

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian dengan judul Dampak Adiksi Internet Pada Perilaku Fear of Missing Out (FoMO) (Studi Fenomenologi pada Komunitas Penggemar BTS (ARMY) di Media Sosial) ini berfokus pada dampak yang signifikan dari penggunaan media sosial berlebih atau adiksi media sosial, terutama dalam konteks penguasaan oleh komunitas penggemar BTS atau yang dikenal sebagai ARMY, terhadap perilaku Fear of Missing Out.

Penelitian ini mengungkapkan fenomena Fear of Missing Out atau FoMO yang terjadi dalam bentuk kekhawatiran atau perasaan takut yang dirasakan oleh pengguna media sosial, terutama ARMY, akan ketinggalan informasi atau aktivitas terkini BTS. Proses FoMo didasari oleh persepsi kehilangan yakni ketika informan memiliki persepsi akan ketinggalan informasi dan menjadikannya takut yang kemudian menimbulkan perilaku kompulsif, seperti membuka media sosial secara berlebihan atau secara rutin memantau informasi terbaru BTS sebagai upaya untuk mengatasi perasaan takut atau cemasnya.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan dalam dua hal untuk menjawab pertanyaan penelitian yakni sebagai berikut: Adiksi media sosial adalah penggunaan media sosial yang bersifat patologis yang ditandai dengan ketidakmampuan seseorang atau individu untuk menggunakan waktu dalam menggunakan internet. Dalam penelitian sebelumnya ditemukan bahwa durasi penggunaan internet yang tinggi akan sangat berpotensi mengalami adiksi media sosial. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat diketahui bahwa rata-rata penggunaan media sosial yakni sekitar 5 hingga 7 jam dalam sehari, bahkan terdapat satu informan yang selalu menggunakan media sosial dan hanya memamatkannya ketika ia tertidur saja. Temuan dari hasil penelitian diketahui bahwa intensitas penggunaan media sosial berdampak pada tingkat Fear of Missing Out, artinya, individu dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi cenderung masuk ke dalam tingkat kategori FoMO tinggi, dan sebaliknya, individu dengan

intensitas penggunaan media sosial yang rendah cenderung masuk kedalam tingkat kategori FoMO rendah pula.

Ghupta dan Sharma (2021) menjelaskan terdapat dua proses utama yang terlibat dalam Fear of Missing out, yakni perception of missing out atau persepsi kehilangan dalam temuan penelitian ini ditemukan bahwa keenam informan memiliki persepsi kehilangan yang termanifestasi dalam rasa takut dan khawatir tertinggal informasi, pengalaman, atau keterlibatannya dengan segala hal terkait BTS. Tahapan selanjutnya dari proses terjadinya Fear of Missing Out adalah perilaku kompulsif yang dijelaskan sebagai upaya mengurangi perasaan takut atau cemas yang diakibatkan dari Fear of Missing Out (FoMO). Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa keenam informan seperti RN, NF, A, AM, NC dan C, mengungkapkan upaya mereka dalam mengatasi FoMO adalah dengan membuka media sosial, terutama Twitter, secara langsung dan berulang-ulang. Langkah ini diambil untuk memastikan bahwa mereka tidak tertinggal informasi dan dapat tetap terhubung dengan komunitas ARMY. Selain itu, upaya kompulsif juga terlihat dalam tindakan seperti mengikuti lebih banyak fandom, melakukan pre-order album, atau bahkan begadang untuk mengakses informasi terkini.

5.2 Saran

Berdasarkan analisis data dan kesimpulan pada penelitian yang berjudul Dampak Adiksi Internet pada Perilaku Fear of Missing Out (FoMO) (Studi Fenomenologi pada Komunitas Penggemar BTS (ARMY) di Media Sosial) maka peneliti dapat menarik beberapa saran praktis dan teoritis sebagai berikut:

5.2.1 Saran Teoritis

1. Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk menggunakan mixed methode atau metode gabungan untuk menganalisis data menggunakan metode kuantitatif dan kualitatif agar dapat memperoleh hasil ketegori tingkatan *Fear of Missing Out* yang lebih akurat.
2. Dari hasil penelitian tidak terlalu terlihat adanya perbedaan yang signifikan pada perbedaan usia atau generasi dan jenis kelamin antar tiap tiap ARMY. Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan studi yang lebih mendalam antara perbedaan tersebut dalam komunitas ARMY.

Menilai bagaimana dampak adiksi media sosial dapat berbeda antara generasi dan gender serta bagaimana efek perilaku yang dihasilkan dari perbedaan tersebut.

5.2.2 Saran Praktis

1. Melihat dari hasil penelitian ini bahwa adanya temuan keterkaitan antara adiksi media sosial dan FoMO, peneliti menyarankan untuk membuat jadwal atau batasan waktu dalam penggunaan media sosial guna membantu mengurangi intensitas penggunaan dan menghindari dampak negatif yang ditimbulkan terlebih pada kesejahteraan mental.
2. Peneliti menyarankan untuk lebih mendalami perihal pengelolaan waktu secara efektif, terutama di era digital, untuk dapat membantu mengontrol diri dalam hal penggunaan waktu seimbang antara kegiatan di dunia nyata dan dunia maya.