

Pengaruh Antara Komunikasi Interpersonal Dan *Fear Of Missing Out (FOMO)* Terhadap Perilaku *Phubbing* Pada Dewasa Awal Di Sidoarjo

Oleh:

Mochamad Alif Romadon,

Ghozali Rusyid Affandi

Program Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Juni, 2025



Pendahuluan

Peningkatan penggunaan internet dan smartphone, khususnya di kalangan dewasa awal, telah memunculkan fenomena phubbing. Phubbing adalah perilaku mengabaikan lawan bicara karena terlalu fokus pada smartphone.

Definisi phubbing: kebiasaan mengabaikan orang di sekitar karena terlalu fokus pada perangkat. Peran smartphone dan internet dalam kehidupan sehari-hari yang membawa serta fenomena baru dalam interaksi sosial.

Maraknya penggunaan smartphone di kalangan dewasa awal (usia 18–36 tahun) dan kontribusi besar dari pengguna internet di Indonesia.

Tujuan Penelitian: Menganalisis pengaruh komunikasi interpersonal dan Fear of Missing Out (Fomo) terhadap perilaku phubbing pada dewasa awal di Sidoarjo.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

- Seberapa besar kontribusi Fomo dalam meningkatkan perilaku phubbing?
- Bagaimana komunikasi interpersonal dan Fomo secara bersama-sama mempengaruhi perilaku phubbing pada dewasa awal?
- Bagaimana hubungan antara kualitas komunikasi interpersonal dengan kecenderungan phubbing?

Metode

- **Pendekatan:** Kuantitatif korelasional ini bertujuan untuk menguji teori secara objektif dengan menganalisis pengaruh antara variabel variabel.
- **Populasi dan sampel:** Populasi: 574.827 Dewasa awal berusia 15-29 tahun di Sidoarjo, dengan sampel sebanyak 270 responden.
- **Instrumen:** Skala komunikasi interpersonal, skala Fear of Missing Out (FoMO), dan skala perilaku phubbing.
- **Teknik Sampling:** Accidental Sampling.
- **Analisis Data:** Uji korelasi Pearson dan regresi linier sederhana.

Hasil

Deskriptif Data: Hasil kategorisasi variabel menunjukkan 51% responden memiliki tingkat komunikasi interpersonal sedang, 37% memiliki tingkat FOMO sedang, dan 63% menunjukkan perilaku phubbing sedang.

Analisis Korelasi:

- Komunikasi interpersonal memiliki pengaruh negatif terhadap phubbing ($r = -0.374$).
- FOMO memiliki pengaruh positif terhadap phubbing ($r = 0.472$).

Uji Regresi: Komunikasi interpersonal dan FOMO secara bersama-sama memiliki pengaruh signifikan terhadap phubbing ($R^2 = 0.261$).

Variabel	Kategori	Rentan Skor	Frekuensi	Persentase
Interpersonal	Rendah	0 - 39	44	16%
	Sedang	40 - 69	137	51%
	Tinggi	70 - 100	89	33%
	Jumlah		270	100%
FOMO	Rendah	0 - 12	134	50%
	Sedang	13 - 21	101	37%
	Tinggi	22 - 40	35	13%
	Jumlah		270	100%
Phubbing	Rendah	0 - 15	24	9%
	Sedang	16 - 27	169	63%
	Tinggi	28 - 32	77	28%
	Jumlah		270	100%

Pembahasan

- **Pengaruh Komunikasi Interpersonal:** Semakin baik komunikasi interpersonal, semakin rendah perilaku phubbing. Komunikasi yang sehat dapat mengurangi ketergantungan pada perangkat digital.
- **Pengaruh FOMO:** Individu dengan tingkat FOMO tinggi lebih cenderung melakukan phubbing. Kecemasan akan tertinggal dalam informasi sosial digital mendorong perilaku phubbing.
- **Interpretasi Hasil:** FOMO memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan komunikasi interpersonal dalam mempengaruhi perilaku phubbing.

Temuan Penting Penelitian

Kontribusi Utama: FoMO terbukti memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap perilaku phubbing dibandingkan dengan variabel komunikasi interpersonal.

- Komunikasi interpersonal yang rendah meningkatkan kecenderungan untuk melakukan phubbing.
- FOMO adalah faktor yang lebih dominan dalam memprediksi perilaku phubbing, berbanding lurus dengan kecemasan sosial yang tinggi.
- 26,1% variabilitas perilaku phubbing dapat dijelaskan oleh pengaruh komunikasi interpersonal dan FOMO.

Manfaat Penelitian

- **Implikasi Praktis** ada 2 yaitu : Menjadi dasar bagi institusi pendidikan dan pembuat kebijakan untuk mengembangkan program penguatan komunikasi interpersonal. Dan, Memberikan informasi bagi perancang intervensi untuk mengatasi dampak negatif phubbing.
- **Kontribusi terhadap Literasi Digital** yaitu Meningkatkan kesadaran akan dampak psikologis dan sosial dari penggunaan teknologi secara berlebihan. Kemudian menjadi acuan untuk penelitian lanjutan mengenai hubungan antara teknologi, psikologi, dan interaksi sosial.

Referensi

- [1] Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., & Büyükbayraktar, Ç. G. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60–74. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>
- [2] Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., & Büyükbayraktar, Ç. G. (2016). The virtual world's current addiction: Phubbing. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(2). <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0013>
- [3] Devito, J. A. (2013). *The interpersonal communication book* (13th ed.). New York: Pearson Education, Inc.
- [4] Auter, P. J. (2007). Portable social groups: Willingness to communicate, interpersonal communication gratifications, and cell phone use International among young adults. *Journal of Mobile Communications*, 5(2), 139–156.
- [5] Abeele, V. M. M. P., Antheunis, M. L., & Schouten, A. P. (2016). The effect of mobile messaging during a conversation on impression formation and interaction quality. *Computers in Human Behavior*, 6(2), 562–569. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.04.005>
- [6] Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2020). Neuroticism, trait fear of missing out, and phubbing: The mediating role of state fear of missing out and problematic Instagram use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3), 628–639. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9959-8>
- [7] Cholz, M. (2018). Mobile-phone addiction in adolescence: The test of mobile phone dependence (TMD). *Progress in Health*, 2(1), 1–13. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/284690452>

