

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan pada hasil temuan dan pembahasan dari penelitian yang telah dilaksanakan yaitu penelitian yang berjudul Pengaruh Intensitas Penggunaan Instagram terhadap Sikap *FoMO* pada Generasi Z (Studi Korelasi pada *followers* akun Instagram @rachelvennya) dengan jumlah responden sebesar 386, dapat ditarik kesimpulan:

- a. Berdasarkan temuan dan pembahasan pada bab sebelumnya, frekuensi penggunaan instagram menunjukkan hubungan yang kuat dan positif terhadap sikap *FoMO* pada generasi Z yang berarti semakin tinggi sering responden menggunakan instagram semakin tinggi pula sikap *FoMO* terjadi. Meskipun demikian, pengajuan hipotesis menunjukkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa meskipun frekuensi dan sikap *FoMO* memiliki hubungan yang positif namun tidak terdapat pengaruh yang signifikan.
- b. Berdasarkan temuan dan pembahasan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa durasi penggunaan instagram memiliki hubungan yang kuat dan positif dengan sikap *FoMO* yang dibuktikan dengan hasil uji korelasi. Durasi juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap sikap *FoMO* pada generasi Z yang mana dapat dikatakan bahwa semakin lama waktu yang digunakan untuk mengakses instagram maka semakin tinggi / besar pula sikap *FoMO* yang terjadi pada generasi Z
- c. Sub Variabel apresiasi menunjukkan pengaruh positif terhadap sikap *FoMO* pada generasi Z pengikut akun instagram @rachelvennya dan menunjukkan hubungan yang signifikan antara apresiasi penggunaan instagram terhadap sikap *FoMO* pada generasi Z. Jadi diputuskan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa

apresiasi memiliki pengaruh yang hubungan yang positif dan pengaruh yang signifikan.

- d. Atensi sebagai X_4 pada intensitas penggunaan instagram memiliki hubungan yang kuat dan pengaruh positif terhadap sikap *FoMO*. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan. Artinya semakin tinggi atensi seseorang dalam menggunakan instagram maka semakin tinggi pula kecenderungan sikap *FoMO* yang terjadi. Maka diputuskan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa atensi memiliki pengaruh yang hubungan yang positif dan pengaruh yang signifikan.
- e. Variabel independen yaitu intensitas penggunaan instagram berpengaruh positif terhadap sikap *FoMO* pada generasi Z. Dengan kata lain, semakin tinggi intensitas penggunaan instagram generasi Z maka semakin tinggi pula kecenderungan terjadinya sikap *FoMO* pada mereka. Hal ini menunjukkan bahwa durasi, apresiasi, dan atensi berpengaruh terhadap sikap *FoMO* pada generasi Z pengikut akun instagram @rachelvennya. Jadi, diputuskan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan instagram memiliki pengaruh yang hubungan yang positif dan pengaruh yang signifikan.

5.2 Implikasi

Berdasarkan simpulan yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti dapat mengemukakan beberapa implikasi yang dianggap sesuai dengan penelitian ini, yang dijabarkan dalam sub bab di bawah ini:

5.2.1 Implikasi Teoritis

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara intensitas penggunaan instagram terhadap sikap *FoMO* pada generasi Z. hal ini terbukti dengan adanya hasil analisis sub variabel frekuensi, durasi, apresiasi, dan atensi yang merupakan indikator dari intensitas penggunaan instagram. Oleh karena itu, penelitian-penelitian terkait atau penelitian serupa dianggap

memiliki peranan yang penting dalam menambagh literatur kajian komunikasi khususnya kajian komunikasi psikologi.

2. Peneliti memperkuat konsep penelitian komunikasi khususnya media sosial yang dapat mempengaruhi sikap seseorang dengan menggunakan teori S-O-R yang mengasumsikan bahwa perubahan sikap dari seseorang dipengaruhi stimulant-stimulan/rangsangan yang dibuat oleh komunikator terhadap komunikan
3. Peneliti memperkuat konsep penelitian komunikasi khususnya media sosial yang dapat mempengaruhi sikap seseorang dengan menggunakan teori *Social Influence Theory* yang berasumsi bahwa intensitas penggunaan instagram dapat mempengaruhi sikap *FoMO* melalui mekanisme normative, informasional, identitas sosial dan efek jaringan sosial yang dihadirkan atau ditumbuhkan oleh *influencer* dalam hal ini.

5.2.2 Implikasi Praktis

1. Meningkatkan kesadaran akan bahaya dampak negatif penggunaan media sosial yang tinggi terhadap kesehatan mental pada generasi Z, khususnya sikap *FoMO*.
2. *Influencer* dapat menggunakan hasil penelitian ini/serupa untuk memahami dampak konten yang mereka buat terhadap audiens.
3. Media sosial menambah fitur baru yang bisa memberi peringatan terkait waktu penggunaan harian sebagai pengingat batas wajar penggunaan media sosial.

5.3 Rekomendasi

Adapun rekomendasi yang diharapkan peneliti berdasarkan kesimpulan dan implikasi yang telah disebutkan diatas adalah sebagai berikut:

a. Bagi Masyarakat

Karena sikap *FoMO* merupakan salah satu dampak negatif penggunaan media sosial yang dapat mengganggu psikologis seseorang,

maka peneliti mengharapkan penelitian ini dapat menjadi media edukasi untuk generasi Z mengenai dampak *FoMO*. Kemudian mengembangkan kemampuan regulasi diri pada generasi Z untuk mengatur dan membatasi penggunaan media sosial secara bijak. Terakhir, meningkatkan peran orangtua atau pendidik dalam mengawasi dan membimbing penggunaan media sosial pada generasi Z

b. Bagi Akademisi

Terkait dengan penelitian pengaruh intensitas penggunaan instagram terhadap sikap *FoMO*, peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna, dan masih memiliki banyak kekurangan. Peneliti memiliki harapan kepada peneliti berikutnya yang tertarik dengan topik ini, dengan menggunakan teori, model, atau metode yang berbeda agar dimensinya lebih luas dan dalam sehingga dapat memperkuat pengaruh variabel independennya. Peneliti berharap bahwa penelitian ini akan diteliti kembali menggunakan pendekatan kualitatif dengan kajian yang lebih mendalam dari penelitian ini.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi berbagai faktor yang memicu sikap *FoMO* pada generasi Z, termasuk pengaruh lingkungan sosial, kesehatan mental, serta melakukan studi perbandingan antara aplikasi media sosial seperti tiktok dan lainnya selain instagram. Penelitian dapat menggunakan metode kualitatif, seperti wawancara mendalam, *focus group discussion*, serta survey untuk mengamati perubahan sikap *FoMO* seiring berjalannya waktu. Selain itu, analisis konteks budaya terkait perbedaan sikap *FoMO* di berbagai budaya atau negara dapat memberikan wawasan yang berharga. Terakhir, penelitian tentang efektivitas program pendidikan atau intervensi untuk mengurangi *FoMO* di kalangan generasi Z dapat menjadi kontribusi penting bagi pemahaman dan penanganan fenomena ini.