

BAB V

PENUTUP

5.1. Bahasan

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan dengan teknik statistik parametrik *Pearson Product Moment* mengenai hubungan antara *FoMO* dengan *PSMU* menunjukkan nilai $r = 0,421$ dengan nilai $p = 0,000$, yang berarti terdapat hubungan yang positif antara *FoMO* dengan *PSMU*. Hipotesis penelitian ini diterima. Hasil penelitian ini mengatakan terdapat hubungan signifikan yang positif, apabila mahasiswa merasakan *FoMO* yang tinggi maka akan mengalami *PSMU* yang tinggi pula. Begitu juga sebaliknya, apabila mahasiswa merasakan *FoMO* yang rendah maka akan mengalami *PSMU* yang rendah pula. Apabila mahasiswa merasa dirinya kekurangan informasi dan merasa tertinggal dengan teman-temannya dalam hal informasi, maka mahasiswa tersebut akan memunculkan kecenderungan untuk mengakses media sosial yang berlebihan, dikatakan berlebihan bila mengakses media sosial secara terus-menerus hingga lupa waktu.

Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian Pratiwi dan Fazriani (2020) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan antara *FoMO* dan kecanduan media sosial, hubungan tersebut berada pada kategori sedang. Penelitian yang dilakukan oleh Fathadhika dan Afriani (2018) juga mengatakan bahwa *FoMO* memiliki hubungan yang signifikan terhadap kecanduan media sosial dan hubungan tersebut berada pada kategori sedang. Selain itu, terdapat penelitian yang dilakukan oleh Risdyanti, Faradiba, dan Syihab (2019) mengatakan bahwa perilaku *PSMU* dan *FoMO* memiliki hubungan signifikansi yang positif. Hal ini berarti tingginya *FoMO* yang dimiliki mahasiswa dapat berperan dalam meninggikan *PSMU* pada mahasiswa tersebut.

Pada tabel 4.6, hasil analisis dari variabel *FoMO* dengan variabel *PSMU*, mayoritas partisipan dalam penelitian ini memiliki *FoMO* kategori sedang yang cenderung merasakan *PSMU* pada kategori sedang sebanyak 21 responden dengan persentase sebesar 46,7%, kemudian mayoritas partisipan mengalami *PSMU* pada kategori sedang, yaitu sebanyak 45 responden dengan persentase sebesar 41,3%.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zanah dan Rahardjo (2020) yang mengatakan bahwa mahasiswa di Indonesia memiliki tingkat *FoMO* sedang dan memiliki kecanduan media sosial pada tingkat sedang. Namun, hasil penelitian ini bertentangan dengan pernyataan Aryati dan Halimah (2021) yang mengatakan bahwa wanita *emerging adulthood* (18-25 tahun) di Bandung memiliki tingkat *FoMO* yang tinggi tetapi tidak mengalami kecanduan media sosial. Adapun faktor-faktor dari partisipan yang dapat mempengaruhi hasil penelitian ini, yaitu faktor domisili dan faktor jenis kelamin.

Hasil penelitian Aryati dan Halimah (2021) menunjukkan bahwa wanita *emerging adulthood* di Bandung menunjukkan *FoMO* yang tinggi namun tidak mengalami kecanduan media sosial, namun hasil penelitian yang dilakukan Zanah dan Rahardjo (2020) menunjukkan tingkat *FoMO* yang sedang dan kecanduan media sosial yang sedang pula pada mahasiswa di Indonesia. Dalam dua penelitian tersebut memiliki perbedaan pada populasi penelitian khususnya dalam hal jenis kelamin subjek penelitian dan domisili dari partisipan. Pada penelitian Aryati dan Halimah (2021) memiliki kriteria partisipan yaitu berfokus kepada perempuan dan berdomisili di Bandung. Sedangkan penelitian Zanah dan Rahardjo (2020) yang sejalan dengan peneliti, memiliki fokus subjek laki-laki dan perempuan, juga memiliki kriteria domisili yang lebih luas. Kedua penelitian tersebut memiliki perbedaan dan tentu memiliki hasil penelitian yang berbeda juga, artinya, adanya perbedaan populasi akan berpengaruh terhadap hasil penelitian. Pada penelitian ini sesuai dengan penelitian Zanah dan Rahardjo (2020) yang meneliti pada mahasiswa di berbagai kota yang ada di Indonesia. Partisipan penelitian ini seorang mahasiswa yang tentunya sedang berada pada tahap *emerging adulthood* (18-25 tahun). Tahap ini masih sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosialnya untuk individu tersebut dapat menemukan jati diri yang sesungguhnya (Santrock, 2010). Tentu saja hal ini akan menyebabkan individu pada setiap kota akan memiliki perbedaan dalam menggunakan media sosialnya, ada yang tidak menggunakan media sosial untuk mengeksplorasi diri, namun ada yang bergantung pada media sosial untuk mengeksplorasi diri. Maka dari itu, individu pada setiap kota memiliki perbedaan dalam merasakan *PSMU* pada diri sendiri. Kemudian, tidak semua domisili dapat

mengakses internet untuk dapat menggunakan media sosial. Hal ini tentu akan mempengaruhi seseorang dalam adanya *PSMU*. Menurut APJII (2020, dalam Databoks, 2020), provinsi Jawa (Jawa Barat, Jawa Tengah, dan Jawa Timur) adalah provinsi yang paling banyak dalam mengakses internet selama periode 2019 hingga kuartal II tahun 2020. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian ini yang membuktikan bahwa kota-kota di pulau Jawa banyak berpartisipasi dalam penelitian ini dan mendominasi hasil penelitian ini. Artinya, kota-kota di pulau Jawa menunjukkan adanya hubungan *FoMO* dengan *PSMU*, dan bila memiliki *FoMO* yang tinggi maka memiliki *PSMU* yang tinggi juga.

Penelitian ini tidak membatasi jenis kelamin dari partisipan, padahal jenis kelamin dari partisipan dapat mempengaruhi hasil penelitian ini. Hal ini juga dilakukan oleh penelitian Zanah dan Rahardjo (2020), namun penelitian yang dilakukan oleh Aryati dan Halimah (2021) telah mengkhususkan pada wanita saja. Hal ini tentu mempengaruhi hasil penelitian, karena seorang perempuan dan laki-laki akan berbeda dalam menggunakan media sosialnya. Menurut penelitian Park, Kee, dan Valenzuela (2009) mengatakan bahwa mahasiswa perempuan lebih cenderung menggunakan media sosial untuk mencari hiburan, mendapatkan informasi, untuk mencari status diri, dan untuk bersosialisasi dengan teman-teman. Lubis (2014) juga mengatakan bahwa media sosial memberikan efek yang besar bagi perempuan, karena perempuan dapat mengekspresikan diri dengan bebas dan aktif dalam berbagai bidang.

Sumbangan Efektif dari variabel *FoMO* kepada *PSMU* adalah sebesar 17,8% sehingga sisa sumbangan efektif sebesar 82,2% berasal dari faktor-faktor lainnya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Muna dan Astuti (2014) mengatakan bahwa kontrol diri merupakan faktor terjadinya kecanduan media sosial. Segala hal yang dilakukan individu dilakukan atas kontrol diri sendiri, termasuk dalam menggunakan media sosial, apabila individu tidak memiliki kontrol diri maka individu tersebut akan terus menggunakan media sosial hingga menjadi *PSMU*. Begitu juga hasil penelitian yang dilakukan oleh Junco dan Cotten (2012) yang mengatakan bahwa faktor yang menyebabkan individu mengalami *PSMU* terjadi karena individu terlalu sering menggunakan media sosial ketika

mengerjakan tugas-tugas dari kampus. Kemudian, faktor lain individu yang memiliki kecenderungan *PSMU* ialah kurangnya perhatian dari lingkungan sekitar atau merasa kesepian sehingga individu akan menghabiskan waktu di media sosial untuk dapat melupakan permasalahan yang dihadapinya (Chasanah, 2020).

Berdasarkan paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara *fear of missing out (FoMO)* dengan *problematic social media use (PSMU)* pada mahasiswa. Semakin tinggi *FoMO*, diikuti dengan tingginya *PSMU* pada mahasiswa, dan sebaliknya, semakin rendah *FoMO* diikuti dengan rendahnya *PSMU* pada mahasiswa. Dalam melaksanakan penelitian ini, terdapat beberapa keterbatasan, yaitu:

1. Data yang didapatkan oleh peneliti cukup terbatas, karena kondisi pandemi Covid-19 pada saat ini yang menyebabkan pengambilan data dalam penelitian ini harus menggunakan metode *online*. Ketika peneliti meminta bantuan rekan-rekan untuk menyebarkan kuesioner, peneliti tidak tahu apakah mereka yang menerima informasi penelitian dan tautan kuesioner benar mengisi kuesioner atau tidak. Artinya, peneliti tidak dapat mengontrol dalam penyebaran dan pengisian kuesioner, yang menyebabkan sedikitnya partisipan dalam penelitian ini dan menyebabkan beberapa data yang peneliti terima tidak sesuai dengan kriteria penelitian. Peneliti juga tidak tahu apakah partisipan mengisi kuesioner dengan sungguh-sungguh, karena kondisi dari partisipan pada saat mengisi kuesioner merupakan hal yang tidak bisa dikendalikan oleh peneliti.
2. Peneliti tidak melakukan kontrol dalam populasi penelitian, khususnya domisili dan jenis kelamin dari partisipan. Hal ini menyebabkan hasil dari penelitian ini kurang spesifik.

5.2. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *fear of missing out (FoMO)* dengan *problematic social media use (PSMU)* pada mahasiswa, dengan nilai $r = 0,421$ dan nilai $p = 0,000$. Hipotesis

penelitian ini diterima, yang berarti, semakin tinggi *FoMO*, maka semakin tinggi pula *PSMU* yang dimiliki mahasiswa, dan sebaliknya semakin rendah *FoMO*, maka semakin rendah juga *PSMU* yang dimiliki mahasiswa.

5.3. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa saran yang dapat peneliti berikan, yaitu:

a. Bagi Subjek Penelitian

Hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa *FoMO* berhubungan secara positif dengan *PSMU*, yang berarti semakin tinggi *FoMO* maka semakin tinggi pula *PSMU*, begitu juga sebaliknya. Maka dari itu, subjek dalam penelitian ini disarankan untuk dapat memperbanyak interaksi dengan lingkungan sosial dan membatasi dalam penggunaan media sosial. Dalam *smartphone* terdapat fitur pengingat waktu yang dapat digunakan ketika menggunakan media sosial agar dapat membatasi diri dalam penggunaan media sosial.

b. Bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian ini, didapatkan bahwa *FoMO* berhubungan secara positif dengan *PSMU*. Diharapkan kepada mahasiswa untuk dapat dengan bijak menggunakan media sosialnya, mahasiswa juga dapat terlibat dalam berbagai kegiatan yang ada di kampus agar dapat menggunakan waktunya dengan baik. Selain itu dapat juga melakukan aktivitas-aktivitas yang digemari, diluar menggunakan media sosial.

c. Bagi Pembaca

Bagi pembaca yang mencari informasi mengenai hubungan *FoMo* dengan *PSMU*, diharapkan dapat menjauhi perilaku *PSMU* dengan cara menggunakan media sosial dengan bijak, dan lebih memilih untuk menghabiskan waktu dengan menjalin relasi bersama keluarga atau teman secara virtual.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian terkait hubungan *FoMO* dengan *PSMU* pada mahasiswa ini masih sangat jarang dan juga sangat menarik untuk diteliti lebih lanjut. Pada penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan yang menurut peneliti dapat mempengaruhi hasil penelitian. Peneliti memberikan saran kepada peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan penelitian ini dengan memberikan kontrol terhadap populasi penelitian, khususnya pada domisili dan jenis kelamin partisipan, sehingga akan didapatkan hasil yang lebih spesifik. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan kontrol dalam penyebaran dan pengisian kuesioner, agar peneliti selanjutnya mendapatkan lebih banyak lagi jumlah partisipan, dan partisipan yang mengisi kuesioner dapat mengisi dengan sungguh-sungguh.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiarsi, G. R., Stellarosa, Y., & Silaban, M. W. (2015). Literasi Media Internet di Kalangan Mahasiswa. *Humaniora*, 6(4), 470-482. doi: 10.21512/humaniora.v6i4.3376
- Agusti, R. D. C. W., & Leonardi, T. (2015). Hubungan antara Kesepian dengan Problematic Internet Use pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4(1), 9-13.
- Alt, D., & Boniel-Nissim, M. (2018). Links Between Adolescents Deep and Surface Learning Approaches, Problematic Internet Use, and Fear of Missing Out (FoMO). *Internet Interventions*, 13, 30-39. doi: 10.1016/j.invent.2018.05.002
- Ananda, R., & Fadhli, M. (2018). *Statistik Pendidikan (Teori dan Praktik dalam Pendidikan)*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Anggunani, A. R., & Purwanto, B. (2018). Hubungan antara Problematic Internet Use dengan Prokrastinasi Akademik. *Gajah Mada Journal of Psychology*, 4(1), 1-10.
- Aryati, L. R., & Halimah, L. (2021). Pengaruh FoMO (Fear of Missing Out) terhadap Media Sosial Instagram pada Wanita Emerging Adulthood. *Prosiding Psikologi*, 7(2), 220-224. doi: 10.29313/v0i0.28284
- Azwar, Saifuddin. (2012). *Reliabilitas dan Validitas* (edisi ke-4). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bányai, F., Zsila, A., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., Andreassen, C. S., & Demetrovics, Z. (2017). Problematic Social Media Use: Results from a Large-scale Nationally Representative Adolescent Sample. *PLoS ONE*, 12(1). doi: 10.1371/journal.pone.0169839
- Buglass, A. L., Binder, J. F., Betts, L. R., & Underwood, J. D. M. (2017). Motivators of Online Vulnerability: The Impact of Social Network Site Use and FOMO. *Computers in Human Behavior*, 66, 248-255. doi: 10.1016/j.chb.2016.09.055
- Chasanah, Uswatun. (2020). Lonliness, Problematic Social Media Use dan Self-Esteem Sebagai Mediatornya. *Jurnal AL-HIKMAH Way Kanan*, 1(1), 1-7.
- Daryanto, S. S. (1998). *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Surabaya: Apollo.
- Databoks. (2020). *Jumlah Pengguna Internet di Indonesia Capai 196,7 Juta*. [On-Line]. Diunduh pada tanggal 13 April 2022 dari

<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/11/11/jumlah-pengguna-internet-di-indonesia-capai-1967-juta>

- Fang, J., Wang, X., Wen, Z., & Zhuo, J. (2020). Fear of Missing Out and Problematic Social Media Use as Mediators Between Emotional Support from Social Media and Phubbing Behavior. *Addictive Behaviors, 107*. doi: 10.1016/j.addbeh.2020.106430
- Fathadhika, S., & Afriani. (2018). Social Media Engagement Sebagai Mediator Antara Fear of Missing Out dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi, 2*(3), 208-215.
- Franchina, V., Abeele, M. V., Rooij, A. J. V., Coco, G. L., & Marez, L. D. (2018). Fear of Missing Out as a Predictor of Problematic Social Media Use and Phubbing Behavior Among Flemish Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 15*(10), 1-18. doi: 10.3390/ijerph15102319
- Handarini, O. I., & Wulandari, S. S. (2020). Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study Form Home (SFH) Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP), 8*(3), 496-503.
- Hanum, Atiqa Nur Latifa. (2017). Pola Perilaku Penelusuran Informasi Mahasiswa di Era Digital Native. *Jurnal Kajian Pembelajaran dan Keilmuan, 1*(2), 47-54.
- Herlina, Vivi. (2019). *Panduan Praktis Mengolah Data Kuesioner Menggunakan SPSS*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Hurlock, Elizabeth B. (1990). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan dalam Suatu Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Junco, R., & Cotten, S. R. (2012). No A 4 U: The Relationship Between Multitasking and Academic Performance. *Computers & Education, 59*(2), 505-514. doi: 10.1016/j.compedu.2011.12.023
- Kircaburun, K., Jonason, P. K., & Griffiths, M. D. (2018). The Dark Tetrad Traits and Problematic Social Media Use: The Mediating Role of Cyberbullying and Cyberstalking. *Personality and Individual Differences, 135*, 264-269. doi: 10.1016/j.paid.2018.07.034
- Lubis, Evawani Elysa. (2014). Potret Media Sosial dan Perempuan. *Jurnal PARALLELA, 1*(2), 89-167.

- Muna, R. F., & Astuti, T. P. (2014). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada Remaja Akhir. *Jurnal EMPATI*, 3(4), 481-491.
- Neidi, Arrazzaqu Widya. (2019). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 1(2), 97-105.
- Park, N., Kee, K. F., & Valenzuela, S. (2009). Being Immersed in Social Networking Environment: Facebook Groups, Uses and Gratifications, and Social Outcomes. *CyberPsychology & Behavior*, 12(6), 729-733. doi: 10.1089/cpb.2009.0003
- Pibriana, D., & Ricoida, D. I. (2017). Analisis Pengaruh Penggunaan Internet Terhadap Minat Belajar Mahasiswa (Studi Kasus: Perguruan Tinggi di Kota Palembang). *JATISI (Jurnal Teknik Informatika dan Sistem Informasi)*, 3(2), 104-115. doi: 10.35957/jatisi.v.3i2.72
- Pratiwi, A., & Fazriani, A. (2020). Hubungan Antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Kesehatan*, 9(1). doi: 10.37048/Kesehatan.v9i1.123
- 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. doi: 10.1016/j.chb.2013.02.014
- Putri, Alifia Fernanda. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40. doi: 10.23916/08430011
- Putri, L. S., Purnama, D. H., & Idi, A. (2019). Gaya Hidup Mahasiswa Pengidap Fear of Missing Out di Kota Palembang. *Jurnal Masyarakat & Budaya*, 21(2), 129-148. doi: 10.14203/jmb.v21i2.867
- Reinaldo, & Sokang, Y. A. (2016). Mahasiswa dan Internet: Dua Sisi Mata Uang? Problematic Internet Use pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 43(2), 107-120.
- Risdayanti, K. S., Faradiba, A. T., & Syihab, A. (2019). Peranan Fear of Missing Out terhadap Problematic Social Media Use. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 3(1), 276-282.
- Rizki, Avuan Muhammad. (2018). *7 Jalan Mahasiswa*. Sukabumi: CV Jejak.

- Rovai, A. P., Baker, J. D., & Ponton, M. K. (2014). *Social Science Research Design and Statistics A Practitioner's Guide to Research Methods and IBM SPSS Analysis* (2nd edition). United States of America: Watertree Press LLC.
- Santrock, John W. (2010). *Life-Span Development*. New York: McGraw-Hill.
- Santrock, John W. (2012). *Life-Span Development* (13th edition). New York: McGraw-Hill.
- Shen, Y., Zhang, S., & Xin, T. (2020). Extrinsic Academic Motivation and Social Media Fatigue: Fear of Missing Out and Problematic Social Media Use as Mediators. *Current Psychology*. doi: 10.1007/s12144-020-01219-9
- Sirait, N. A., & Pamungkas, I. N. A. (2020). Kompetensi Komuiaksi Pengajar Perguruan Tinggi di Era Digital. *Jurnal Komunikasi Universitas Garut: Hasil Pemikiran dan Peneltian*, 6(1), 426-434.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Survei pengguna internet APJII 2019-Q2 2020: Ada kenaikan 25,5 juta pengguna internet baru di RI. (2020, November). *Buletin APJII Edisi 74*.
- Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (2017). Online-specific Fear of Missing Out and Internet-use Expectancies Contribute to Symptoms of Internet-communication Disorder. *Addictive Behaviors Reports*, 5, 33-42. doi: 10.1016/j.abrep.2017.04.001
- Widyawati, R. A., & Kurniawan, A. (2021). Pengaruh Paparan Media Sosial terhadap Perilaku Self-Harm pada Penggunaan Media Sosial Emerging Adulthood. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 120-128. doi: 10.20473/brpkm.v1i1.24600
- Xanidis, N., & Brignell, C. M. (2016). The Association Between the Use of Social Network Sites, Sleep Quality and Cognitive Function During the Day. *Computers in Human Behavior*, 55, 121-126. doi: 10.1016/j.chb.2015.09.004
- Yourbae, Ratna. (2017). *Termonologi dalam Statistika Bahan Ajar Statistika*. Mataram: Universitas Mataram.
- Yusuf, M., & Daris, L. (2018). *Analisis Data Penelitian Teori & Aplikasi dalam Bidang Perikanan*. Bogor: IPB Press Printing.
- Zanah, F. N., & Rahardjo, W. (2020). Peran Kesepian dan Fear of Missing Out terhadap Kecanduan Media Sosial: Analisis Regresi pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 286-301. doi: 10.30996/persona.v9i2.3386