

## BAB 5

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 5.1. Hasil Penelitian

##### 5.1.1. Uji Asumsi

Melakukan analisa data perlu disertai dengan melakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas. Hasil uji asumsi dapat dilihat pada lampiran.

##### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk melihat apakah data yang telah dihimpun tersebar dengan normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* dan data dapat dikatakan normal apabila nilai taraf signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ). Hasil uji normalitas tertera sebagai berikut:

- a. Hasil uji normalitas pada Skala *Depressed Mood* diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov Z* sebesar 0,074 dan nilai  $p > 0,05$ . Berdasarkan hasil tersebut, data variabel *Depressed Mood* terdistribusi normal.
- b. Hasil uji normalitas pada Skala *Fear of Missing Out* diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov Z* sebesar 0,082 dan nilai  $p > 0,05$ . Dengan demikian data variabel *Fear of Missing Out* terdistribusi normal.

##### 2. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan bila terdapat hipotesis hubungan positif atau negatif dan melihat seberapa erat hubungan antara variabel tergantung dengan variabel bebas (Priyanto, 2018). Berdasarkan uji linieritas, didapatkan hasil  $F_{\text{linear}}$  adalah 20,166 dengan nilai  $p = 0,000$  yang artinya

variabel *Depressed Mood* dan *Fear of Missing Out* memiliki hubungan yang linier ( $p < 0,05$ ).

### 5.1.2. Hasil Analisis Data

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan metode korelasi *Product Moment* Pearson. Hasil yang diperoleh dari uji hipotesis hubungan antara *Depressed Mood* dan *Fear of Missing Out* yaitu  $r_{xy} = 0,456$  dengan nilai  $p < 0,01$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara variabel *Depressed Mood* dan *Fear of Missing Out* yang sangat signifikan.

Berdasarkan hasil uji korelasi, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis “terdapat hubungan yang positif antara *fear of missing out* dan *depressed mood* pengguna Instagram pada masa remaja dan begitu juga sebaliknya” diterima.

### 5.2. Pembahasan

Koefisien korelasi antara *fear of missing out* dan *depressed mood* adalah  $r_{xy} = 0,456$  dan  $p < 0,01$ . Hasil tersebut menunjukkan hubungan antara *fear of missing out* dan *depressed mood* pengguna Instagram pada masa remaja memiliki korelasi positif dan sangat signifikan. Semakin tinggi *fear of missing out* yang dialami remaja, maka semakin tinggi pula tingkat *depressed mood* pada remaja pengguna Instagram. Sebaliknya, apabila tingkat *fear of missing out* semakin rendah, maka tingkat *depressed mood* yang dialami remaja juga akan semakin rendah. Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis peneliti yaitu FoMO berhubungan positif dengan *depressed mood* pengguna Instagram pada masa remaja.

Secara komprehensif, hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO memiliki nilai sumbangan efektif sebanyak 20,8 %. Sisanya, 79,2 % dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diantaranya faktor biologi, faktor genetik, faktor psikososial, disfungsi

regulasi diri (Kaplan dkk, 2015; Bandura dalam Mukhid, 2009). Nilai sumbangan efektif tergolong sedikit karena banyak faktor-faktor lain yang turut mempengaruhi *depressed mood*.

Tabel 5. 1. Sumbangan Efektif Gejala FoMO terhadap *Depressed Mood*

<b>Gejala FoMO</b>	<b><i>Depressed Mood</i></b>	<b>SE</b>
Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan <i>relatedness</i>	0,459	19 %
Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan <i>self</i>	0,309	1,8 %

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gejala tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* memiliki sumbangan efektif terbesar dalam memengaruhi tingkat *depressed mood* pengguna Instagram pada remaja. *Relatedness* sendiri merupakan kedekatan atau keinginan untuk berhubungan dengan orang lain. Membangun kebersamaan dan kedekatan dengan orang yang dianggap penting perlu dilakukan agar individu tersebut dapat mengembangkan kompetensi sosialnya (Przybylski dkk, 2013). Bagi remaja membangun sebuah pertemanan merupakan sesuatu yang penting dan berfungsi sebagai dukungan sosial (Bokhorst dkk, 2010). Meningkatkan jumlah pertemanan juga sangat berarti bagi remaja (Scholte dkk, 2001).

Remaja menggunakan media sosial untuk berkomunikasi dengan temannya (Ophus dan Abbitt, 2009). Media sosial merupakan sebuah revolusi besar dimana relasi pertemanan serba dilakukan melalui medium digital yaitu menggunakan media baru (internet) yang dioperasikan melalui situs-situs jejaring sosial (Soeparno dan Sandra, 2016). Media sosial menjadi wadah bagi remaja untuk bisa eksis dan diharapkan dapat membangun keterikatan sosial dengan

teman yang lain (Ahn, 2012). Melalui media sosial Instagram, memungkinkan remaja menggunakan berbagai fitur seperti menonton video orang lain secara langsung atau *streaming*, melihat foto teman-temannya, berinteraksi dengan pengguna lain dengan *liking* atau mengomentari posting orang lain, dan sebaliknya.

Namun, pada kenyataannya banyak dari remaja yang menggunakan Instagram hanya untuk mengetahui apa yang dilakukan oleh orang lain. Dengan kata lain, banyak remaja berperan sebagai *passive usage*, dimana individu hanya menerima informasi berupa foto atau video saja tanpa adanya *direct exchange* (Krasnova dkk, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Frison dan Eggermont (2017) pada 1.840 remaja mengungkapkan bahwa remaja yang sering *browsing* foto maupun video akan lebih rentan terkena *depressed mood*. Aktivitas *browsing* melalui Instagram dapat menyebabkan *depressed mood* karena banyaknya konten teks, foto atau video dari banyak orang yang diperoleh oleh remaja melalui Instagram.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lup, Trub, dan Rosenthal (2015). Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa semakin banyak mengikuti konten orang lain di media sosial dapat menyebabkan *depressed mood*. Hal ini dapat terjadi karena Instagram juga dapat merangsang perilaku perbandingan negatif, yang akibatnya dapat meningkatkan *depressed mood* pada remaja. Perbandingan negatif ini muncul karena menerima konten yang dianggap menyenangkan atau berharga (mis. foto liburan, penghargaan, popularitas dll). Kondisi semacam ini telah terbukti menempatkan orang dalam risiko yang dapat menyebabkan depresi (Feinstein dkk, 2013).

Maier, Laumer, Eckhardt, dan Weitzel, (2015) dalam penelitiannya mewawancarai 12 orang dan survey terhadap 571 pengguna media sosial. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa remaja terlalu banyak memperhatikan teman-teman di media sosialnya, dimana remaja ingin selalu mengetahui apa yang sedang dilakukan atau dialami oleh teman-temannya. Selanjutnya remaja akan membandingkan hal tersebut dengan dirinya. Perbandingan terhadap dirinya dapat memicu remaja mengalami *depressed mood*.

Sedangkan gejala tidak terpenuhinya kebutuhan akan *self* memiliki sumbangan efektif yang sangat rendah yaitu 1,4%. Hal ini menunjukkan bahwa ketika remaja menggunakan Instagram, kebutuhan akan *self*-nya cenderung dapat terpenuhi sehingga memiliki pengaruh yang sangat rendah pada tingkat *depressed mood*. Kebutuhan psikologis akan *self* (diri sendiri) berhubungan dengan *competence* dan *autonomy*.

Dalam menggunakan Instagram, remaja dapat dengan bebas menentukan pilihannya sendiri untuk menentukan foto atau video mana yang dirinya inginkan dan dapat dengan bebas berinteraksi dengan siapapun. Dalam hal ini, kebutuhan *autonomy* dan *competence* dapat terpenuhi ketika menggunakan Instagram. Frison dan Eggermont, (2017) mengatakan bahwa salah satu alasan remaja menggunakan Instagram adalah ingin melihat kegiatan yang sedang dilakukan siapapun sesuai keinginannya. Ketika individu memiliki kehendak bebas atas tindakan yang akan dilakukan tanpa terikat atau mendapat kontrol orang lain maka dapat dikatakan kebutuhan akan *autonomy* orang tersebut sudah terpenuhi (Niemic, dkk dalam Tekeng dan Alsa, 2016).

Berbagai fitur yang ada di Instagram memungkinkan remaja saling berbagi dan melihat foto dan video yang menggambarkan aktivitas teman-temannya. Fitur

tersebut memungkinkan remaja dapat berkomunikasi dengan orang lain di dunia maya. Dengan kata lain, kebutuhan *competence* ini sudah terpenuhi, karena keinginan seseorang untuk merasa efektif berinteraksi dengan orang lain terpenuhi (Reeve dan Sickenius dalam Tekeng dan Alsa, 2016). Namun, di sisi lain remaja dalam menggunakan media sosial Instagram hanya berperan sebagai *passive user* saja (Frison dan Eggermont, 2017).

Secara keseluruhan, penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Przybylski dkk, (2013) yang menunjukkan FoMO memiliki hubungan negatif dengan tingkat *overall mood*. Dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi FoMO, semakin rendah pula tingkat *mood* pada seseorang. Dalam konteks ini seseorang dengan *overall mood* yang rendah bisa dikatakan juga mengalami *depressed mood*. Lebih lanjut, penelitian ini juga mendukung penelitian yang dilakukan oleh Frison dan Eggermont, (2017) terhadap 671 remaja pengguna Instagram. Dalam penelitiannya menunjukkan bahwa semakin tinggi FoMO semakin tinggi pula remaja tingkat *depressed mood* yang dialami remaja.

Penelitian lain yang dilakukan Donnelly (2017) pada 103 remaja akhir juga menunjukkan bahwa intensitas penggunaan Instagram yang tinggi dapat menyebabkan *depressed mood*. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan hal yang serupa. Pantic, Damjanovic, Todorovic, dan Topalovic, (2014) melakukan penelitian terhadap remaja mengenai depresi akibat tingginya tingkat FoMO. Dalam penelitiannya menunjukkan durasi rata-rata subjek menggunakan Instagram yaitu tiga jam per hari yang dikorelasikan dengan variabel depresi. Berdasarkan hasil penelitiannya, terdapat 46 subjek mengalami depresi tingkat *mild*, dan 10 subjek mengalami depresi tingkat *moderate*.

Ketika seseorang mengalami FoMO, akan muncul asumsi bahwa 'teman' media sosialnya lebih bahagia dan lebih sukses. Dalam komunikasi yang dimediasi jejaring sosial, remaja cenderung melebih-lebihkan kualitas pribadi, kegiatan, dan lainnya untuk menutupi kekurangan yang dimiliki (Banjanin dkk, 2015). Remaja yang mengalami FoMO akan beranggapan bahwa pengalaman atau kegiatan yang sedang dialami orang lain lebih berharga dibandingkan dirinya, hal ini dapat menyebabkan kecemasan, ketakutan dan kekhawatiran (Przybylski dkk, 2013).

Tingginya tingkat FoMO pada pengguna Instagram tak lepas dari kebutuhan yang kuat untuk selalu *online*, menerima pesan sosial media, berpartisipasi secara pasif maupun aktif dalam pertukaran informasi melalui jejaring sosial (Tomczyk dan Selmanagic-Lizde, 2018). Selain itu, muncul perasaan “tidak pernah cukup” untuk mengakses berbagai bentuk informasi seperti pesan singkat dan multimedia (Hetz dkk, 2015). Ketika koneksi ke media sosial terganggu, pengguna akan mengalami kecemasan karena kebutuhan untuk terlibat dalam situasi tertentu tidak dapat terpenuhi (Grohol dan Barak, 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh Ingrid, Pal, dan Joar (2000) menunjukkan bahwa remaja dengan rentang usia 15-19 tahun rentan mengalami *depressed mood*. Remaja yang mengalami *depressed mood* biasanya kesulitan mengekspresikan tekanan emosional yang dialaminya secara verbal, namun diekspresikan melalui perubahan perilaku yang menonjol. Bentuk depresi pada remaja tidak selalu diekspresikan dengan kesedihan, tetapi dapat berupa perasaan mudah bosan, mudah terganggu, dan ketidakmampuan untuk mengalami rasa senang (Papalia dkk, 2007). Dalam hal ini, *depressed mood* yang dialami oleh remaja dapat terjadi karena tingkat FoMO remaja yang tinggi



(Przybylski dkk, 2013; Sagioglou dan Greitemeyer, 2014; Pantic dkk, 2014); Frison dan Eggermont, 2016). Sesuai dengan hasil penelitian-penelitian sebelumnya, penelitian ini menunjukkan semakin tinggi tingkat FoMO seseorang, maka akan semakin tinggi pula tingkat *depressed mood* yang dialaminya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek mengalami *depressed mood* dalam kategori rendah sebanyak 5% (4 subjek), kategori sedang sebanyak 80% (63 subjek), dan kategori tinggi sebanyak 15% (12 subjek). Hal ini menunjukkan bahwa subjek yang masuk kategori *depressed mood* rendah memiliki kondisi yang cenderung baik dari segi emosi, kognitif, motivasi dan fisik, sedangkan subjek dalam kategori *depressed mood* sedang memiliki kondisi emosi, kognitif, motivasi dan fisik yang cukup. Selanjutnya, subjek yang masuk dalam kategori *depressed mood* tinggi memiliki kondisi emosi, kognitif, motivasi dan fisik yang buruk.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa subjek mengalami FoMO dengan tingkat rendah sebanyak 6% (5 subjek), sedang sebanyak 65% (51 subjek), dan tinggi sebanyak 29% (23 subjek). Hal ini menunjukkan bahwa subjek dengan tingkat FoMO yang rendah dapat mengatasi ketakutan, kekhawatiran, dan kegelisahan yang timbul apabila subjek tidak dapat *online* melalui media sosial dengan baik sedangkan subjek dengan tingkat FoMO yang sedang cukup sering mengalami ketakutan, kekhawatiran, dan kegelisahan ketika subjek tidak dapat selalu terhubung dengan orang lain melalui Instagram. Selanjutnya, subjek yang mengalami FoMO pada tingkat yang tinggi selalu mengalami ketakutan, kekhawatiran, dan kegelisahan ketika subjek tidak dapat *online* melalui Instagram karena tidak ingin kehilangan aktivitas yang dilakukan oleh orang lain.



### 5.3. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini masih terdapat kekurangan yang dapat mempengaruhi hasil penelitian diantaranya yaitu :

1. Pengisian skala tidak dapat diawasi secara langsung karena skala disebar melalui *Google Form*
2. Aktivitas penggunaan Instagram masih belum spesifik (*browsing, posting, liking*)

