The Influence Between Interpersonal Communication and Fear of Missing Out (FOMO) on Phubbing Behavior in Early Adults in Sidoarjo

Mochamad Alif Romadon[1], Ghozali Rusyid Affandi[2], Ramon Ananda Paryontri[3]
[1,2,3]Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia
E-mail: ghozali@umsida.ac.id

Article Info
Article History
Received: 2025-03-11
Revised: 2025-04-27
Published: 2025-05-01

Keywords:
Phubbing;
Interpersonal Communication;
Early Adults.

Abstract
The increasing use of the internet and smartphones, especially among early adults, has led to the phenomenon of phubbing. This study aims to analyze the effect of interpersonal communication and Fear of Missing Out (FoMO) on phubbing behavior. This study used a correlational quantitative approach, with a population of 574,827 early adults in Sidoarjo. this study involved 270 early adult samples selected through the Accidental Sampling technique. Data were collected using the interpersonal communication scale, fomo scale and phubbing behavior scale distributed via Google Form. The results of this study indicate a significant influence between interpersonal communication and fear of missing out on phubbing behavior in early adults. The amount of influence shows 26.1%, while the amount of partial influence on the interpersonal communication variable is 0.087%, while the fear of missing out variable shows 0.18%. This explains that fear of missing out contributes more to phubbing behavior.

Artikel Info
Sejarah Artikel
Diterima: 2025-03-11
Direvisi: 2025-04-27
Dipublikasi: 2025-05-01

Kata kunci:
Phubbing;
Komunikasi Interpersonal;
Dewasa Awal.

Abstrak
Meningkatnya penggunaan internet dan smartphone terutama di kalangan dewasa awal memunculkan fenomena phubbing. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh komunikasi interpersonal dan Fear of Missing Out (FoMO) terhadap perilaku phubbing. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, dengan populasi 574.827 dewasa awal di sidoarjo. penelitian ini melibatkan 270 sampel dewasa awal yang dipilih melalui teknik Accidental Sampling. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala komunikasi interpersonal, skala fomo dan skala perilaku phubbing yang disebarkan melalui Google Form. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara komunikasi interpersonal dan fear of missing out terhadap perilaku phubbing pada dewasa awal. Besaran pengaruh menunjukkan 26,1%, sementara besaran pengaruh secara parsial pada variabel komunikasi interpersonal sebesar 0,087%, sedangkan pada variabel fear of missing out menunjukkan 0,18%. Hal ini menjelaskan bahwa fear of missing out memberikan sumbangan lebih besar pada perilaku phubbing.

I. PENDAHULUAN

Penggunaan internet dan smartphone memiliki keterkaitan yang erat, di mana smartphone telah menjadi salah satu perangkat teknologi yang tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Kedua hal tersebut, internet dan smartphone, membentuk satu kesatuan yang tak terpisahkan; dengan smartphone berperan sebagai alat komunikasi elektronik yang memungkinkan interaksi jarak jauh. Internet menjadi kebutuhan esensial bagi individu dalam mengakses beragam informasi, media sosial, dan hiburan yang tak terbatas (Geovany & Hasbiansyah, 2020). Pada tahun 2022, jumlah pengguna internet secara global tercatat sebanyak 4,95 miliar orang (Geovany & Hasbiansyah, 2020). Pengguna internet ini tersebar di berbagai belahan dunia, termasuk Indonesia yang menduduki peringkat ketiga sebagai negara dengan jumlah pengguna internet terbanyak di dunia (Winardi, 2022). Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (Young, Yue, & Ying, 2018), Pada periode tahun 2021–2022, tercatat sebanyak 210.026.769 penduduk Indonesia telah terhubung dengan internet.

Pulau Jawa menjadi salah satu wilayah dengan kontribusi terbesar terhadap penggu-naan internet nasional, yakni sebesar 43,92%. Survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia berdasarkan usia menun-jukkan bahwa kelompok usia 19–34 tahun menyumbang 25,68%, sementara kelompok usia 35–54 tahun menyumbang 27,68% dari total pengguna internet. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas pengguna internet berasal dari individu dalam tahap dewasa awal. Demikian pula, penggunaan smartphone lebih dominan di

kalangan dewasa awal, khususnya pada rentang usia 18–36 tahun. (Mujahiddin & Said, 2017). Salah satu kelompok pengguna internet terbesar termasuk remaja dan dewasa awal adalah mahasiswa, yang mencapai 64,4% dengan rentang usia 12-34 tahun (Agustiah, Fauzi, & Ramadhani, 2020). Irawati & Nurmina (Miskahuddin, 2021) menyatakan bahwa di Kota Bukit Tinggi, mayoritas individu dewasa awal menggunakan smartphone selama 6-10 jam per hari, dilakukan di mana saja dan kapan saja, termasuk di tempat umum.

Menurut Santrock (Irawati & Nurmina, 2020), masa dewasa awal merupakan fase transisi dari masa remaja menuju kedewasaan, dimulai sekitar usia 18-25 tahun. Pada masa ini, individu mencari intimasi dan memiliki dorongan untuk mengembangkan diri melalui interaksi sosial yang lebih luas. Namun, individu yang kesulitan menyesuaikan diri mungkin cenderung meng-alihkan perhatian mereka kepada smartphone sebagai bentuk penghindaran dari realitas yang tidak menyenangkan. Pada masa dewasa awal, terdapat dorongan kuat untuk terkoneksi dengan orang lain. Tingkat perilaku phubbing yang tinggi juga terungkap dalam berbagai penelitian. Sebagai contoh, (Santrock, 2012) di Pontianak menemukan bahwa 88,3% dari 100 responden menunjukkan intensitas phubbing yang tinggi. Temuan serupa juga terjadi di berbagai daerah lain, seperti di Banda Aceh, dimana 53% dari 100 responden mengalami perilaku phubbing (Syifa, 2020) dan meningkat menjadi 81% dari 100 responden setelah dua tahun berikutnya (Yusnita & Syam, 2018). Di negara lain seperti Polandia, penelitian menemukan bahwa 49% dari 400 responden mengalami perilaku phubbing (Munatirah & Anisah, 2018). Penelitian lain yang dilakukan oleh Al-Saggaf dan O'Donnell (2019) di Australia, yang berjudul "The Role Of State Boredom, State Of Fear Of Missing Out And State Loneliness In State Phubbing," melibatkan 325 responden dan menunjukkan bahwa tingkat FoMO yang tinggi berbanding lurus dengan tingkat phubbing yang tinggi. Dengan kata lain, individu yang merasa takut, khawatir, cemas, dan gelisah akan kehilangan informasi tentang orang lain atau teman sebayanya cenderung melakukan phubbing. Menurut Hura, et al. (Hura, Sitasari, & Rozali, 2021), seseorang yang melakukan phubbing cenderung terus-menerus mengecek smartphone-nya, merasa sulit untuk melepaskan diri dari perangkat tersebut, memberikan tanggapan yang minim saat berinteraksi dengan orang lain, dan berpura-pura memperhatikan pembicaraan lawan bicaranya sementara perhatian mereka sebenarnya tertuju pada smartphone.

Phubbing adalah perilaku di mana seseorang mengabaikan lawan bicara karena terlalu fokus pada gadget atau smartphone yang dipegang (Karadağ et al., 2015). Akibat dari perilaku ini adalah lawan bicara merasa diacuhkan dan tidak dipedulikan. Phubbing memiliki 2 aspek menurut (Karadağ et al., 2015) yaitu pertama, Communication Disturbance yakni Saat berkomunikasi, gangguan dari ponsel dapat menyebabkan komunikasi tatap muka yang sedang berlangsung menjadi terganggu. Ini menghambat aliran percakapan dan mengurangi kualitas interaksi. Yang kedua, phone obsession yakni terdapat dorongan kuat dalam diri individu untuk terus menggunakan ponsel, bahkan ketika sedang melakukan komunikasi tatap muka dengan orang lain. Hal ini menunjukkan tingkat ketergantungan yang tinggi pada ponsel dan mengurangi perhatian terhadap orang di sekitar. Phubbing dipengaruhi oleh beberapa faktor yang saling berkaitan. Menurut Karadag dkk (Karadağ et al., 2016), faktor-faktor utama yang mem-pengaruhi perilaku phubbing meliputi smartphone addiction, internet addiction, social media addiction, dan game addiction. Secara keseluruhan, faktor-faktor ini menunjukkan bagaimana kecanduan terhadap teknologi dan media dapat mengubah perilaku individu, termasuk meningkatkan kecenderungan untuk melakukan phubbing.

Menurut Devito (Devito, 2013), komunikasi interpersonal adalah sebuah proses di mana pesan disampaikan dari satu individu kepada individu lain atau sekelompok kecil orang. Proses ini tidak hanya melibatkan transfer pesan, tetapi juga menciptakan dampak dan membuka kesempatan untuk umpan balik, yang sangat penting untuk efektivitas komunikasi. Agar komunikasi ini dapat berlangsung dengan baik, Devito mengidentifikasi lima aspek kunci yang harus diperhatikan yakni Keterbukaan (Openness) adalah aspek pertama yang perlu diperhatikan dalam komunikasi interpersonal. Keterbukaan berarti kesiapan untuk berinteraksi dengan jujur dan transparan, serta willingness untuk berbagi pikiran dan perasaan pribadi dengan lawan bicara. Individu yang terbuka cenderung lebih mudah untuk mengungkapkan informasi pribadi dan menerima umpan balik dari orang lain, yang mendukung terbentuknya komunikasi yang efektif dan konstruktif. Empati (Empathy) adalah aspek kedua yang sangat penting dalam komunikasi interpersonal. Empati melibatkan kemampuan untuk merasakan dan

memahami pengalaman orang lain, serta melihat situasi dari sudut pandang mereka. Dengan empati, seseorang dapat lebih baik memahami motivasi, perasaan, dan keinginan lawan bicara, sehingga dapat menciptakan pengaruh yang lebih mendalam dan saling memahami. Sikap Mendukung (Supportiveness) adalah aspek ketiga yang tidak kalah penting. Sikap mendukung berarti memberikan dorongan dan bantuan kepada lawan bicara dalam menghadapi berbagai masalah atau tantangan dalam komunikasi. Ini melibatkan sikap yang membantu mengurangi defensifitas dan memperkuat pengaruh interpersonal, sehingga komunikasi dapat lebih efektif dan produktif. Sikap Positif (Positiveness) adalah aspek keempat yang diperlukan dalam komunikasi interpersonal. Sikap positif berarti memiliki pandangan yang baik terhadap orang lain, memberikan pujian, dan menunjukkan penghargaan dalam interaksi. Dengan sikap positif, seseorang dapat menciptakan suasana komunikasi yang menyenangkan, yang mendukung tercapainya tujuan komunikasi dan meningkatkan pengaruh interpersonal. Kesetaraan (Equality) adalah aspek terakhir yang harus diperhatikan dalam komunikasi interpersonal. Kesetaraan berarti menghargai perbedaan dalam proses komunikasi dan bekerja sama untuk menyelesaikan konflik atau perbedaan pendapat dengan cara yang adil dan saling menghormati. Aspek ini mencakup sikap untuk menghargai perbedaan, berkolaborasi dalam menyelesaikan masalah, dan memastikan bahwa setiap pihak merasa dihargai dalam komunikasi. Dengan memperhatikan kelima aspek ini keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan. Devito (Devito, 2013) menekankan bahwa komunikasi interpersonal dapat berlangsung dengan lebih efektif dan memberikan hasil yang lebih baik dalam pengaruh antar individu.

Menurut Przybylski et al. (Przybylski et al., 2013), FOMO atau Fear of Missing Out adalah sebuah kondisi psikologis dimana seseorang merasakan kecemasan setelah melihat atau memeriksa media sosial dan menyaksikan keseruan aktivitas yang dilakukan oleh orang lain. Rasa cemas ini timbul dari keinginan mendalam untuk tetap terhubung dengan apa yang terjadi dalam kehidupan orang lain melalui dunia maya. FOMO dapat dipahami sebagai sebuah pengalaman situasional yang muncul ketika kebutuhan psikologis individu terkait dua aspek utama, yaitu self dan relatedness, tidak terpenuhi. Self merujuk pada kebutuhan psikologis untuk memiliki rasa percaya diri dan kemampuan untuk membuat keputusan secara mandiri. Ketika seseorang merasa bahwa aspek ini tidak terpenuhi dalam kehidupannya, mereka sering kali mencari informasi tambahan di internet atau berinteraksi dengan orang lain sebagai upaya untuk merasa lebih terhubung dan memenuhi rasa ketidakcukupan tersebut. Relatedness adalah kebutuhan psikologis untuk merasakan koneksi dan pengaruh yang berarti dengan orang lain. Jika kebutuhan ini tidak dipenuhi, individu mungkin merasa khawatir dan berusaha mengatasi rasa ketidakcukupan sosial tersebut dengan mencari informasi mengenai pengalaman dan aktivitas orang lain melalui media sosial. Dengan cara ini, mereka berupaya untuk mengurangi perasaan terasing dan tetap merasa terhubung dengan kehidupan sosial di dunia maya. Secara keseluruhan, FOMO menggambarkan kecemasan yang dialami seseorang ketika mereka merasa terlewati dari pengalaman sosial orang lain dan berusaha untuk mengatasi perasaan tersebut dengan mengakses media sosial untuk tetap terhubung dengan dunia maya.

Phubbing, merupakan gabungan dari kata "phone" dan "snubbing", mengacu pada perilaku di mana seseorang terus-menerus terpaku pada ponsel pintar mereka. Perilaku berlebihan menggunakan smartphone dapat menghasilkan perubahan perilaku yang disebut phubbing. Fenomena ini dianggap sebagai masalah negatif dalam masyarakat karena mayoritas individu kesulitan mengendalikan penggunaan perangkat mereka. Perilaku phubbing dalam interaksi sosial dapat menyebabkan lawan bicara merasa diabaikan atau terpengaruh untuk mengikuti perilaku phubbing tersebut. Jika tidak ditangani dengan tepat, perilaku ini dapat menyebabkan remaja kehilangan empati terhadap lingkungannya, kesulitan dalam beradaptasi, dan bahkan konflik sosial dengan teman sebaya, guru, atau orang dewasa lainnya. Semakin meningkatnya phubbing sangat disayangkan karena berdampak negatif pada suasana hati dan pengaruh interpersonal (Abeele, Antheunis, & Schouten, 2016).

William F. Glueck, seperti dikutip oleh Mannan (Mannan, 2024), menyatakan bahwa komunikasi interpersonal adalah bentuk komunikasi yang efektif dan berlangsung secara terus-menerus antara komunikator dan komunikan. Proses komunikasi interpersonal ini dapat terjadi di antara anggota keluarga, saudara, atau kerabat (Mannan, 2024). (Auter, 2007), Dalam jurnalnya, dijelaskan bahwa perilaku phubbing muncul akibat rendahnya rasa nyaman dalam menjalin komunikasi interpersonal.

Kondisi ini mendorong individu untuk menggunakan ponsel sebagai sarana untuk menghindari percakapan langsung di dunia nyata, khususnya dalam situasi komunikasi tatap muka kelompok. (Karadağ et al., 2015) Phubbing merupakan istilah yang menggambarkan kecenderungan seseorang dalam menggunakan smartphone secara berlebihan, khususnya saat sedang berinteraksi dengan orang lain, sehingga menghambat kelancaran komunikasi interpersonal. Berbagai fitur yang tersedia dalam smartphone memenuhi kebutuhan individu untuk berkomunikasi dan berinteraksi, namun kenyamanan teknologi tersebut juga berpotensi memicu perilaku kecanduan dan sikap acuh terhadap lingkungan sekitar. Penelitian yang dilakukan oleh James Robert dan Meredith David yang disebutkan dalam artikel Thaeras (Septiana & Darina, 2021) yang dilaporkan di laman CNNIndonesia.com tentang fenomena phubbing sebagai masalah sosial yang merusak pengaruh, mengungkapkan bahwa dari 143 peserta yang diuji, 70% dari mereka tidak dapat melepaskan diri dari smartphone dan cenderung melakukan phubbing saat berkomunikasi dengan orang lain.

Menurut Choliz (Choliz, 2018), terdapat beberapa faktor yang memicu terjadinya phubbing, salah satunya adalah komunikasi interpersonal. Sebagaimana yang telah diungkapkan sebelumnya, salah satu penyebab phubbing adalah keinginan untuk menghindari situasi komunikasi interpersonal yang dirasa kurang menyenangkan, individu cenderung menggunakan ponsel mereka. Dalam jurnalnya dijelaskan bahwa perilaku phubbing timbul akibat rendahnya kenyamanan dalam ber-interaksi secara langsung, sehingga seseorang secara sadar memilih menggunakan telepon genggam sebagai cara menghindari percakapan di dunia nyata, khususnya dalam konteks komunikasi kelompok. Salah satu aspek psikologis yang mempengaruhi phubbing adalah rasa takut ketinggalan. Komunikasi interpersonal adalah penyampaian pesan antar pribadi secara langsung yang melibatkan efek dan umpan balik (Haomasan & Nofharina, 2018). (Karadağ et al., 2015) menyatakan bahwa orang yang melihat smartphone dan mengabaikan orang di sekitarnya dianggap melakukan phubbing. Menurut David dan Robert (Roberts & David, 2016), Phubbing juga dapat diartikan sebagai tindakan melirik smartphone secara diam-diam saat sedang berbicara dengan orang lain. Perilaku ini bisa mengganggu jalannya percaka-pan, misalnya dengan menjawab panggilan, membalas pesan, atau mengabaikan kehadiran lawan bicara selama interaksi berlangsung.

Level FoMO yang tinggi akan mendorong individu untuk menggunakan media sosial secara berlebihan dan berpotensi menjadi phubber (Balta et al., 2020). Fear of missing out (FOMO) mengacu pada perasaan kekhawatiran, kegelisahan, atau kecemasan yang muncul ketika seseorang merasa tidak terlibat dalam pengalaman menyenangkan orang lain atau tidak mengetahui apa yang sedang terjadi sehingga mendorongnya untuk tetap terhubung dengan aktivitas terkini orang lain melalui media sosial (Przybylski et al., 2013). Penelitian ini sangat penting untuk memahami pengaruh antara Komunikasi Interpersonal (X^1) dan Fear of Missing Out (X^2) terhadap perilaku Phubbing (Y). mengidentifikasi faktor-faktor utama yang menyebabkan perilaku phubbing, termasuk kecanduan smartphone, internet, media sosial, dan game.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional. Pendekatan kuantitatif korelasional ini bertujuan untuk menguji teori secara objektif dengan menganalisis pengaruh antara variabel-variabel. Variabel-variabel tersebut kemudian diukur menggunakan instrumen tertentu sehingga data numerik dapat dianalisis dengan prosedur sistematis (Creswell, 2017). Penelitian ini mengukur pengaruh antara Komunikasi Interpersonal (X^1) dan Fear of Missing Out (X^2) terhadap perilaku Phubbing (Y). Pendekatan kuantitatif merupakan jenis penelitian yang fokus pada analisis data menggunakan metode statistik. Dalam penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional, pengaruh yang signifikan dapat diketahui apabila data yang diperoleh bersifat kuantitatif.

Jenis penelitian yang diterapkan adalah korelasi. Maristya, & Nurhayati (2024), menjelaskan bahwa penelitian korelasi bertujuan untuk menganalisis data guna mengetahui kekuatan atau arah pengaruh antara dua atau lebih variabel yang ada dalam penelitian. Penelitian ini peneliti menggunakan teknik probability sampling dengan pengambilan sampel menggunakan teknik Non Random Sampling dengan jenis accidental sampling. Sugiyono (2018) menyatakan bahwa teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah accidental sampling. Teknik ini merupakan metode pemilihan responden secara kebetulan, yaitu siapa pun yang secara tidak sengaja ditemui oleh peneliti dapat dijadikan sampel, asalkan

orang tersebut memenuhi kriteria yang telah ditentukan dalam hal ini, kriteria utamanya adalah bahwa individu tersebut merupakan dewasa awal.

Populasi dalam penelitian ini merupakan dewasa awal berusia 15-29 tahun dengan jumlah 574.827 (Winardi, 2022). Peneliti menggunakan tabel Krejcie & Morgan dengan taraf kesalahan 10% yang hasilnya yang diambil oleh peneliti 270 responden, akan dilakukan survei dengan mengambil sampel. Semakin tinggi tingkat kesalahan, semakin kecil jumlah sampel yang dibutuhkan. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kesalahan, semakin besar jumlah sampel yang diperlukan. Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan data melalui kuesioner dengan menggunakan skala komunikasi interpersonal 25 aitem 0.776 reliabilitas, skala fear of missing out 8 aitem dengan 0.752 Reliabilitas, skala phubbing 10 aitem dengan 0.822 Reliabilitas.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskriptif Data

Data yang telah dikumpulkan akan dianalisis untuk melihat distribusinya guna menentukan metode analisis yang tepat. Berikut hasil kategorisasi tingkat komunikasi interpersonal, *fear of missing out*, dan perilaku phubbing pada dewasa awal.

Tabel 1. Kategorisasi Tiap Variabel

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%

Selanjutnya data perbandingan komunikasi interpersonal, *Fear of Missing Out* (FOMO) dan *Phubbing* diperoleh hasil bahwa dari total 270 dewasa awal, rerata nilai pada variabel Komunikasi Interpersonal adalah 49.533, dengan nilai minimum 25 dan maksimum 100. Sementara itu, rata-rata pada variabel *Fear of Missing Out* (FOMO) adalah 20.756, dengan nilai minimum 10 dan maksimum 40, lalu pada variabel *phubbing* memiliki rerata sebesar 18.681, dengan nilai minimum 8 dan maksimal 32. Standar deviasi variabel komunikasi interpersonal sebesar 20.469, variabel *Fear of Missing Out* (FOMO) sebesar 7.148, sedangkan *phubbing* sebesar 6.081.

Tabel 2. Deskriptif Statistik

	Interpersonal	FoMO	Phubbing
Valid	270	270	270
Mean	49.533	20.756	18.681
Std. Deviation	20.469	7.148	6.081
Min	25	10	8
Max	100	40	32

2. Uji Asumsi

Tahap berikutnya adalah melakukan uji asumsi. Hasil uji Shapiro-Wilk menunjukkan data komunikasi interpersonal dan *fear of missing out* berdistribusi normal, dengan nilai (p> .05).

Tabel 3. Uji Normalitas Shapiro Wilk

	Shapiro-Wilk	p
K. Interpersonal	0.991	0.109
FOMO	0.993	0.282
Phubbing	0.994	0.317

Selanjutnya, dilakukan uji linearitas untuk menentukan terdapat pengaruh linear antara dukungan sosial dan penerimaan diri. Hasil analisis menunjukkan pengaruh yang linear dengan nilai signifikansi linearitas < .001. Hal ini menunjukkan bahwa asumsi linearitas telah terpenuhi. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas dan linearitas, analisis Pearson dapat dilakukan.

Tabel 4. Uji Linieritas

Variabel	F *(linierty)*	Sig. *Linierity*	Keterangan
KInterpersonal-*Phubbing*	43.550	,000	Linier
FOMO-*Phubbing*	76.704	,000	Linier

3. Uji Hipotesa

Analisis hipotesa minor satu dan dua dengan korelasi Pearson menunjukkan pengaruh negatif antara Komunikasi interpersonal dan *phubbing*, dengan koefisien korelasi r = -0.374 dan signifikansi < 0,001. Ini berarti semakin rendah komunikasi interpersonal yang diterima dewasa awal, semakin tinggi pula phubbing yang dimiliki. Selanjutnya

terdapat pengaruh positif yang signifikan antara FOMO dan *phubbing* dengan koefisien korelasi menunjukkan r= 0.472 dan signifikansi <0,001. Ini menandakan semakin tinggi FOMO maka semakin tinggi pula *phubbing* yang dimiliki dewasa awal.

Tabel 5. Analisis Korelasi

	Pearsons r	p
Phubbing - K.Interpersonal	-0.374	< 0.01
Phubbing - *FOMO*	0.472	< 0.01

Berlandaskan uji regresi linier sederhana pada tabel 6, diperoleh nilai *F* sebesar 47.164 dengan tingkat signifikansi *p* < .001. Hasil ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal dan FOMO memiliki pengaruh yang signifikan pada *phubbing*.

Tabel 6. Uji Regresi Linier Sederhana Nilai F

F	p
47.164	< .001

Selanjutnya, diperoleh bahwa kontribusi efektif dukungan sosial terhadap penerimaan diri pada sampel penelitian adalah sebesar R^2 = 0.261. Hal ini menandakan Komunikasi interpersonal dan FOMO mempengaruhi 26,1% pada *phubbing*, sementara 73.9% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak terkait dengan dukungan sosial.

Tabel 7. Sumbangan Efektif

R	R^2	Adjusted R^2
0.511	0.261	0.256

Pada tabel 8 dengan persamaan regresi Ŷ = -0.064 X1 + 0.325 X2 +15.100, hal ini menunjukkan komunikasi interpersonal berpengaruh secara negatif signifikan terhadap phubbing yang artinya setiap penurunan satu poin dalam komunikasi interpersonal akan menurunkan perilaku *phubbing* sebesar -0.064. Sementara variabel *fear of missing out* berpengaruh positif signifikan terhadap perilaku *phubbing* yang berarti setiap peningkatan satu poin *fear of missing out* akan meningkatan perilaku *phubbing* sebesar 0.325.

Table 8. Koefisien Regresi Berganda nilai T

Coefficients[a]					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	p
	B	Std. Error	Beta		
H_0 (Intercept)	18.681	0.370		50.476	< .001
H_1 (Intercept)	15.100	1.608		9.393	< .001
K.Interpersonal	-0.064	0.017	-0.216	-3.732	< .001
FOMO	0.325	0.049	0.383	6.620	< .001

Diketahui variabel Komunikasi interpersonal memberikan sumbangan efektif terhadap *phubbing* sebesar 0,087% dan variabel FOMO memberikan sumbangan efektif terhadap *phubbing* sebesar 0,18%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa variabel FOMO memberikan sumbangan terbesar terhadap variabel *phubbing.*

Table 9. Hasil Sumbangan Efektif

Variabel	*β*	Rxy	R^2	Sumbangan Efektif
K.Interpersonal-phubbing	-0.374	-0.216	26,1%	0,087%
FOMO-phubbing	0.472	0.383		0,18%

B. Pembahasan

Berlandaskan hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh secara simultan pada komunikasi interpersonal dan *fear of missing out* (FOMO) terhadap *phubbing* pada dewasa awal ditunjukan dengan nilai *F* 47.164 dengan taraf signifikansi *p* <,001, hal ini menandakan bahwa H1 diterima dan H0 ditolak. Sumbangan efektif variabel independen terhadap variabel dependen menunjukan nilai R 0,511 dan nilai R^2 0,261 yang berarti varian dari variabel komunikasi interpersonal dan *fear of missing out* (FOMO) sebanyak 26,1 % dan 73,9 % sisanya dipengaruhi variabel lain diluar penelitian ini.

Selanjutnya, hasil analisis data berlandaskan hipotesis minor pertama menunjukkan adanya pengaruh negatif signifikan antara komunikasi interpersonal terhadap perilaku phubbing, yang ditunjukkan oleh nilai korelasi (r) = –0,374. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin baik komunikasi interpersonal individu, maka kecenderungan untuk melakukan phubbing akan semakin rendah. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Istia & Sovitriana (2023) yang juga menemukan korelasi negatif antara komunikasi interpersonal dan perilaku phubbing dengan nilai (r) = –0,318. Menurut Ellonen et al (2021), kualitas komunikasi interpersonal yang sehat ditandai oleh kemampuan untuk mendengarkan secara aktif, memahami pesan

non-verbal, serta hadir secara emosional dalam interaksi tatap muka. Individu dengan kemampuan ini cenderung menghargai kehadiran lawan bicaranya dan tidak terdistraksi oleh penggunaan gawai yang berlebihan.

Sementara itu, pada hasil analisis data hipotesis minor kedua menunjukkan adanya pengaruh positif signifikan antara *Fear of Missing Out* (FOMO) terhadap perilaku phubbing, dengan nilai korelasi (r) = 0,472. Artinya, individu dengan tingkat FOMO yang tinggi cenderung lebih sering melakukan phubbing. Namun demikian, hal ini sejalan dengan temuan Wahyuni et al (2023) yang menunjukkan pengaruh positif signifikan antara FOMO dan perilaku phubbing dengan nilai korelasi (r) = 0,633. Menurut Rochim et al (2024), FOMO merupakan bentuk kecemasan sosial yang timbul ketika individu merasa tertinggal dari informasi, pengalaman, atau aktivitas yang sedang terjadi dalam lingkungan sosialnya, khususnya di media digital. Kondisi ini mendorong individu untuk terus-menerus memeriksa perangkat mereka, bahkan di saat sedang berinteraksi langsung, sehingga memicu perilaku phubbing.

Berlandaskan hasil analisis secara simultan, diperoleh nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,261 atau 26,1%, yang menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal dan Fear of Missing Out (FOMO) secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 26,1% terhadap perilaku phubbing pada dewasa awal di Sidoarjo. Sementara itu, 73,9% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini. Perilaku phubbing merupakan respons kompleks yang dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial. Komunikasi interpersonal yang kurang efektif dapat menyebabkan individu merasa tidak terhubung secara emosional dengan lawan bicara, sehingga mendorong mereka untuk mencari keterhubungan melalui media sosial. Di sisi lain, FOMO mencerminkan kecemasan sosial terhadap kemungkinan tertinggal dari informasi atau interaksi di media digital, yang mendorong individu untuk terus memeriksa gawai meskipun sedang berada dalam interaksi tatap muka.

Menurut Dayanty (2023), regulasi emosi adalah kemampuan untuk mempertahankan, meningkatkan, atau menurunkan aspek-aspek dari respons emosional, baik secara sadar maupun tidak sadar. Individu dewasa awal yang mengalami kesulitan mengatur dorongan emosional untuk tetap terhubung secara online, cenderung melakukan phubbing sebagai bentuk pelarian dari ketidaknyamanan psikologis. Dalam hal ini, FOMO dapat dilihat sebagai bentuk disfungsi dalam regulasi emosi yang berdampak pada pola interaksi sosial. Lebih lanjut, Ode et al (2023) menyatakan bahwa perilaku seseorang sangat dipengaruhi oleh sikapnya terhadap perilaku tersebut. Jika seseorang memandang mengecek ponsel saat berinteraksi sebagai hal yang wajar atau tidak mengganggu, maka ia akan cenderung melakukannya. Hal ini sejalan dengan norma dalam masyarakat urban dan digital saat ini, di mana multitasking dan kehadiran virtual dianggap lumrah, bahkan dalam situasi sosial.

Namun, bila ditinjau secara parsial, hasil analisis menunjukkan bahwa variabel *Fear of Missing Out* (FOMO) memiliki pengaruh yang lebih kuat dan signifikan dibandingkan komunikasi interpersonal terhadap perilaku phubbing. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa individu dengan tingkat FOMO yang tinggi cenderung menunjukkan ketergantungan pada perangkat digital untuk terus memantau media sosial, bahkan saat sedang berada dalam interaksi tatap muka. Kecemasan akan tertinggal informasi, acara, atau interaksi sosial digital menjadi pendorong utama seseorang melakukan phubbing, yaitu mengabaikan lawan bicara demi memeriksa ponsel (Adiningsih & Ratnasari, 2024).

Sebaliknya, komunikasi interpersonal memiliki pengaruh yang signifikan namun dengan kekuatan korelasi yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun kualitas komunikasi interpersonal yang rendah dapat mendorong munculnya phubbing, dampaknya tidak sebesar pengaruh dari FOMO. Rendahnya kemampuan untuk membangun keterhubungan yang hangat dan efektif secara langsung dapat menciptakan celah dalam interaksi sosial, yang kemudian diisi dengan keterlibatan dalam dunia digital. Individu dewasa awal yang kurang mampu menjalin komunikasi secara mendalam mungkin lebih memilih kenyamanan dan kendali dalam interaksi daring (Laili et al., 2024).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam interpretasi hasil dan pengembangan studi lanjutan. Pertama, penelitian ini hanya difokuskan pada satu wilayah, yaitu

Kabupaten Sidoarjo, dengan partisipan dari kelompok usia dewasa awal. Keterbatasan ini berdampak pada generalisasi hasil. Kedua, terdapat kemungkinan ketidakseimbangan distribusi karakteristik partisipan, misalnya berdasarkan jenis kelamin, pekerjaan, atau status sosial ekonomi. Hal ini dapat mempengaruhi akurasi dalam menggambarkan hubungan antara variabel komunikasi interpersonal, FOMO, dan phubbing secara umum. Ketiga, metode pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner self-report yang memiliki keterbatasan dalam hal validitas subjektif. Responden mungkin saja memberikan jawaban yang tidak sepenuhnya mencerminkan kondisi atau pandangan sebenarnya, karena faktor-faktor seperti persepsi pribadi, pemahaman item yang berbeda, hingga tingkat kejujuran saat mengisi instrumen.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Setelah dilakukan pengambilan data dan pengujian hipotesis, hasil penelitian menunjukkan bahwa Hipotesis 1 diterima, yang mengindikasikan adanya pengaruh negatif signifikan antara komunikasi interpersonal dan perilaku phubbing. Artinya, semakin baik kemampuan komunikasi interpersonal pada individu dewasa awal, maka kecenderungan untuk melakukan phubbing akan semakin rendah. Hipotesis 2 juga diterima, menunjukkan adanya pengaruh positif signifikan antara *Fear of Missing Out* (FOMO) dan perilaku *phubbing*, sehingga semakin tinggi tingkat FOMO seseorang, semakin tinggi pula kecenderungannya melakukan *phubbing*. Selanjutnya, Hipotesis 3 diterima, yang menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal dan FOMO secara simultan berpengaruh terhadap perilaku phubbing. Berdasarkan kategorisasi, responden penelitian termasuk dalam kategori perilaku *phubbing* sedang, dengan komunikasi interpersonal sedang dan *fear of missing out* (FOMO) rendah.

Penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi modern, khususnya terkait dengan perilaku sosial di era digital dan bagaimana faktor psikologis serta interpersonal dapat mempengaruhi kecenderungan phubbing pada dewasa awal. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak. Bagi instansi pendidikan tinggi atau komunitas pengembangan pemuda, hasil penelitian ini dapat dijadikan landasan dalam merancang program pelatihan komunikasi interpersonal yang tidak hanya berfokus pada keterampilan verbal, tetapi juga kesadaran digital dan etika dalam berinteraksi sosial, guna mengurangi kebiasaan phubbing. Bagi profesional psikologi dan konselor, terutama yang bekerja dengan populasi dewasa awal, temuan ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan intervensi psikologis yang menekankan pada pengelolaan FOMO, seperti melalui pelatihan mindfulness, literasi digital sehat, atau konseling individual tentang keseimbangan antara dunia online dan offline. Bagi individu dewasa awal sendiri, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan dampak negatif phubbing dalam relasi sosial, sekaligus mendorong mereka untuk membangun kemampuan komunikasi yang lebih efektif serta mengelola dorongan untuk selalu terhubung secara digital secara lebih sehat dan adaptif. Bagi orang tua dan lingkungan sosial terdekat, penting untuk memahami bahwa meskipun anak-anak mereka telah memasuki usia dewasa, tantangan psikologis seperti FOMO masih dapat mempengaruhi perilaku mereka. Oleh karena itu, dukungan sosial, komunikasi yang terbuka, dan contoh penggunaan teknologi yang bijak dari lingkungan sekitar sangat penting dalam membantu dewasa awal menyeimbangkan kebutuhan sosial dan digital secara lebih sehat.

B. Saran

Disarankan agar penelitian selanjutnya mencakup populasi yang lebih luas dan berasal dari berbagai latar belakang geografis maupun budaya untuk memperoleh gambaran yang lebih representatif. Penelitian mendatang sebaiknya mempertimbangkan proporsi sampel yang lebih seimbang agar hasil yang diperoleh lebih komprehensif dan tidak bias. Untuk itu, penelitian lanjutan disarankan untuk mengkombinasikan metode kuantitatif dengan wawancara atau observasi sebagai bentuk triangulasi data.

DAFTAR RUJUKAN

Agustiah, D., Fauzi, T., & Ramadhani, E. (2020). Dampak penggunaan media sosial terhadap perilaku belajar siswa. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, *4*(2), 181. https://doi.org/10.29240/jbk.v4i2.1935

Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. B. (2019). The role of state boredom, state of fear of missing out and state loneliness in state phubbing. *Australasian Conference on Information Systems*, *2*(4), 1–8.

Auter, P. J. (2007). Portable social groups: Willingness to communicate, interpersonal communication gratifications, and cell phone use among young adults. *International Journal of Mobile Communications*, *5*(2), 139–156.

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

Adiningsih, V. D., & Ratnasari, L. (2024). Pengaruh fear of missing out terhadap perilaku phubbing pada remaja pengguna media sosial. *JUSPHEN*, *3*(1), 1–12. https://doi.org/10.56127/j

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

Choliz, 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

Creswell. (2017). *Penelitian kuantitatif & desain riset*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Dayanty, M. (2023). Hubungan antara komunikasi interpersonal dengan perilaku phubbing pada remaja di SMP Panca Budi Medan. Medan: Universitas Medan Area.

Devito, J. A. (2013). *The interpersonal communication book* (13th ed.). New York: Pearson Education, Inc.

Ellonen, N., Kaakinen, M., Suonpää, K., & Miller, B. L. (2021). Does parental control moderate the effect of low self-control on adolescent offline and online delinquency? *University of Helsinki Institutional Repository*, *5*(4), 1–43.

Geovany, R. V., & Hasbiansyah, O. (2020). Prosiding manajemen komunikasi fenomena perilaku phubbing dalam etika komunikasi. *Prosiding Manajemen Komunikasi*, *2*(1), 80–84.

Haomasan, P., & Nofharina, N. (2018). Pengaruh penggunaan smartphone terhadap pola komunikasi interpesonal siswa SMP Negeri 50 Bandung. *Jurnal Komunikasi*, *12*(1), 1–7. https://doi.org/10.21107/ilkom.v12i1.3710

Hura, M. S., Sitasari, N. W., & Rozali, Y. A. (2021). Pengaruh fear of missing out terhadap perilaku phubbing pada remaja. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, *19*(2), 34–46.

Irawati, A. N., & Nurmina. (2020). Perbedaan perilaku phubbing pada dewasa awal dalam situasi hubungan keluarga, hubungan pertemanan, dan hubungan percintaan di kota Bukittinggi. *Proyeksi*, *15*(2), 141–150.

Istia, D. A., & Sovitriana, R. (2023). Fear of missing out terhadap phubbing dengan social media addiction sebagai mediator di SMPK 3 Penabur Jakarta Pusat. *Jurnal Psikologi Kreatif dan Inovatif*, *3*(2), 1–11. https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v3i3

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

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

Laili, U., Putri, N., Pratitis, N. T., Arifiana, I. Y., & Fakultas Psikologi. (2024). Phone snubbing

pada dewasa awal: Bagaimana peranan kontrol diri? *Innovation Journal of Psychology Research*, *3*(4), 571–585.

Mannan, A. (2024). Etika komunikasi interpersonal mahasiswa ilmu komunikasi Fakultas Dakwah dan Komunikasi kepada dosen melalui smartphone. *Etika Komunikasi Interpersonal*, *1*(2), 1–22.

Maristya, Y. P., & Nurhayati, M. (2024). The effect of the work from home environment on work-life balance and teachers' performance moderated by mindfulness culture. *ASEAN International Journal of Business*, *3*(2), 75–88. https://doi.org/10.54099/aijb.v3i2.633

Miskahuddin. (2021). Pengaruh internet terhadap penurunan minat belajar mahasiswa. *Prosiding UIN Ar-Raniry Banda Aceh*, *4*(1), 1–20.

Mujahiddin, M., & Said, H. (2017). Model penggunaan media sosial di kalangan pemuda. *Jurnal Interaktif*, *1*(2), 142–155. Retrieved from http://tekno.liputan6.com/

Munatirah, H., & Anisah, N. (2018). Intensitas penggunaan smartphone terhadap perilaku phubbing (Studi penelitian pada masyarakat Kota Banda Aceh yang mengunjungi warung kupi di Kecamatan Lueng Bata). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP Unsyiah*, *3*(1), 1–14. Retrieved from www.jim.unsyiah.ac.id/FISIP

Ode, W., Ali, R., Purwasetiawatik, F., & Aditya, A. M. (2023). Fear of missing out dan kecenderungan perilaku phubbing pada pengguna sosial media. *Jurnal Psikologi Karakter*, *3*(1), 274–280. https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2107

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

Rani, E. N., Sulistiawan, I., Yunita, R. D., Ifsyaussalam, R. A., Ariyani, V., & Wijaya, Y. D. (2022). Pentingnya self love serta cara menerapkannya dalam diri. *Scientific Education Journal*, *1*(2), 480–486. https://doi.org/10.31004/sicedu.v1i2.70

Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, *54*, 134–141. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058

Rochim, F. N., Suryanti, H. H. S., & Putro, E. A. (2024). Hubungan antara fear of missing out (FOMO) dengan perilaku phubbing pada remaja awal di SMP Negeri 3 Tasikmadu Karanganyar 2023/2024. *RISOMA: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan*, *2*(5), 149–157. https://doi.org/10.62383/risoma.v2i5.322

Santrock, J. W. (2012). *Life-span development: Perkembangan masa hidup* (5th ed., Vol. 2). Jakarta: Erlangga.

Septiana, N. Z., & Darina, J. (2021). Membangun self love pada remaja pengguna Instagram ditinjau dari perspektif dramaturgi (Studi fenomenologi remaja pengguna Instagram di Desa Ngebrak). *Shine: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, *2*(1), 1–17. https://doi.org/10.36379/shine.v2i1.181

Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Syifa, A. (2020). Intensitas penggunaan smartphone, prokrastinasi akademik, dan perilaku phubbing mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, *10*(1), 83. https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i1.6309

Wahyuni, F., Rahmi, T., & Febriani, U. (2023). Pengaruh fear of missing out terhadap phubbing dengan adiksi smartphone sebagai variabel mediator. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, *10*(5), 1–11. https://doi.org/10.31604/jips.v10i5.2023

Winardi, W. S. S. M. E. (2022). *Statistik Indonesia 2022*. Badan Pusat Statistik. Retrieved July 29, 2024, from https://www.bps.go.id/id/publication/2022/02/25/0a2afea4fab72a5d052cb315/statistik-indonesia-2022.html

Young, K. S., Yue, X. D., & Ying. (2018). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Yusnita, Y., & Syam, H. (2018). Pengaruh perilaku phubbing akibat penggunaan smartphone berlebihan terhadap interaksi sosial mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP Unsyiah*, *2*(3), 1–11.