

PENGARUH INTENSITAS KOMUNIKASI INTERPERSONAL MELALUI WHATSAPP TERHADAP KUALITAS TIDUR

Tazkia Riska Alviana Azhari¹,
Ali Alamsyah Kusumadinata¹,
Robby Firliandoko¹

¹Universitas Djuanda, Indonesia

Article history

Received: 1 Februari 2026

Revised: 2 April 2026

Accepted: 4 Mei 2026

*Corresponding author

tazkiaalviana890@gmail.com

Abstrak

Era digital telah mengubah pola komunikasi remaja di Indonesia, dengan WhatsApp sebagai platform dominan (penetrasi 91,7%). Intensitas penggunaan yang tinggi memfasilitasi interaksi sosial, namun berisiko menimbulkan gangguan tidur akibat *Fear of Missing Out* (FoMO) dan paparan cahaya biru. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh intensitas komunikasi interpersonal melalui WhatsApp terhadap kualitas tidur siswa SMP Amaliah dengan FoMO sebagai variabel mediator. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif eksplanatori dengan sampel 209 siswa (usia 12–16 tahun) yang dipilih melalui teknik *proportionate stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala intensitas WhatsApp ($\alpha=0,85$), *FoMO Scale* ($\alpha=0,87$), dan *Sleep Quality Scale* ($\alpha=0,92$). Teknik analisis data meliputi analisis deskriptif, korelasi *Pearson*, regresi linear, dan uji mediasi *PROCESS Macro Model 4* dengan *bootstrap* 5.000 sampel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan WhatsApp berada pada kategori tinggi (mean 3,87–4,16), FoMO tinggi (mean 4,10), dan kualitas tidur tergolong rendah (skor SQS 65,2). Ditemukan hubungan positif yang signifikan antara X-M ($r=0,414$), X-Y ($r=0,412$), dan M-Y ($r=0,363$). FoMO terbukti berperan sebagai mediator penuh (*full mediation*) dengan efek tidak langsung sebesar 0,0881 (CI [0,0380, 0,1611]). Temuan ini menunjukkan bahwa intensitas komunikasi WhatsApp memengaruhi kualitas tidur siswa sepenuhnya melalui jalur FoMO. Implikasi penelitian ini menekankan pentingnya pengembangan literasi digital di sekolah dan pembatasan penggunaan gawai pada malam hari.

Kata Kunci: Fear of Missing Out; Komunikasi Interpersonal; Kualitas Tidur; WhatsApp

Abstract

The digital era has transformed communication patterns among Indonesian adolescents, with WhatsApp as the dominant platform (91.7% penetration). High usage intensity facilitates social interaction but poses a risk to sleep quality due to Fear of Missing Out (FoMO) and blue light exposure. This study aims to examine the effect of interpersonal communication intensity via WhatsApp on the sleep quality of students at SMP Amaliah, with FoMO as a mediating variable. This study employed an explanatory quantitative design with a sample of 209 students (aged 12–16 years) selected through proportionate stratified random sampling. Data were collected using the WhatsApp Intensity Scale ($\alpha=0.85$), FoMO Scale ($\alpha=0.87$), and Sleep Quality Scale ($\alpha=0.92$). Data analysis techniques included descriptive analysis, Pearson correlation, linear regression, and mediation analysis using PROCESS Macro Model 4 with 5,000 bootstrap samples. The results showed that WhatsApp usage intensity was high (mean 3.87–4.16), FoMO was high (mean 4.10), and sleep quality was low (SQS score 65.2). Significant positive relationships were found between X-M ($r=0.414$), X-Y ($r=0.412$), and M-Y ($r=0.363$). FoMO was proven to be a full mediator with an indirect effect of 0.0881 [CI [0.0380, 0.1611]]. These findings confirm that WhatsApp communication intensity affects students' sleep quality entirely through the FoMO pathway. The implications of this study emphasize the importance of developing digital literacy in schools and limiting device usage at night.

Keywords: Fear of Missing Out; Interpersonal Communication; Sleep Quality; WhatsApp

PENDAHULUAN

Era digital telah mengubah pola komunikasi masyarakat Indonesia, terutama di kalangan remaja. Berdasarkan laporan Digital We Are Social (2025), Indonesia memiliki 212 juta pengguna internet aktif dengan penetrasi 74,6%, dan WhatsApp sebagai platform dominan dengan penetrasi 91,7% di kalangan remaja usia 13-18 tahun. Fenomena ini tidak hanya memfasilitasi interaksi sosial tetapi juga menimbulkan risiko kesehatan, seperti gangguan tidur akibat intensitas penggunaan yang tinggi. Teori Uses and Gratifications 2.0 Sundar dan Limperos (2013) menjelaskan bahwa remaja secara aktif memanfaatkan fitur teknologi seperti *interactivity* dan *navigability* untuk memenuhi kebutuhan sosial, namun hal ini dapat meningkatkan kecemasan seperti *Fear of Missing Out* (FoMO) oleh Przybylski et al. (2013), yang pada akhirnya mengganggu ritme sirkadian. Penelitian sebelumnya, seperti Zhao dan Zhang (2024), menunjukkan bahwa komunikasi digital intensif berkorelasi dengan penurunan kualitas tidur melalui mekanisme fisiologis seperti paparan cahaya biru.

Firliandoko et al. (2022) menyatakan bahwa kekuatan komunikasi interpersonal dalam transformasi perilaku telah terbukti dalam konteks komunikasi organisasi, di mana frekuensi dan intensitas komunikasi berkorelasi dengan berbagai aspek kehidupan individu. Kusumadinata et al. (2022) menegaskan bahwa esensi komunikasi terletak pada kemampuan pesan untuk dipahami secara jelas dan diterapkan secara efektif oleh seluruh pihak yang terlibat. Teori Uses and Gratifications 2.0 Sundar dan Limperos (2013) memperluas teori asli Katz et al. (1973) dengan menekankan peran *affordances* teknologi dalam membentuk gratifikasi pengguna. Dalam konteks WhatsApp, fitur seperti *modality* (berbagai format pesan), *agency* (kemampuan membuat konten), *interactivity* (respons dinamis), dan *navigability* (kemudahan eksplorasi) mendorong gratifikasi sosial, identitas, hiburan, dan informasi.

Kusumadinata et al. (2024) menjelaskan bahwa komunikasi interpersonal merupakan keterampilan yang memungkinkan individu membangun kepercayaan diri melalui proses interaksi dan saling memengaruhi antarpribadi. Kusumadinata dan Hardiyanti (2023) menambahkan bahwa kepribadian ekstrovert dan introvert memiliki pola hubungan persahabatan yang berbeda melalui pendekatan komunikasi. Harahap et al. (2025) menemukan bahwa WhatsApp telah berfungsi sebagai ekstensi dari interaksi tatap muka di kalangan remaja Indonesia. Namun, intensitas tinggi dapat memicu konsekuensi negatif, seperti peningkatan arousal kognitif yang mengganggu tidur.

Social Information Processing Theory (Walther, 2015) menjelaskan bahwa interaksi asinkron berbasis teks membangun hubungan interpersonal yang kuat, namun pada remaja, hal ini meningkatkan risiko FoMO, terutama di malam hari. Firliandoko et al. (2018) menegaskan bahwa dalam konteks organisasi, komunikasi yang baik tidak hanya berfungsi sebagai penyampai informasi, tetapi lebih penting lagi berperan sebagai perekat hubungan sosial dan penggerak pencapaian tujuan bersama. FoMO, sebagaimana didefinisikan Przybylski et al. (2013) adalah kecemasan akan terlewat pengalaman sosial, yang memicu *hypervigilance* dan ruminasi, memperburuk kualitas tidur melalui mekanisme fisiologis seperti penekanan melatonin (Larasati, 2022; Pratama et al., 2025).

Beberapa studi mendukung hubungan antara penggunaan media sosial dan gangguan tidur. Pagano et al., (2023) menemukan korelasi negatif antara intensitas media digital dan durasi tidur pada remaja. Di Indonesia, Solehah et al. (2025) melaporkan hubungan signifikan antara kecanduan *smartphone* dan penurunan kualitas tidur di wilayah perkotaan. Namun, penelitian spesifik pada WhatsApp dan FoMO sebagai mediator masih terbatas, terutama untuk siswa SMP. Rijaldji dan Unmehopa (2023) fokus pada media sosial umum tanpa spesifikasi *platform*, sedangkan Aidah (2025) menunjukkan intensitas WhatsApp tinggi di remaja perkotaan. Penelitian ini mengintegrasikan FoMO untuk memberikan pemahaman lebih mendalam.

Siswa SMP Amaliah di Bogor menghadapi risiko serupa, di mana intensitas komunikasi interpersonal melalui WhatsApp diperkirakan memengaruhi kualitas tidur melalui FoMO. Penelitian ini mengisi kesenjangan dengan fokus pada populasi remaja awal dan platform spesifik, bertujuan untuk menguji hipotesis: (1) Intensitas komunikasi WhatsApp berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur; (2) Intensitas WhatsApp berpengaruh signifikan terhadap FoMO; (3) FoMO berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur; dan (4) FoMO memediasi hubungan antara intensitas WhatsApp dan kualitas tidur. Tujuan penelitian ini adalah melihat seberapa besar pengaruh intensitas komunikasi interpersonal melalui whatsapp terhadap tidur siswa SMP Amaliah.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif eksplanatori dengan sampel 209 siswa SMP Amaliah, dipilih melalui *proportionate stratified random sampling* berdasarkan kelas (VII-IX). Kriteria inklusi: siswa aktif berusia 12-16 tahun yang menggunakan WhatsApp. Instrumen meliputi skala intensitas komunikasi interpersonal (skala Likert 5 poin, $\alpha = 0.85$), FoMO Scale oleh Przybylski et al. (2013) $\alpha = 0.87$, dan Sleep Quality Scale Yi et al. (2006), $\alpha = 0.92$. Data dikumpulkan secara daring melalui Google Forms dan secara langsung setelah mendapat persetujuan etis dari sekolah dan orang tua. Analisis data menggunakan IBM SPSS Versi 26, termasuk uji deskriptif, uji korelasi Pearson, regresi linear sederhana, dan analisis mediasi dengan *PROCESS Macro Model 4 (bootstrap 5.000 sampel)*. Hipotesis diuji pada tingkat signifikansi 0.05.

HASIL DAN DISKUSI

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 209 siswa SMP Amaliah sebagai sampel yang dipilih melalui teknik *proportionate stratified random sampling* berdasarkan tingkat kelas. Sampel terdiri dari 52,6% siswa laki-laki (110 orang) dan 47,4% siswa perempuan (99 orang), menunjukkan distribusi yang cukup seimbang antara kedua jenis kelamin. Berdasarkan usia, mayoritas responden berusia 13-15 tahun dengan persentase mencapai 85,7%, yang terdiri dari 12 tahun (13,9%), 13 tahun (31,6%), 14 tahun (32,0%), 15 tahun (22,0%), dan 16 tahun (0,5%). Usia responden menunjukkan bahwa sampel mewakili fase remaja awal yang merupakan periode kritis dalam perkembangan identitas sosial dan pembentukan kebiasaan penggunaan media digital. Kusumadinata et al. (2023)

menjelaskan bahwa pada masa remaja, keterampilan komunikasi memegang peranan penting dalam pembentukan identitas diri dan hubungan sosial, sehingga usia 13-15 tahun merupakan fase yang sangat relevan untuk diteliti terkait perilaku komunikasi digital.

Berdasarkan lama penggunaan WhatsApp, data menunjukkan bahwa mayoritas responden telah memiliki pengalaman yang matang dalam penggunaan aplikasi tersebut. Sebanyak 78,0% responden telah menggunakan WhatsApp lebih dari 2 tahun, 14,4% menggunakan selama 1-2 tahun, dan hanya 7,7% menggunakan kurang dari 1 tahun. Hal ini mengindikasikan bahwa hampir 80% responden termasuk dalam kategori pengguna berpengalaman yang telah membentuk kebiasaan komunikasi digital yang stabil. Pengalaman penggunaan yang panjang memungkinkan responden membentuk pola komunikasi yang telah mapan, sehingga data yang diperoleh merefleksikan perilaku komunikasi yang konsisten dan representatif. Kusumadinata et al. (2022) menegaskan bahwa esensi komunikasi terletak pada kemampuan pesan untuk dipahami secara jelas dan diterapkan secara efektif oleh seluruh pihak yang terlibat, sehingga pengalaman penggunaan yang lama menjadi faktor penting dalam membentuk pola komunikasi yang terstruktur.

Tabel 1. Deskriptif intensitas komunikasi interpersonal melalui whatsapp

Item	Mean	SD	Min	Max	Median	Kategori
X1	4.16	0.845	1	5	4	Tinggi
X2	4.10	0.835	2	5	4	Tinggi
X3	3.94	0.766	2	5	4	Tinggi
X4	3.92	0.781	2	5	4	Tinggi
X5	3.87	0.783	2	5	4	Tinggi
X6	3.91	0.757	2	5	4	Tinggi
X7	3.95	0.739	2	5	4	Tinggi
X8	3.94	0.779	2	5	4	Tinggi
X9	3.92	0.795	2	5	4	Tinggi
X10	3.90	0.785	2	5	4	Tinggi
X11	3.90	0.803	2	5	4	Tinggi

Sumber: Data Diolah (2026)

Analisis deskriptif terhadap intensitas komunikasi interpersonal melalui WhatsApp (tabel 1) menunjukkan bahwa siswa SMP Amaliah memiliki tingkat intensitas yang tinggi, dengan skor rata-rata per item berkisar antara 3,87 hingga 4,16 dari skala maksimal 5. Nilai median 4 mengindikasikan bahwa sebagian besar responden menjawab "Sering" untuk setiap item pernyataan. Item dengan intensitas tertinggi adalah X1 dengan Mean = 4,16 yang berkaitan dengan frekuensi menjawab pesan WhatsApp, sedangkan item terendah adalah X5 dengan Mean = 3,87 yang kemungkinan berkaitan dengan penggunaan fitur tertentu yang kurang intensif seperti panggilan video atau *status update*. Standar deviasi yang relatif kecil yaitu berkisar antara 0,739 hingga 0,845

menunjukkan bahwa jawaban responden cenderung homogen atau tidak terlalu bervariasi. Hal ini mencerminkan pola penggunaan WhatsApp yang mirip di kalangan siswa SMP Amaliah, di mana intensitas komunikasi tidak hanya tinggi tetapi juga konsisten di seluruh sampel.

Temuan ini didukung oleh karakteristik responden yang mayoritas berusia 13-15 tahun dan 78% telah menggunakan WhatsApp lebih dari 2 tahun, yang turut mendukung keseragaman pola penggunaan. Pengalaman penggunaan yang lama dan tahap perkembangan remaja yang serupa mendorong pola komunikasi yang stabil, sehingga intensitas ini tidak hanya tinggi tetapi juga konsisten di seluruh sampel. Kusumadinata dan Hardiyanti (2023) menjelaskan bahwa kepribadian ekstrovert dan introvert memiliki pola hubungan persahabatan yang berbeda melalui pendekatan komunikasi, di mana ekstrovert cenderung lebih aktif dalam komunikasi digital. Hal ini relevan dengan temuan penelitian yang menunjukkan intensitas tinggi di kalangan siswa SMP Amaliah.

Tabel 2. Ringkasan Hasil Analisis Deskriptif *Fear of Missing Out*

Item	Mean	Std. Dev	Min	Max	Median	Mode	Kategori
M1	3.76	0.866	2	5	4	3	Tinggi
M2	3.78	0.871	2	5	4	3	Tinggi
M3	3.88	0.846	2	5	4	3	Tinggi
M4	4.10	0.775	2	5	4	4	Tinggi
M5	3.86	0.835	2	5	4	4	Tinggi
M6	3.98	0.852	2	5	4	4	Tinggi

Sumber: Data Diolah (2026)

Tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada tabel 2. juga tinggi di semua aspek yang diukur, dengan skor rata-rata berkisar antara 3,76 hingga 4,10. Item M4 mengenai kecemasan akan terlewat acara sosial menunjukkan tingkat tertinggi dengan Mean = 4,10 dan Standar Deviasi = 0,775, sedangkan item M1 menunjukkan tingkat terendah dengan Mean = 3,76 dan Standar Deviasi = 0,866. Nilai median 4 pada semua item mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa merasakan gejala FoMO dengan frekuensi "Sering". Standar deviasi yang berkisar antara 0,775 hingga 0,871 menunjukkan variabilitas respons yang sedang. FoMO menurut Przybylski et al. (2013) merupakan konstruk psikologis yang didefinisikan sebagai kecemasan menyebarluas bahwa orang lain mungkin mengalami peristiwa atau pengalaman yang lebih berharga, yang ditandai dengan dorongan untuk tetap terhubung secara terus-menerus dengan apa yang dilakukan orang lain. Tingkat FoMO yang tinggi ini konsisten dengan teori tersebut, di mana kebutuhan psikologis akan keterhubungan sosial dan pengakuan dari teman sebaya sangat tinggi pada remaja awal.

Tabel 3. Ringkasan Hasil Analisis Deskriptif Kualitas Tidur

Item	Mean	SD	Min	Max	Tipe	Keterangan
Y1	2.12	0.756	1	3	Regular	Sering
Y2	2.10	0.747	0	3	Regular	Sering
Y3	2.09	0.718	0	3	Regular	Sering
Y4R	1.07	0.790	0	3	Reverse	Setelah reverse: 2.93
Y5R	1.22	0.729	0	3	Reverse	Setelah reverse: 2.78
Y6R	1.12	0.723	0	3	Reverse	Setelah reverse: 2.88
Y7	2.07	0.766	0	3	Regular	Sering
Y8	2.16	0.759	0	3	Regular	Sering
Y9	2.19	0.666	0	3	Regular	Sering
Y10	2.19	0.733	0	3	Regular	Sering
Y11	2.33	0.688	1	3	Regular	Paling sering
Y12	2.20	0.663	1	3	Regular	Sering
Y13	2.17	0.750	0	3	Regular	Sering
Y14	2.11	0.718	0	3	Regular	Sering
Y15	2.08	0.854	0	3	Regular	Sering
Y16	1.08	0.710	0	3	Reverse	Setelah reverse: 2.92
Y17	1.07	0.700	0	3	Reverse	Setelah reverse: 2.93
Y18	1.07	0.707	0	3	Reverse	Setelah reverse: 2.93

Sumber: Data Diolah (2026)

Dapat dilihat tabel 3. hasil analisis deskriptif kualitas tidur siswa SMP Amaliah termasuk dalam kategori rendah, dengan skor Sleep Quality Scale (SQS) rata-rata sebesar 65,2 dari skala maksimal 84 (semakin tinggi skor menunjukkan kualitas tidur semakin buruk). Analisis terhadap 18 item SQS mengungkapkan bahwa siswa mengalami berbagai gejala gangguan tidur dengan frekuensi yang cukup tinggi. Item regular (positif) memiliki rata-rata antara 2,07 hingga 2,33 dari skala 0-3, dengan item Y11 menunjukkan gejala paling sering (Mean = 2,33, SD = 0,688). Item *reverse* (negatif) memiliki rata-rata antara 1,07 hingga 1,22, yang setelah proses reversal *scoring* menunjukkan bahwa gejala tidur yang baik sangat jarang dialami (setara dengan mean 2,78-2,93).

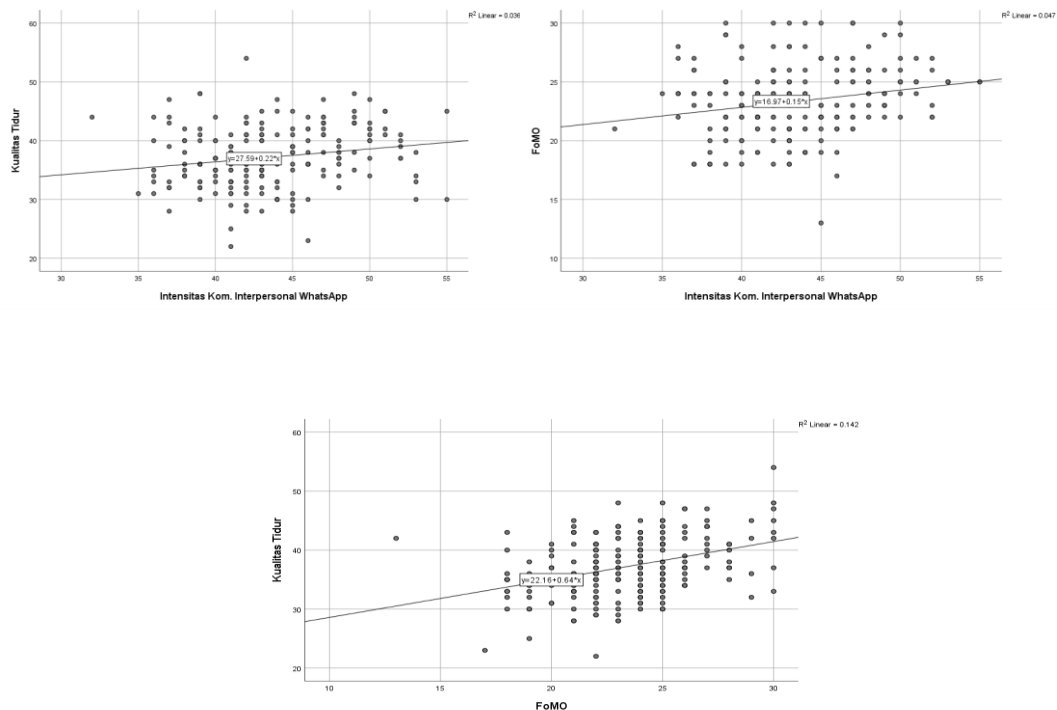
Item dengan skor tertinggi adalah kesulitan memulai tidur (Mean = 4,5), diikuti oleh disfungsi siang hari (Mean = 4,3), sementara item terendah adalah kepuasan terhadap tidur (Mean = 3,8). Temuan ini selaras dengan (Eliza & Amalia, 2022; Firliandoko et al., 2024) yang menemukan 67% remaja di Jabodetabek mengalami gangguan tidur dengan berbagai tingkat keparahan. Kondisi ini terutama menonjol di daerah urban seperti Bogor, di mana akses teknologi dan intensitas penggunaan media digital lebih tinggi. Zhao dan Zhang (2024) mengungkapkan bahwa komunikasi interpersonal yang intens melalui media digital dapat mengganggu ritme sirkadian melalui beberapa mekanisme, termasuk peningkatan *cognitive arousal* dan penekanan produksi melatonin akibat paparan cahaya biru dari layar smartphone.

Hasil Uji Korelasi Komunikasi Interpersonal Terhadap Kualitas Tidur

Hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan tiga hubungan yang signifikan antar variabel penelitian. Hubungan antara intensitas komunikasi (X) dengan kualitas tidur (Y) menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,412 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000. Karena nilai Sig. < 0,05, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara intensitas komunikasi melalui WhatsApp dengan masalah kualitas tidur. Kekuatan hubungan berada pada kategori sedang/cukup kuat, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan WhatsApp, maka semakin rendah kualitas tidur siswa. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas tinggi berkontribusi pada peningkatan gangguan tidur.

Hubungan antara intensitas komunikasi (X) dengan FoMO (M) menunjukkan nilai r sebesar 0,414 dengan Sig. = 0,000, membuktikan adanya hubungan positif dan signifikan antara intensitas komunikasi dengan FoMO. Koefisien korelasi sebesar 0,414 menunjukkan kekuatan hubungan yang berada pada level sedang, yang berarti aktivitas komunikasi yang intens di WhatsApp cenderung meningkatkan perasaan takut tertinggal informasi (FoMO) pada siswa. Kusumadinata et al. (2024) menegaskan bahwa komunikasi interpersonal memungkinkan individu membangun kepercayaan diri melalui proses interaksi dan saling memengaruhi antar pribadi, namun dalam konteks digital, hal ini dapat memicu kecemasan sosial seperti FoMO ketika individu merasa perlu selalu terhubung.

Hubungan antara FoMO (M) dengan kualitas tidur (Y) menunjukkan nilai korelasi sebesar 0,363 dengan Sig. = 0,000. Koefisien korelasi sebesar 0,363 menunjukkan arah hubungan yang positif dengan tingkat kekuatan sedang, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO yang dirasakan siswa, maka akan semakin besar pula gangguan pada kualitas tidur mereka. Alt (2015) menjelaskan bahwa FoMO berkembang sebagai respons adaptif terhadap lingkungan sosial kompleks, namun dapat menjadi maladaptif dalam konteks media sosial always-on, terutama ketika individu merasakan tekanan untuk selalu merespons pesan dengan cepat.



Gambar 1. Linearitas data pada hipotesis 1, hipotesis 2 dan hipotesis 3
Sumber: Data Diolah (2026)

Hasil uji regresi linear sederhana untuk hipotesis pertama menunjukkan bahwa intensitas komunikasi interpersonal melalui WhatsApp berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur siswa SMP Amaliah. Koefisien korelasi (R) sebesar 0,412 mengindikasikan adanya hubungan dengan kekuatan sedang antara kedua variabel tersebut. Nilai determinasi (R^2) sebesar 0,170 menunjukkan bahwa 17% variasi dalam kualitas tidur dapat dijelaskan oleh intensitas komunikasi interpersonal WhatsApp, sementara 83% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model. Uji signifikansi model melalui ANOVA menghasilkan nilai $F = 42,412$ dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa model regresi yang dibentuk layak digunakan.

Uji signifikansi parsial melalui uji t menunjukkan bahwa koefisien regresi sebesar 0,356 signifikan secara statistik ($t = 6,513$, $p = 0,000$). Koefisien positif ini menyatakan bahwa setiap peningkatan satu satuan intensitas komunikasi interpersonal WhatsApp diikuti oleh peningkatan skor masalah kualitas tidur sebesar 0,356 satuan pada skor kualitas tidur. Dengan demikian, Hipotesis 1 (H1) yang menyatakan bahwa intensitas komunikasi interpersonal melalui WhatsApp berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur siswa SMP Amaliah diterima. Firliandoko et al. (2018) menyatakan bahwa kekuatan komunikasi interpersonal dalam transformasi perilaku telah terbukti dalam konteks komunikasi organisasi, di mana frekuensi dan intensitas komunikasi berkorelasi dengan berbagai aspek kehidupan individu, termasuk kesehatan.

Temuan ini selaras dengan Zhao dan Zhang (2024) yang menemukan bahwa komunikasi interpersonal intensif melalui media digital mengganggu ritme sirkadian dan meningkatkan gangguan tidur pada remaja. Solehah et al. (2025) juga melaporkan korelasi signifikan antara penggunaan media sosial dan penurunan kualitas tidur di

wilayah perkotaan Indonesia. Namun, berbeda dengan Rijaldji dan Unmehopa (2023) yang fokus pada media sosial secara umum tanpa spesifikasi platform dan menemukan hubungan yang lebih lemah, penelitian ini menunjukkan pengaruh yang lebih kuat pada WhatsApp sebagai platform dominan di Indonesia dengan penetrasi 91,7%.

Hipotesis kedua, hasil uji regresi menunjukkan bahwa intensitas komunikasi interpersonal melalui WhatsApp berpengaruh signifikan terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa SMP Amaliah. Koefisien korelasi (R) sebesar 0,216 mengindikasikan adanya hubungan dengan kekuatan lemah antara kedua variabel tersebut. Nilai determinasi (R^2) sebesar 0,047 menunjukkan bahwa 4,7% variasi dalam FoMO dapat dijelaskan oleh intensitas komunikasi interpersonal WhatsApp, sementara 95,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti kepribadian, kebutuhan sosial, atau regulasi emosi. Uji signifikansi model melalui ANOVA menghasilkan nilai $F = 10,177$ dengan signifikansi 0,002 ($p < 0,01$), yang mengindikasikan bahwa model regresi yang dibentuk layak digunakan pada tingkat signifikansi 1%.

Uji signifikansi parsial melalui uji t menunjukkan bahwa koefisien regresi sebesar 0,147 signifikan secara statistik ($t = 3,190$, $p = 0,002$). Koefisien positif ini menyatakan bahwa setiap peningkatan satu satuan intensitas komunikasi interpersonal WhatsApp diikuti oleh peningkatan 0,147 satuan pada skor FoMO. Interval kepercayaan 95% untuk koefisien regresi berada antara 0,056 hingga 0,237, yang tidak mencakup angka nol, sehingga mengonfirmasi signifikansi pengaruh. Meskipun efeknya relatif kecil ($R^2 = 4,7\%$), signifikansi statistik yang kuat mengindikasikan bahwa hubungan tersebut nyata dalam populasi. Hipotesis 2 (H2) yang menyatakan bahwa intensitas komunikasi interpersonal melalui WhatsApp berpengaruh signifikan terhadap FoMO pada siswa SMP Amaliah diterima.

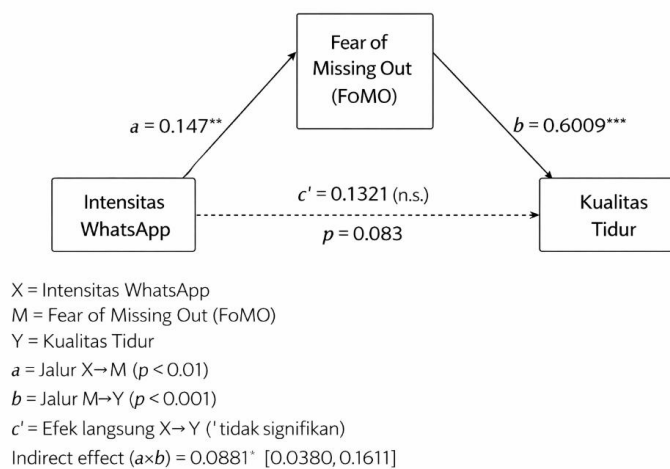
Hasil uji regresi untuk hipotesis ketiga menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur siswa SMP Amaliah. Koefisien korelasi (R) sebesar 0,377 mengindikasikan adanya hubungan dengan kekuatan sedang antara kedua variabel tersebut. Nilai determinasi (R^2) sebesar 0,142 menunjukkan bahwa 14,2% variasi dalam kualitas tidur dapat dijelaskan oleh FoMO, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti lingkungan, stres akademik, kebiasaan tidur, atau faktor biologis.

Uji signifikansi model melalui ANOVA menghasilkan nilai $F = 34,331$ dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,01$), yang mengindikasikan bahwa model regresi yang dibentuk layak digunakan pada tingkat signifikansi 1%. Uji signifikansi parsial melalui uji t menunjukkan bahwa koefisien regresi sebesar 0,643 signifikan secara statistik ($t = 5,859$, $p = 0,000$). Koefisien positif ini menyatakan bahwa setiap peningkatan satu satuan FoMO diikuti oleh peningkatan 0,643 satuan pada skor kualitas tidur. Penting untuk dicatat bahwa dalam skala SQS, skor tinggi menunjukkan kualitas tidur yang lebih buruk, sehingga koefisien positif berarti bahwa peningkatan FoMO berhubungan dengan penurunan kualitas tidur. Hipotesis 3 (H3) yang menyatakan bahwa FoMO berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur siswa SMP Amaliah diterima.

Analisis mediasi untuk hipotesis keempat menggunakan PROCESS Macro Model 4 dengan 5.000 bootstrap samples menunjukkan bahwa FoMO memediasi secara signifikan

hubungan antara intensitas WhatsApp dan kualitas tidur. Efek tidak langsung (*Indirect Effect*) sebesar 0,0881 dengan interval kepercayaan 95% [0,0380, 0,1611] yang tidak melewati angka nol mengindikasikan signifikansi mediasi. Jalur dari intensitas WhatsApp ke FoMO signifikan ($a = 0,1466, p = 0,002$), dan jalur dari FoMO ke kualitas tidur sangat signifikan ($b = 0,6009, p < 0,001$).

Temuan paling penting adalah efek langsung intensitas WhatsApp terhadap kualitas tidur setelah dikontrol FoMO tidak signifikan ($c' = 0,1321, p = 0,083$), yang menunjukkan pola *full mediation* atau mediasi penuh. Model menjelaskan 15,47% variasi kualitas tidur ($R^2 = 0,1547$). Hal ini berarti bahwa pengaruh intensitas komunikasi WhatsApp terhadap kualitas tidur sepenuhnya dimediasi oleh FoMO, tanpa efek langsung yang signifikan. Dengan demikian, Hipotesis 4 (H4) yang menyatakan bahwa FoMO memediasi hubungan antara intensitas WhatsApp dan kualitas tidur diterima.



Gambar 2. Diagram jalur hasil analisis mediasi
Sumber: Data Diolah (2026)

Gambar 1 mengilustrasikan model mediasi penuh yang terbukti dalam penelitian. Terdapat tiga temuan kunci: (1) Intensitas WhatsApp meningkatkan FoMO secara signifikan ($\beta=0,147, p<0,01$), (2) FoMO yang tinggi menurunkan kualitas tidur secara signifikan ($\beta=0,601, p<0,001$), dan (3) Tidak ada efek langsung WhatsApp terhadap kualitas tidur setelah FoMO dikontrol ($\beta=0,132, p=0,083$). Efek tidak langsung sebesar 0,0881 yang signifikan mengonfirmasi bahwa FoMO berperan sebagai mediator penuh. Secara keseluruhan, hasil penelitian mendukung model mediasi penuh di mana intensitas komunikasi interpersonal melalui WhatsApp berpengaruh terhadap kualitas tidur siswa SMP Amaliah melalui peningkatan *Fear of Missing Out* (FoMO).

Temuan intensitas komunikasi WhatsApp yang tinggi di kalangan siswa SMP Amaliah selaras dengan teori Uses and Gratifications 2.0 (Sundar & Limperos, 2013), di mana *affordances* seperti *interactivity* mendorong gratifikasi sosial, namun meningkatkan risiko FoMO dan gangguan tidur melalui arousal kognitif. Teori ini menekankan bahwa remaja secara aktif memanfaatkan fitur teknologi untuk memenuhi kebutuhan psikologis dan sosial mereka. Kusumadinata dan Hardiyanti (2023) menjelaskan bahwa komunikasi interpersonal merupakan keterampilan yang

memungkinkan individu membangun kepercayaan diri melalui proses interaksi dan saling memengaruhi antarpribadi, yang dalam konteks digital termanifestasi dalam intensitas penggunaan WhatsApp (Firliandoko et al., 2023).

Pada fase perkembangan remaja awal, kebutuhan sosial yang tinggi membuat mereka rentan terhadap penggunaan intensif, sebagaimana didukung *Social Information Processing Theory* (Walther, 2015). Firliandoko et al. (2018) menegaskan bahwa dalam konteks organisasi, komunikasi yang baik tidak hanya berfungsi sebagai penyampai informasi, tetapi lebih penting lagi berperan sebagai perekat hubungan sosial dan penggerak pencapaian tujuan bersama. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal memiliki kekuatan transformatif yang besar dalam membentuk perilaku dan kebiasaan individu, termasuk kebiasaan penggunaan media digital.

Kualitas tidur yang buruk terkait dengan mekanisme fisiologis seperti penekanan melatonin akibat paparan cahaya biru (Larasati, 2022; Pratama et al., 2025), diperparah oleh FoMO yang memicu ruminasi dan *hypervigilance* kognitif. Ardan dan Wijayani (2024) menjelaskan bahwa karakteristik komunikasi asinkron yang dimiliki WhatsApp memungkinkan penggunaannya untuk merespons pesan dalam waktu fleksibel, sehingga intensitas interaksi dapat terjaga sepanjang hari, termasuk pada malam hari sebelum tidur, yang berkontribusi pada gangguan tidur.

Dibandingkan penelitian lain, hasil ini sejalan dengan Aidah (2025) dan Zhao dan Zhang (2024) yang menemukan hubungan antara media sosial intensif dan gangguan tidur, serta Beyens et al. (2020) dan Firliandoko et al. (2025) yang menunjukkan FoMO sebagai mediator kesehatan mental. Namun, berbeda dengan Rijaldji dan Unmehopa (2023) yang fokus umum tanpa spesifikasi platform, penelitian ini menekankan spesifikasi WhatsApp di konteks Indonesia, mengisi kesenjangan literatur yang belum banyak mengintegrasikan FoMO sebagai mediator spesifik di kalangan remaja SMP.

Temuan ini memiliki implikasi teoritis yang penting. Pertama, penelitian memperkuat teori *Uses and Gratifications 2.0* dengan menunjukkan bagaimana *affordances* teknologi WhatsApp tidak hanya memfasilitasi gratifikasi sosial tetapi juga memicu konsekuensi negatif seperti gangguan tidur melalui peningkatan FoMO. Kedua, penelitian mendukung *Social Information Processing Theory* dengan membuktikan bahwa interaksi asinkron berbasis teks dapat membangun keterikatan emosional yang intens, namun juga meningkatkan risiko psikologis seperti kecemasan sosial. Ketiga, konsep FoMO diperkaya melalui penelitian ini yang menunjukkan FoMO sebagai mediator penuh dalam hubungan antara intensitas WhatsApp dan kualitas tidur.

Secara praktis, pengembangan literasi digital di sekolah diperlukan untuk mengelola FoMO dan membatasi penggunaan gawai pada malam hari. Kusumadinata et al. (2024) menegaskan bahwa komunikasi interpersonal memungkinkan individu membangun kepercayaan diri melalui proses interaksi, sehingga perlu ada pendekatan yang seimbang antara konektivitas digital dan kesehatan. Keterbatasan pada penelitian ini adalah desain *cross-sectional* yang tidak dapat menggambarkan hubungan kausal dalam jangka panjang, sehingga saran untuk studi longitudinal diperlukan guna melihat perkembangan dampak penggunaan WhatsApp terhadap kualitas tidur dari waktu ke waktu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh intensitas komunikasi interpersonal melalui WhatsApp terhadap kualitas tidur siswa SMP Amaliah dengan FoMO sebagai variabel mediator, dapat ditarik kesimpulan utama. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksplanatori dengan sampel 209 siswa. Hasil analisis menunjukkan intensitas komunikasi WhatsApp di kalangan siswa SMP Amaliah tinggi (skor rata-rata 3,87-4,16), tingkat FoMO juga tinggi (4,10), sementara kualitas tidur rendah (skor SQS 65,2) dengan gejala kesulitan memulai tidur dan disfungsi siang hari. Semua hipotesis diterima. Temuan terpenting adalah hipotesis keempat yang menunjukkan pola *full mediation*, di mana FoMO memediasi sepenuhnya hubungan antara intensitas WhatsApp dan kualitas tidur dengan efek tidak langsung 0,0881 (CI 95% [0,0380; 0,1611]). Intensitas komunikasi WhatsApp tidak langsung memengaruhi kualitas tidur, melainkan melalui peningkatan FoMO sebagai jalur utama.

Kontribusi teoretis meliputi pengujian *Uses and Gratifications 2.0* dan validasi *Social Information Processing Theory* dalam konteks remaja Indonesia. Secara praktis, disarankan pengembangan program literasi digital di sekolah, pembatasan penggunaan gawai malam hari oleh orang tua, dan kampanye kesehatan digital remaja oleh pemerintah. Keterbatasan penelitian adalah desain *cross-sectional*, disarankan studi longitudinal untuk penelitian lanjutan.

REFERENSI

- Aidah, C. (2025). *Pengaruh Loneliness dan Kontrol Diri Terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Dewasa Awal di Kota Malang*. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/74052>
- Alt, D. (2015). College Students' Academic Motivation, Media Engagement and Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111–119. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Ardan, A. F., & Wijayani, Q. N. (2024). Komunikasi Interpersonal dalam Era Digital Tantangan dan Peluang. *Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 1(3), 99–104.
- Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., Keijsers, L., & Valkenburg, P. M. (2020). The Effect of Social Media on Well-Being Differs From Adolescent to Adolescent. *Scientific Reports*, 10(1), 10763. <https://doi.org/https://doi.org/10.1038/s41598-020-67727-7>
- Eliza, N. A. A., & Amalia, N. (2022). Pengetahuan Insomnia pada Remaja Selama Covid 19. *Borneo Studies and Research*, 3(2), 1941–1946.
- Firliandoko, R., Hairunnisa, H., Hanief, L., Rahmawati, Y., & Sukarelawati, S. (2025). Potret Kajian Komunikasi Budaya Komunitas di Berbagai Negara. *JIDS: Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial*, 9(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.38043/jids.v9i2.6498>
- Firliandoko, R., Luthfie, M., & Kusumadinata, A. A. (2018). Strategi Manajemen Komunikasi Pada Bogor Ngariung. *Jurnal Komunikatio*, 4(1), 13–26. <https://doi.org/10.30997/jk.v4i1.1209>

- Firliandoko, R., Sarwoprasodjo, S., & Saleh, A. (2022). Strategi Komunikasi Pendidikan Perubahan Iklim Komunitas Generasi Cerdas Iklim. *ETTISAL: Journal of Communication*, 7, 50–63. <https://doi.org/https://doi.org/10.21111/ejoc.v7i2.8358>
- Firliandoko, R., Sarwoprasodjo, S., & Saleh, A. (2023). Peran Politik dalam Komunikasi Gerakan Sosial Komunitas Perubahan Iklim. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 12(2), 406–425. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/interaksi/article/download/54243/25407>
- Firliandoko, R., Sarwoprasodjo, S., Saleh, A., & Pratidina, G. (2024). Implementasi Karakter Bertauhid dalam Gerakan Sosial Komunitas Perubahan Iklim. *Buana Komunikasi: Jurnal Penelitian Dan Studi Ilmu Komunikasi*, 5(1).
- Harahap, N. H., Azzura, P. R., Yasmin, R., Ikram, R., Alfari, R., Maghfira, W. A., & Hsb, Z. L. S. (2025). Analisis Isi Pesan Komunikasi Interpersonal dalam Percakapan Digital Melalui Aplikasi WhatsApp Sebagai Bentuk Interaksi Sosial Modern. *Fatih: Journal of Contemporary Research*, 2(1), 433–444. <https://doi.org/10.61253/dkjptn18>
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). Uses And Gratifications Research. *Public Opinion Quarterly*, 37(4), 509–523. <https://doi.org/10.1086/268109>
- Kusumadinata, A. A., Amalia, N., Biralda, N., & Hanafi, H. (2023). Rekognisi Melalui Webinar Branding Desain Grafis Di Era 4.0. *Jurnal Pengabdian Pasca Unisti (JURDIANPASTI)*, 1(1), 45–60. <https://doi.org/10.48093/jurdianpasti.v1i1.130>
- Kusumadinata, A. A., & Hardiyanti, P. (2023). Kepribadian Ekstrovert dan Introvert dalam Hubungan Persahabatan melalui Pendekatan Komunikasi. *Jurnal Sosiohumaniora Nusantara*, 1(1), 28–35.
- Kusumadinata, A. A., Hidayat, M. F., & Sumah, A. S. W. (2024). Pelatihan Public Speaking Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja Masjid Desa Cibitung Tengah. *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, 3(1), 20–26. <https://doi.org/10.59025/js.v3i1.187>
- Kusumadinata, A. A., Maulida, M. R., & Sumah, A. S. W. (2022). Village Youth Participation in Educating to Prevent the Spread of Covid-19. *Formosa Journal of Science and Technology*, 1(7), 823–838. <https://doi.org/10.55927/fjst.v1i7.1738>
- Larasati, D. I. (2022). Hubungan Antara Fear of Missing Out (Fomo) dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa UIN Suska Riau [UIN Suska Riau]. <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/64686%0A>
- Pagano, M., Bacaro, V., & Crocetti, E. (2023). “Using digital media or sleeping ... that is the question”. A meta-analysis on digital media use and unhealthy sleep in adolescence. *Computers in Human Behavior*, 146, 107813. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107813>
- Pratama, D., Muchamad, J., Temun, T., & Rachmanita, Z. A. (2025). Blue Light Exposure, Sleep Quality, And Eye Strain: Interkoneksi Penggunaan Gadget dan Kesehatan Mata Mahasiswa Kedokteran. *Vitalitas Medis : Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(3), 108–116. <https://doi.org/10.62383/vimed.v2i3.1879>
- 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/https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

- Rijaldji, A. F., & Unmehopa, Y. F. A. (2023). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Siswa di SMKN 3 Kota Sukabumi. *E-Journal STIKES YPIB Majalengka*, 11(2), 128–136. <https://doi.org/https://doi.org/10.51997/kq96ey12>
- Social, W. A. (2025). Digital 2025 Indonesia. In *We Are Social*. <https://indd.adobe.com/view/5355fd83-5476-4a1e-a611-80d786a600d7?allowFullscreen=true>
- Solehah, E. P., Ristinawati, R., & Hidayatullah, A. (2025). Hubungan Smartphone Addiction dengan Kualitas Tidur pada Anak Remaja Kelas 11 TKJ di SMK Harapan Bangsa Depok Tahun 2024. *JIIC: Jurnal Intelpek Insan Cendekia*, 2(4), 6755–6768.
- Sundar, S. S., & Limperos, A. M. (2013). Uses and Grats 2.0 : New Gratifications for New Media. *Journal of Broadcasting and Electronic Media*, 4, 504–525. <https://doi.org/10.1080/08838151.2013.845827>
- Walther, J. B. (2015). Social Information Processing Theory (CMC). *The International Encyclopedia of Interpersonal Communication*, 1–13. <https://doi.org/10.1002/9781118540190.wbeic192>
- Yi, H., Shin, K., & Shin, C. (2006). Development of the Sleep Quality Scale. *Journal of Sleep Research*, 15(3), 309–316. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2006.00544.x>
- Zhao, C., & Zhang, Y. (2024). Moderated Serial Mediation Effects of Adaptation Problems, Academic Stress, and Interpersonal Relationships on The Sleep Quality of Early-Year University Students. *Front Public Health*, November, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1476020>