRMR ≤ 0,08 (Hu & Bentler, 1999), sedangkan reliabilitas dilaporkan dengan koefisien omega dan alpha. Ketiga, invariansi pengukuran antara mahasiswa dan pekerja akan diuji secara bertahap pada tingkat konfigural, metrik, dan skalar, dengan kriteria penurunan CFI tidak lebih dari 0,01 (Chen, 2007). Keempat, H1 akan diuji dengan korelasi Pearson, atau korelasi Spearman apabila asumsi normalitas bivariat tidak terpenuhi, yang dilaporkan beserta IK 95% dan dilengkapi dengan korelasi parsial yang mengontrol durasi penggunaan harian, proporsi penggunaan untuk kerja atau studi, usia, dan jenis kelamin. Kelima, H2 akan diuji dengan uji *z* untuk perbedaan dua korelasi independen dan dikonfirmasi dengan regresi moderasi yang memuat interaksi FoMO dan status pekerjaan. Korelasi FoMO dengan empat dimensi *nomophobia* bersifat eksploratif, dan nilai *p* pada keempat korelasi tersebut akan dikoreksi dengan prosedur Holm.

Aturan interpretasi ditetapkan sebelum data dikumpulkan. H1 dinyatakan didukung apabila korelasi positif signifikan pada α = 0,05. Apabila tidak signifikan, uji ekuivalensi dengan batas ±0,20 akan digunakan untuk menentukan apakah hubungan dapat dinyatakan terlalu kecil untuk bermakna atau hasilnya belum konklusif (Lakens, 2017); dengan *N* = 300, uji ini memiliki daya sekitar 0,94 apabila korelasi populasi sebesar nol. H2 dinyatakan didukung apabila perbedaan korelasi signifikan dan invariansi pengukuran setidaknya pada tingkat metrik terpenuhi. Apabila invariansi metrik tidak terpenuhi, perbandingan antarkelompok tidak akan ditafsirkan.

Hasil dan Pembahasan

Seluruh 41 responden studi pendahuluan memberikan jawaban pada butir yang ditanyakan. Sebanyak 22 responden (53,7%; IK 95% 38,7; 67,9) menyatakan setuju bahwa mereka tidak dapat lepas dari *smartphone* dan internet, 14 responden (34,1%; IK 95% 21,6; 49,5) memilih netral, dan 5 responden (12,2%; IK 95% 5,3; 25,5) menyatakan tidak setuju (Tabel 1). Lebarnya interval kepercayaan menunjukkan bahwa proporsi populasi yang sesungguhnya dapat berkisar dari sekitar dua perlima hingga dua pertiga, sehingga angka 53,7% tidak dapat dibaca sebagai estimasi prevalensi yang presisi.

Tabel 1. Distribusi Respons Butir Keterikatan terhadap *Smartphone* dan Internet pada Studi Pendahuluan (*N* = 41)

Kategori respons	*f*	%	IK 95%
Setuju	22	53,7	[38,7; 67,9]
Netral	14	34,1	[21,6; 49,5]
Tidak setuju	5	12,2	[5,3; 25,5]
Total	41	100,0	t.b.

Catatan. IK = interval kepercayaan metode Wilson; t.b. = tidak berlaku. Butir tunggal ini tidak mengukur FoMO maupun *nomophobia*.

Temuan ini perlu dibatasi secara tegas. Butir tunggal tanpa bukti psikometrik tidak dapat dijadikan proksi bagi konstruk psikologis yang spesifik (Allen, Iliescu, & Greiff, 2022). Pernyataan tidak dapat lepas dari *smartphone* dan internet dapat mencerminkan kebutuhan instrumental, seperti tuntutan pekerjaan, perkuliahan, atau transaksi keuangan, yang sama besarnya dengan kecemasan sosial yang menjadi inti FoMO

atau ketakutan terputus yang menjadi inti *nomophobia*. Oleh karena itu, data ini tidak mendukung kesimpulan apa pun mengenai tingkat FoMO, tingkat *nomophobia*, risiko terhadap keduanya, maupun hubungan antara keduanya pada dewasa awal di Kota Jambi. Data studi pendahuluan juga tidak digunakan untuk mengestimasi besaran efek dalam analisis daya, karena estimasi dari sampel kecil sangat tidak presisi (Leon et al., 2011).

Dengan batasan tersebut, studi pendahuluan memberikan tiga masukan desain yang tidak dapat diperoleh dari literatur yang dikutip pada Pendahuluan. Pertama, prosedur rekrutmen daring dapat dijalankan pada populasi sasaran di Kota Jambi, sehingga prosedur ini dipertahankan dengan penambahan jalur rekrutmen langsung untuk menjangkau dewasa awal yang bekerja. Kedua, respons tersebar pada ketiga kategori, yang mengindikasikan bahwa keterikatan terhadap perangkat bervariasi dalam populasi sasaran; hal ini mengurangi kekhawatiran akan efek plafon yang dapat melemahkan korelasi pada penelitian utama. Ketiga, ambiguitas makna butir tunggal menunjukkan perlunya memisahkan keterikatan psikologis dari keterikatan instrumental. Masukan inilah yang mendasari penambahan pengukuran durasi penggunaan harian dan proporsi penggunaan untuk kerja atau studi sebagai kovariat, serta stratifikasi sampel berdasarkan status pekerjaan.

Protokol ini dirancang untuk memberikan kontribusi yang melampaui replikasi pada populasi baru. Dengan membandingkan mahasiswa dan dewasa awal yang bekerja, penelitian utama akan menguji apakah hubungan FoMO dan *nomophobia* bersifat umum pada masa dewasa awal atau bergantung pada peran sosial yang dijalani. Jika hubungan lebih lemah pada pekerja setelah durasi dan tujuan penggunaan dikendalikan, temuan tersebut akan mendukung pandangan bahwa *nomophobia* pada kelompok ini sebagian bersumber dari tuntutan konektivitas kerja (Hessari et al., 2024), sehingga menjadi kondisi batas bagi penjelasan yang bertumpu pada kebutuhan keterhubungan sosial (Przybylski et al., 2013). Sebaliknya, jika hubungan setara pada kedua kelompok, temuan tersebut akan memperkuat posisi FoMO sebagai prediktor *nomophobia* yang berlaku lintas peran. Kedua kemungkinan hasil bersifat informatif karena aturan interpretasi, ukuran sampel, dan uji invariansi telah ditetapkan sebelum data dikumpulkan.

Protokol ini juga memiliki keterbatasan yang perlu dinyatakan sejak awal. Desain potong lintang tidak memungkinkan kesimpulan kausal; secara teoretis, FoMO dapat mendorong *nomophobia*, tetapi *nomophobia* juga dapat memperkuat FoMO melalui pemeriksaan perangkat yang berulang (Hessari et al., 2024). Pengukuran berbasis laporan diri rentan terhadap bias metode umum yang hanya dapat ditekan secara prosedural (Podsakoff et al., 2003). Pengambilan sampel *purposive* berkuota dari satu kota membatasi generalisasi, dan dewasa awal yang bekerja di sektor informal mungkin kurang terjangkau oleh rekrutmen daring. Keterbatasan ini akan diantisipasi melalui pelaporan karakteristik sampel secara rinci dan analisis sensitivitas yang mengontrol kovariat utama. Sesuai dengan status artikel ini sebagai protokol, implikasi praktis bagi layanan kesehatan mental, kampus, maupun tempat kerja sengaja tidak dirumuskan sebelum hipotesis penelitian utama diuji secara empiris.

Kesimpulan

Studi pendahuluan menunjukkan bahwa sekitar separuh responden dewasa awal di Kota Jambi mempersepsikan diri tidak dapat lepas dari *smartphone* dan internet, tetapi estimasi tersebut tidak presisi dan tidak mencerminkan FoMO maupun *nomophobia*. Kesimpulan substantif dari studi ini terbatas pada dua hal: prosedur rekrutmen daring layak dijalankan pada populasi sasaran, dan keterikatan terhadap perangkat pada kelompok ini tidak dapat ditafsirkan tanpa memisahkan kebutuhan instrumental dari kebutuhan psikologis. Berdasarkan kedua kesimpulan tersebut, protokol ini menetapkan desain yang memadai untuk menguji hubungan FoMO dan *nomophobia* beserta kondisi batasnya menurut status pekerjaan, yaitu instrumen versi Indonesia yang tervalidasi, uji invariansi pengukuran, ukuran sampel berbasis analisis daya, dan aturan interpretasi yang ditetapkan sebelum data dikumpulkan.

Pernyataan Penggunaan Kecerdasan Buatan

Penulis memanfaatkan teknologi kecerdasan buatan (*Artificial Intelligence*/AI) sebagai alat bantu dalam penyuntingan bahasa, penataan struktur naskah, dan penyusunan draf revisi berdasarkan masukan penelaah. Seluruh keluaran AI telah diperiksa, diverifikasi terhadap data penelitian dan sumber rujukan, serta disetujui oleh penulis. Seluruh data, analisis, interpretasi, dan kesimpulan merupakan tanggung jawab penulis sepenuhnya.

Daftar Pustaka

Akbari, M., Seydavi, M., Palmieri, S., Mansueto, G., Caselli, G., & Spada, M. M. (2021). Fear of missing out (FoMO) and internet use: A comprehensive systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions, 10*(4), 879–900. https://doi.org/10.1556/2006.2021.00083

Allen, M. S., Iliescu, D., & Greiff, S. (2022). Single item measures in psychological science. *European Journal of Psychological Assessment, 38*(1), 1–5. https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000699

APJII. (2026). *Survei internet APJII 2026*. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. Retrieved from https://survei.apjii.or.id/

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*(5), 469–480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469

Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). New York, NY: Oxford University Press.

Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine, 25*(24), 3186–3191. https://doi.org/10.1097/00007632-200012150-00014

Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 71*, 252–266. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033

Budnick, C. J., Rogers, A. P., & Barber, L. K. (2020). The fear of missing out at work: Examining costs and benefits to employee health and motivation. *Computers in Human Behavior, 104*, 106161. https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106161

Chen, F. F. (2007). Sensitivity of goodness of fit indexes to lack of measurement invariance. *Structural Equation Modeling, 14*(3), 464–504. https://doi.org/10.1080/10705510701301834

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior, 63*, 509–516. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079

Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Sezen-Gultekin, G., & Gemikonakli, O. (2018). Relationship between nomophobia and fear of missing out among Turkish university students. *Cypriot Journal of Educational Sciences, 13*(4), 549–561.

Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases, 9*(19), 4881–4889. https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881

Hessari, H., Daneshmandi, F., Busch, P., & Smith, S. (2024). Workplace nomophobia: A systematic literature review. *Current Psychology, 43*(31), 25934–25954. https://doi.org/10.1007/s12144-024-06222-y

Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling, 6*(1), 1–55. https://doi.org/10.1080/10705519909540118

International Test Commission. (2018). ITC guidelines for translating and adapting tests (second edition). *International Journal of Testing, 18*(2), 101–134. https://doi.org/10.1080/15305058.2017.1398166

Kaloeti, D. V. S., Kurnia S, A., & Tahamata, V. M. (2021). Validation and psychometric properties of the Indonesian version of the Fear of Missing Out Scale in adolescents. *Psicologia: Reflexão e Crítica, 34*, 15. https://doi.org/10.1186/s41155-021-00181-0

Lakens, D. (2017). Equivalence tests: A practical primer for t tests, correlations, and meta-analyses. *Social Psychological and Personality Science, 8*(4), 355–362. https://doi.org/10.1177/1948550617697177

Leon, A. C., Davis, L. L., & Kraemer, H. C. (2011). The role and interpretation of pilot studies in clinical research. *Journal of Psychiatric Research, 45*(5), 626–629. https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2010.10.008

Lotulung, M. I., Kalesaran, A. F. C., & Nelwan, J. E. (2025). Hubungan antara FOMO (fear of missing out) dengan nomofobia pada mahasiswa FKM UNSRAT. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 9*(2). https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i2.48017

Marsya, T., Petrawati, B. A., & Handayani, P. (2021). Hubungan fear of missing out dengan subjective wellbeing pengguna sosial media dewasa awal. *JMJ, Edisi Khusus JAMHESIC 2021*, 319–334. Retrieved from https://online-journal.unja.ac.id/kedokteran/article/view/19248

Muthmainnah, M., Ruckwongpatr, K., Nurmala, I., Salim, L. A., Nadia, A., Devi, Y. P., . . . Lin, C.-Y. (2025). Psychometric evaluation of the Indonesian Nomophobia Questionnaire among college students: Measurement invariance across gender and levels of problematic smartphone use. *Acta Psychologica, 258*, 105120. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105120

Nosek, B. A., Ebersole, C. R., DeHaven, A. C., & Mellor, D. T. (2018). The preregistration revolution. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 115*(11), 2600–2606. https://doi.org/10.1073/pnas.1708274114

Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J.-Y., & Podsakoff, N. P. (2003). Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology, 88*(5), 879–903. https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.5.879

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

Rangka, I. B., Prasetyaningtyas, W. E., Ifdil, I., Ardi, Z., Suranata, K., Winingsih, E., . . . Wijaya, R. S. (2018). Measuring psychometric properties of the Indonesian version of the NoMoPhobia Questionnaire (NMPQ): Insight from Rasch measurement tool. *Journal of Physics: Conference Series, 1114*, 012127. https://doi.org/10.1088/1742-6596/1114/1/012127

Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Fear of missing out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat use disorders mediate that association? *Addictive Behaviors, 110*, 106487. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106487

Schönbrodt, F. D., & Perugini, M. (2013). At what sample size do correlations stabilize? *Journal of Research in Personality, 47*(5), 609–612. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2013.05.009

Sipayung, M. A., & Simarmata, N. I. P. (2023). Pengaruh FoMO (fear of missing out) terhadap kecenderungan nomophobia pada mahasiswa di Kota Medan. *Dharmas Education Journal, 4*(1), 1973–1980. https://doi.org/10.56667/de_journal.v4i1.1210

Statista. (2025). *Number of internet and social media users worldwide as of February 2025*. Retrieved from https://www.statista.com/statistics/617136/digital-population-worldwide/

Thabane, L., Ma, J., Chu, R., Cheng, J., Ismaila, A., Rios, L. P., . . . Goldsmith, C. H. (2010). A tutorial on pilot studies: The what, why and how. *BMC Medical Research Methodology, 10*, 1. https://doi.org/10.1186/1471-2288-10-1

Warsah, I., Pardodi Maba, A., Prastuti, E., Morganna, R., Marhayati, N., & Carles, E. (2023). Adaptation and validation of nomophobia instrument (NMP-Q) in the Indonesian version. *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia), 12*(2). https://doi.org/10.15408/jp3i.v12i2.30852

Wilson, E. B. (1927). Probable inference, the law of succession, and statistical inference. *Journal of the American Statistical Association, 22*(158), 209–212. https://doi.org/10.1080/01621459.1927.10502953

Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior, 49*, 130–137. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059