

BAB 6

PENUTUP

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan data yang peneliti kumpulkan selama melakukan penelitian, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut, antara lain:

1. Ditemukannya penyebab ketiga subjek mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) yaitu rendahnya kebutuhan akan *relatedness*, *competence* dan *autonomy* pada *Self-Determination Theory*.
2. Dinamika penyebab ketiga subjek mengalami FoMO berbeda-beda masing-masing berdasarkan pengalamannya dan media sosial masih menjadi media utama para subjek untuk mencari informasi yang dibutuhkan.
3. Ditemukan faktor baru yang mempengaruhi keeratan penggunaan media sosial dalam FoMO yaitu waktu luang dan *second account*. Selain itu, ditemukan motif baru dari FoMO yaitu sikap berjaga-jaga akan apa yang terjadi pada masa depan sehingga salah satu subjek mencari informasi-informasi yang menurutnya diperlukan.

6.2. Saran

1. Bagi subjek

Bagi ketiga subjek yang terlibat dalam penelitian ini diharapkan dapat menggunakan media sosial secara bijak agar tidak terlalu berlebihan dalam mencari informasi. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa FoMO disebabkan oleh rendahnya pemenuhan kebutuhan akan *competence*, *relatedness* dan *autonomy*. Rendahnya pemenuhan ini berujung pada rasa gelisah, cemas, takut, tidak puas dan khawatir. Sejalan dengan hasil tersebut,

Przybylski dkk. (2013) mengungkapkan bahwa FoMO hanya memiliki satu dimensi yaitu suatu situasi yang menggambarkan perasaan ketakutan, kekhawatiran, serta kecemasan ketika tidak dapat terhubung dengan orang lain atau tidak mendapatkan informasi yang ia butuhkan.

Ada beberapa hal yang subjek dapat lakukan untuk mengalihkan perasaan-perasaan negatif yang timbul akibat FoMO. Pertama, mencoba untuk memahami diri sendiri bahwa kita tidak butuh seluruh informasi yang ada di media sosial, subjek dapat memilah mana yang penting dan kurang penting. Kemudian, membangun relasi pertemanan di dunia nyata dan nikmati seluruh proses kehidupan.

2. Bagi penelitian selanjutnya

Jika terdapat penelitian selanjutnya, peneliti diharapkan untuk melakukan penelitian secara *offline* serta menggunakan metode observasi. Hal ini bertujuan agar peneliti dapat mengamati perilaku subjek secara langsung dan lebih jelas.

