

# HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) DENGAN *PHUBBING* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA YANG MENGGUNAKAN MEDIA SOSIAL

Diah Kurniawati<sup>1</sup> Egi Prawita<sup>2</sup>

## RINGKASAN

Penggunaan *smartphone* yang semakin tinggi menyebabkan seseorang kesulitan mengendalikannya, bahkan ketika seseorang sedang berinteraksi secara langsung dengan orang lain, sehingga lawan bicara merasa diabaikan dan kurang dihargai, dimana perilaku tersebut disebut dengan *phubbing*. Mayoritas seseorang yang melakukan *phubbing* disebabkan karena merasa cemas ketika tertinggal informasi dan selalu ingin terhubung dengan orang yang dianggap dekat dan penting atau yang sering disebut dengan *fear of missing out* (FoMO). Hal ini menjadi alasan seseorang selalu mengecek *smartphone* bahkan ketika sedang berkomunikasi dengan orang lain. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan *phubbing*. Metode penelitian yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif korelasional dengan adaptasi skala *phubbing* yang dikembangkan oleh Fauzan (2018) berdasarkan teori *phubbing* dari Karadag (2015) dan skala *fear of missing out* (FoMO) yang dikembangkan sendiri oleh peneliti berdasarkan teori FoMO dari Przybylski, Murayama, Dehaan, dan Gladwell (2013). Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Subjek penelitian terdiri dari 156 mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang menggunakan media sosial. Teknik analisis data yang digunakan yaitu *Rank Spearman*. Hasil dari penelitian ini terdapat hubungan yang positif antara *fear of missing out* (FoMO) dengan *phubbing* pada mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang menggunakan media sosial. Hal ini terlihat dari analisis data yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ) pada setiap dimensi dengan nilai korelasi antar dimensi *relatedness* dengan dimensi gangguan komunikasi sebesar 0.281, dimensi *relatedness* dengan dimensi obsesi terhadap ponsel sebesar 0.320, dimensi *self* dengan dimensi gangguan komunikasi sebesar 0.458, dan dimensi *self* dengan dimensi obsesi terhadap ponsel sebesar 0.505.

**Kata Kunci :** *Phubbing*, *Fear of Missing Out* (FoMO), Media Sosial

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi (S-1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup> Dosen Program Studi (S-1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

# RELATIONSHIP BETWEEN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) AND PHUBBING BY STUDENT'S UNIVERSITY JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA WHICH USING SOCIAL MEDIA

Diah Kurniawati<sup>1</sup> Egi Prawita<sup>2</sup>

## ABSTRACT

*The increasing use of smartphones makes it difficult for someone to control it, even when someone is interacting directly with other people, so that the other person feels ignored and underappreciated, where this behavior is called phubbing. The majority of people who do phubbing are caused by feeling anxious when they are left behind with information and always want to connect with people who are considered close and important or what is often called the fear of missing out (FoMO). This is the reason someone always checks their smartphone even when communicating with other people. The purpose of this study is to determine the relationship between fear of missing out (FoMO) and phubbing. The research method used is a quantitative correlational approach with an adaptation of the phubbing scale developed by Fauzan (2018) based on phubbing theory from Karadag (2015) and the fear of missing out (FoMO) scale developed by the researcher based on the FoMO theory of Przybylski, Murayama, Dehaan, and Gladwell (2013). The sampling technique used purposive sampling. The research subjects consisted of 156 students from Jenderal Achmad Yani University in Yogyakarta who used social media. The data analysis technique used is Rank Spearman. The results of this study show that there is a positive relationship between fear of missing out (FoMO) and phubbing among students at Jenderal Achmad Yani Yogyakarta University who use social media. This can be seen from the data analysis which showed a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ) in each dimension with a correlation value between relatedness dimensions and the communication disorder dimension of 0.281, the relatedness dimension and the obsession with cellphones of 0.320, the self dimension and the communication disorder dimension of 0.458, and the dimension of self with the dimension of obsession with cellphones is 0.505.*

**Keywords:** Phubbing, Fear of Missing Out (FoMO), Social Media

---

<sup>1</sup> Students of Psychology Study Program (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup> Lecturer of Psychology Study Program (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta