

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang positif *fear of missing out* dalam bermedia sosial terhadap *smartphone addiction* pada perempuan dewasa awal. Berdasarkan hasil uji regresi logistik terhadap data yang sudah terkumpul, didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh *fear of missing out* dalam bermedia sosial yang signifikan secara positif terhadap *smartphone addiction* pada perempuan dewasa awal. Artinya, semakin tinggi tingkat *fear of missing out* dalam bermedia sosial maka dapat menyebabkan tingginya juga pada *smartphone addiction* pada perempuan dewasa awal.

Peneliti juga melakukan uji regresi terhadap setiap dimensi pada *fear of missing out* terhadap *smartphone addiction* pada perempuan dewasa awal. Mendapati hasil bahwa *fear of missing out* dalam bermedia sosial mampu mempengaruhi *smartphone addiction* pada perempuan dewasa awal sebagai dimensi yang saling terikat, bukan secara satuan masing-masing dimensi. Peneliti juga melakukan uji regresi logistik terhadap *fear of missing out* berdasarkan durasi penggunaan *smartphone* serta durasi penggunaan media sosial terhadap *smartphone addiction* pada perempuan dewasa awal. Mendapati hasil bahwa *fear of missing out* dan durasi penggunaan *smartphone* selama sehari di atas 6-10 jam atau lebih serta durasi penggunaan media sosial selama sehari di atas 3-5 jam atau lebih dapat berpengaruh terhadap *smartphone addiction* pada perempuan dewasa awal.

5.2 Diskusi

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *fear of missing out* dalam bermedia sosial memiliki pengaruh yang positif terhadap *smartphone addiction* perempuan dewasa awal. Pada perempuan dewasa awal yang sulit menjalin hubungan dengan orang lain akan menggunakan kemudahan teknologi seperti

smartphone agar tetap dapat berhubungan dengan orang lain. Untuk dapat terhubung dengan orang lain dapat digunakan aplikasi-aplikasi *smartphone* seperti media sosial, sehingga akan membuatnya selalu ingin menggunakan *smartphone*-nya agar tetap berkomunikasi dengan orang. Hal ini karena perempuan dewasa awal akan merasa cemas apabila tertinggal informasi atau peristiwa di media sosial yang berujung tidak diterima dalam suatu kelompok atau menjadi tidak populer. Pada perempuan yang berada pada usia dewasa awal memiliki kecenderungan yang tinggi untuk diterima dan diakui dalam sebuah kelompok dan tidak suka menjadi tidak populer ketika berada di media sosial (Sianipar & Kaloeti, 2019). Perasaan cemas ini akan membuat perempuan dewasa awal akan selalu berusaha untuk aktif dan mengikuti segala yang ada atau terjadi di media sosial melalui *smartphone*. Penggunaan media sosial yang tinggi untuk menghindari perasaan cemas dan khawatir tertinggal informasi, tidak terima atau populer pada perempuan dewasa awal akan turut meningkatkan penggunaan *smartphone*-nya, sehingga dapat menyebabkan *smartphone addiction*. Hal ini sejalan dengan penelitian milik Aulyah dan Isrofin (2020), menemukan bahwa responden yang semakin tinggi tingkat *fear of missing out* maka semakin tinggi juga tingkat adiksi terhadap *smartphone*.

Hasil analisis tambahan menunjukkan bahwa setiap dimensi pada *fear of missing out* tidak signifikan terhadap *smartphone addiction*. Peneliti menduga bahwa setiap dimensi *fear of missing out* mempengaruhi *smartphone addiction* sebagai kesatuan bukan sebagai dimensi masing-masing. Hal ini didukung oleh hasil penelitian peneliti yang menunjukkan bahwa tetap terdapat pengaruh *fear of missing out* dalam bermedia sosial terhadap *smartphone addiction* pada perempuan dewasa awal. Maka dari itu, pada setiap dimensi tidak mengukur *fear of missing out* sebagai satuan dimensi, melainkan keseluruhan atau kesatuan *fear of missing out*. Pada perempuan dewasa awal yang tengah mencari hubungan relasi melalui media sosial. Apabila perempuan dewasa awal yang cemas akan tertinggal sesuai di media sosial akan berusaha untuk mengecek *smartphone*-nya, dan menjadi iri ketika teman lainnya mendapatkan perhatian lebih daripada dirinya. Berdasarkan hasil wawancara dengan B, menunjukkan bahwa ia sangat cemas merasa *left out* dari pertemanan dunia mayanya. Hal ini yang mendorong dirinya akan selalu

mengecek notifikasi *smartphone*-nya. Selain itu, B juga merasa takut apabila tidak mendapat tanggapan ketika sedang *online*. Berdasarkan hal tersebut ketiga dimensi *fear of missing out* saling terkait dalam memprediksi seseorang mengalami *fear of missing out*. Hal ini sejalan dengan penelitian Kaloeti et al. (2021) menunjukkan bahwa hasil analisis eksplorasi mengenai kemungkinan struktur *fear of missing out*, didapatkan bahwa terdapat 3 dimensi yang saling terkait pada struktur *fear of missing out*. Perasaan cemas dan tidak suka tersebut saling terkait dan kemudian akan meningkatkan penggunaan media sosial pada perempuan, sehingga kemudian akan menyebabkan *smartphone addiction*. Hal ini karena mengakses media sosial menjadi salah satu alasan berlama-lama dalam menggunakan *smartphone*, selain itu penggunaan media sosial dengan intensitas yang tinggi secara terus menerus akan menyebabkan *smartphone addiction* (Norlina, 2019).

Hasil analisis penelitian juga menunjukkan bahwa *fear of missing out* dan durasi penggunaan *smartphone* dapat mempengaruhi *smartphone addiction* pada perempuan dewasa awal. Perempuan dengan *fear of missing out* dalam bermedia sosial akan berusaha terus mengakses *smartphone* agar terhindar dari perasaan cemas atau terlewat dari notifikasi yang masuk. Berdasarkan wawancara peneliti dengan B juga menyebutkan bahwa ia merasa cemas dan gelisah apabila merasa *left out* dari relasi pertemanan dunia maya yang berujung akan selalu mengecek notifikasi dan sulit berhenti membuka *smartphone*-nya. Sejalan dengan penelitian Przybylski et al. (2013) orang yang berada pada masa dewasa awal yang sangat takut tertinggal akan memberikan perhatian lebih besar kepada *smartphone*. Hasil analisis tambahan juga menunjukkan bahwa semakin lama durasi penggunaan *smartphone* selama sehari di atas 6-10 jam atau lebih akan dapat mempengaruhi *smartphone addiction*. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Javaid et al. (2019) mengatakan bahwa individu dengan indikasi *smartphone addiction* akan membuka *smartphone*-nya selama 6 jam atau lebih.

Hasil analisis penelitian juga menunjukkan bahwa *fear of missing out* berdasarkan durasi penggunaan media sosial selama sehari dapat mempengaruhi *smartphone addiction*. Pada perempuan dewasa awal dengan *fear of missing out* akan berusaha untuk terus terhubung dengan orang lain di media sosial, yang akhirnya akan meningkatkan penggunaan media sosial yang diakses melalui

smartphone-nya. Perempuan di masa dewasa awal akan terus berusaha untuk mencari hubungan relasi yang dekat dan media sosial pun dapat memenuhi kebutuhan untuk terus berhubungan dengan orang lain tersebut, sehingga menjadikannya terlalu terikat hingga cemas apabila jauh dari media sosial. Penggunaan media sosial yang berlebihan ini kemudian dapat menyebabkan peningkatan pada *smartphone addiction*. Hal ini kemudian yang dapat menyebabkan *smartphone addiction*. Sejalan dengan penelitian Gezgin (2018), setelah menambahkan durasi penggunaan media sosial kepada *fear of missing out*, mendapati hasil terdapat peningkatan terhadap *smartphone addiction*.

5.3 Saran

Pada penelitian ini menuliskan beberapa saran yang dapat dipertimbangkan untuk penelitian selanjutnya, baik manfaat secara metodologis maupun praktis.

5.3.1 Saran Metodologis

Berikut merupakan saran-saran metodologis, yaitu:

1. Bagi peneliti selanjutnya, didapatkan bahwa hasil penelitian ini pengaruh *fear of missing out* dalam bermedia sosial memiliki pengaruh yang sedang yaitu 16,5% terhadap *smartphone addiction* pada perempuan dewasa awal, dan sisanya dipengaruhi oleh variabel dan faktor lain. Pada hasil penelitian juga menunjukkan setelah menambahkan faktor durasi penggunaan *smartphone* dan media sosial selama sehari dapat meningkatkan besar pengaruh *fear of missing out* terhadap *smartphone addiction*. Diharapkan pada peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel lain seperti intensitas penggunaan media sosial. Hal ini karena durasi penggunaan media sosial yang lama dapat meningkatkan intensitas penggunaan media sosialnya dan dapat dihubungkan dengan *smartphone addiction*. Seperti penelitian Traş dan Öztemel (2019), mengatakan bahwa durasi penggunaan media sosial dapat berhubungan dengan intensitas penggunaan media sosial, selain itu *fear of missing out* dan intensitas penggunaan media sosial dapat berhubungan pada *smartphone addiction*. Durasi penggunaan media sosial

yang cukup lama dapat meningkatkan intensitas pada penggunaan media sosial, sehingga dapat meningkatkan *smartphone addiction*. Oleh karena itu, mungkin akan didapatkan hasil besaran pengaruh *fear of missing out* terhadap *smartphone addiction* yang lebih besar lagi.

2. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti pada kelompok subjek lain seperti pengaruh *fear of missing out* berdasarkan jenis kelamin laki-laki terhadap *smartphone addiction*. Hal ini karena terkait pada tujuan penggunaan *smartphone* laki-laki yaitu untuk bermain *game online* (Chen et al., 2017). Oleh karena ini bisa didapatkan hasil penelitian yang berbeda.
3. Pada penelitian ini mendapati hasil bahwa data responden tidak normal dan linear. Hal ini mungkin terjadi karena terdapat data responden dengan nilai ekstrim atau populasi pada penelitian ini sudah menggambarkan variabel penelitian yaitu *fear of missing out* dan *smartphone addiction*. Hal ini juga mungkin terjadi karena teknik *sampling* yang peneliti gunakan yaitu *incidental sampling*, sehingga responden sesuai dengan karakteristik peneliti. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan teknik *sampling* lain seperti *simple random sampling*. *Simple random sampling* yaitu pengambilan sampel dari populasi secara acak tanpa memikirkan strata pada kelompok populasi tersebut (Sugiyono, 2013). Pemilihan subjek secara acak dapat membuat data yang didapat akan beragam sehingga mungkin saja tidak terlalu menggambarkan *fear of missing out* dan *smartphone addiction*. Hal ini mungkin dapat membuat data responden dapat berdistribusi normal.

5.3.2 Saran Praktis

Berikut merupakan saran-saran praktis, yaitu:

1. Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa *fear of missing out* mempengaruhi *smartphone addiction* pada perempuan dewasa awal. Maka disarankan bagi perempuan dewasa awal, agar dapat mengurangi penggunaan media sosial seperti puasa dalam bermedia sosial dan mematikan notifikasi media sosial dan *smartphone*, serta memulai menjalin

interaksi secara langsung agar tetap seimbang antara interaksi dunia maya dan dunia nyata. Hal ini dilakukan agar perempuan dewasa awal tidak terus mengakses media sosial yang kemudian dapat menyebabkan *smartphone addiction*.

2. Bagi pasangan atau rekan perempuan dewasa awal, sebagai relasi terdekat pada perempuan di usia dewasa awal dapat membantu mengarahkan dan mengingatkan perempuan dewasa awal yang terlalu terikat dengan media sosialnya untuk mengurangi penggunaan media sosial. Pasangan atau rekan perempuan dewasa awal juga dapat mengajak perempuan dewasa awal untuk berinteraksi secara langsung seperti bermain atau berkumpul bersama tanpa *smartphone*. Hal ini dilakukan agar perempuan dewasa awal dapat mengurangi penggunaan media sosial yang kemudian dapat mengurangi *smartphone addiction*-nya.