

Pengaruh Penggunaan Instagram Terhadap Perilaku Fear Of Missing Out (Studi Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Angkatan 2018-2020 Universitas Pattimura)

Tabita Laurenchia Lahia¹, Selvianus Salakay², Antasari Bandjar³

¹ Universitas Pattimura (Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Ilmu Komunikasi),
laurensia24sep@gmail.com

² Universitas Pattimura (Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Ilmu Komunikasi),
selvianussalakay777@gmail.com

³ Universitas Pattimura (Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Ilmu Komunikasi),
antasari.bandjar@gmail.com

Abstrak: Dewasa ini media sosial menjadi sarana komunikasi serta pertukaran informasi yang paling efektif dan sering digunakan oleh berbagai kalangan seperti mahasiswa. Salah satu media sosial yang dapat memenuhi beberapa kebutuhan sekaligus seperti berswafoto, mengupload video, serta dapat berkomunikasi melalui fitur chatting, video call dan lain-lain adalah Instagram. Akan tetapi dalam setiap interaksi seseorang dengan media sosial (Instagram) dapat memunculkan masalah pada kesehatan mental seperti fear of Missing out atau takut akan ketinggalan suatu berita atau trend terbaru. Berangkat dari pemaparan sebelumnya maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Penggunaan Instagram Terhadap Perilaku Fear of Missing Out (Studi Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Angkatan 2018-2020 Universitas Pattimura Ambon). Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif yang dilaksanakan di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Pattimura Ambon. Pengambilan data primer dilakukan melalui penyebaran kuisisioner terhadap 100 orang Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Pattimura Ambon yang terdiri dari Angkatan 2018-2020. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik *Purposive Sampling* serta menggunakan teknik analisis data yaitu analisis regresi sederhana dengan menggunakan SPSS (*Statistical Product Service Solution*) versi 25 *for windows*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai F sebesar 49,407, nilai R sebesar 0,579, nilai R *square* sebesar 0,335 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p > 0,01$). Hal ini berarti ada pengaruh penggunaan Instagram terhadap

perilaku *fear of missing out*, yaitu sebesar 33,5% sedangkan 66,5% dipengaruhi hal lain di luar penelitian. Nilai perhitungan *mean* empirik pada variabel penggunaan instagram diperoleh nilai 39,8 berada pada kategori sedang dan variabel perilaku *fear of missing out* diperoleh nilai 30,2 berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hipotesis (H1) pada penelitian ini diterima. Hal ini berarti ada pengaruh penggunaan Instagram terhadap perilaku *fear of missing out* pada mahasiswa Ilmu Komunikasi angkatan 2018-2020 Universitas Pattimura Ambon.

Kata-kata kunci : *Instgaram; Fear of Missing Out; Mahasiswa.*

Abstract: Today social media is the most effective means of communication and exchange of information and is often used by various groups such as students. One of the social media that can meet several needs at once, such as taking selfies, uploading videos, and being able to communicate through chat features, video calls and others is Instagram. However, in every interaction a person has with social media (Instagram) it can raise mental health problems such as fear of missing out or fear of missing the latest news or trends. Departing from the previous presentation, this study aims to determine the effect of using Instagram on the behavior of Fear of Missing Out (Study on Communication Science Students Batch 2018-2020, University of Pattimura Ambon). This research is a quantitative research conducted at the Faculty of Social and Political Sciences, Pattimura University, Ambon. Primary data collection was carried out by distributing questionnaires to 100 Communication Studies students at Pattimura Ambon University consisting of the 2018-2020 Class. In this study, the sampling technique used was purposive sampling technique and data analysis technique was simple regression analysis using SPSS (Statistical Product Service Solution) version 25 for windows. The results showed that the F value was 49.407, the R value was 0.579, the R square value was 0.335 with a significance value of 0.000 ($p > 0.01$). This means that there is an effect of using Instagram on the fear of missing out behavior, which is 33.5%, while 66.5% is influenced by other things outside the research. The empirical mean calculation value for the Instagram usage variable obtained a value of 39.8 in the medium category and the fear of missing out behavior variable obtained a value of 30.2 in the medium category. Based on the results of the study, the hypothesis (H1) in this study was accepted. This means that there is an effect of using Instagram on the behavior of fear of missing out in Communication Studies students batch 2018-2020 at Pattimura University, Ambon.

Key Words: *Instgaram; Fear of Missing Out; Student.*

1. Pendahuluan

Bentuk sarana komunikasi serta penyebaran segala macam informasi bagi masyarakat yang paling efektif saat ini sering digunakan adalah media sosial. Media sosial adalah aplikasi yang cukup fleksibel untuk digunakan dalam berkomunikasi secara massal, pengguna dapat memiliki grup pribadi dan hanya orang yang diundang serta yang sudah disetujui dapat memperoleh akses untuk dapat bergabung. Mereka juga dapat menyesuaikan konten aplikasi yang mereka butuhkan. Salah satu aplikasi media sosial adalah Instagram (Al-Menayes, 2016). Dewasa ini, memiliki media sosial merupakan sebuah keharusan agar tidak ketinggalan informasi yang beredar di media sosial. Di kalangan para mahasiswa pentingnya memiliki media sosial selain sebagai media pembelajaran media sosial juga berfungsi sebagai manifestasi eksistensi diri (Budury et al., 2019), serta mengisi kebosanan (Stockdale & Coyne, 2020).

Hasil survei We Are Social (2021) mencatat jumlah pengguna media sosial secara global terus meningkat setiap tahunnya. Angkanya mencapai 4,2 miliar atau 13,2 persen dibandingkan tahun sebelumnya (Simon Kemp, 2021). Rata-rata pengguna media sosial di Indonesia menghabiskan waktu 3 jam 15 menit dalam sehari untuk mengakses media sosial (CNN Indonesia, 2021). Akan tetapi, dalam setiap pertemuan atau interaksi seseorang dengan media, dalam hal ini media sosial juga dapat memunculkan masalah pada kesehatan mental, seperti stress, FoMO (Fear of Missing Out), depresi, gangguan tidur dan kecemasan (Li, Guangming. Hou, Guiyun. Yang, Dong. Jian, Hu. Wang, 2019). Salah satu media sosial yang menjadi fokus penulis adalah Instagram. Aplikasi ini menjadi populer dengan waktu yang cukup singkat, oleh karena fitur-fitur pelengkap yang selalu disesuaikan dengan trend, terutama trend di kalangan anak muda. Diketahui total pengguna Instagram hingga Juli 2019 mencapai angka 849,3 juta orang dari berbagai usia (Pertiwi Wahyunanda Kusuma, 2019). Di Indonesia sendiri jumlah pengguna Instagram hingga Juli 2021 sebesar 91,77 juta, pengguna terbesar terdapat di kelompok usia 18-24 tahun sebesar 36,4 persen (Rizaty Monavia Ayu, 2021).

Berdasarkan laporan dari (We Are Sosial) durasi yang dihabiskan pengguna Instagram di Indonesia yaitu 17 jam per bulannya (Pertiwi Wahyunanda Kusuma, 2019) . Tingginya durasi penggunaan ini menandakan bahwa pengguna Instagram cenderung mengalami ketergantungan. Ketergantungan inilah yang memunculkan beberapa fenomena salah satunya Fear of Missing Out (FoMO). Fear of Missing Out merupakan salah satu bentuk dari kecemasan yang ditandai dengan adanya keinginan untuk selalu mengetahui tentang apa yang orang lain lakukan terutama melalui media sosial dengan memiliki 3 indikator Fear of Missing Out yakni ketakutan, kekhawatiran, serta kecemasan (Przybylski et al., 2013). Seseorang tidak dapat terlepas dari smarphonenya dikarenakan selalu ingin memantau berita terbaru serta ingin membagikan hal apapun di media sosial, baik itu hal-hal yang disenangi, perasaan yang dialami serta peristiwa bahagia yang dimiliki juga merupakan ciri-ciri dari Fear of Missing out (Akbar Rizky Setiawan, Aundry Aulya, Andra Apsari, 2018)

Hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti mengenai perilaku Fear of Missing Out yang ditemui pada mahasiswa Universitas Pattimura adalah selalu menggunakan smartphone untuk membuka media sosial Instagram dimanapun dan kapanpun. Baik itu pada saat proses perkuliahan yang sedang berlangsung, saat menunggu dosen, maupun pada saat makan siang di kantin. Di ruang publik kampus lainnya pun terdapat mahasiswa yang sedang memainkan smarphonenya sambil mengisi daya seakan akan tidak bisa terpisah dengan smartphone yang digunakannya. Hal ini dikarenakan adanya keinginan untuk terus mengetahui apa yang teman-teman, keluarga maupun idola mereka lakukan, mengetahui berita terbaru serta ada juga yang sedang berswafoto dan video untuk dibagikan pada story Instgaram maupun feed Instagram mereka.

Berangkat dari pemaparan di atas maka penulis tertarik untuk melaksanakan penelitian mengenai Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Perilaku Fear of Missing Out (Studi Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi angkatan 2018-2020 Universitas Pattimura Ambon).

2. Literatur Review

Pada penelitian ini adapun beberapa penelitian relevan yang menjadi acuan dalam penelitian ini seperti berjudul “Sindrom *Fear of Missing Out* sebagai gaya hidup generasi milenial di Kota Depok” oleh. Penelitian ini menggunakan teori linteraksi simbolik, dengan menggunakan jenis penelitian kualitatif pendekatan fenomenologi, teknik pengumpulan data yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian menemukan bahwa Milenial yang mengalami sindrom *Fear of Missing Out* (*Fear of Missing Out*) memiliki karakteristik gaya hidup yang lebih sering menghabiskan waktu dengan *handphone*, dan bagi mereka mengakses media sosial merupakan hal penting, karena dengan adanya media sosial terjalinnya hubungan emosional yang membuat diri mereka sering kali memperhatikan postingan teman-teman mereka di media sosial (Aisafitri & Yusriyah, 2020). Selanjutnya penelitian yang berjudul “Hubungan antara *Fear of Missing Out* (*Fear of Missing Out*) dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa”. Dalam penelitian ini subjek yang digunakan berjumlah 152 mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau, Mahasiswa 46 orang dan Mahasiswi 106 orang. Pengumpulan data menggunakan adaptasi skala FoMO dan SMA. Hasil penelitian ini terdapat hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa (Neli, 2019). Serta penelitian yang berjudul “*Fear of Missing out* (FOMO) dan Konsep Diri Generasi-Z: Ditinjau Dari Aspek Komunikasi”. Pada penelitian ini pendekatan yang dilakukan menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif interpretative dengan generasi Z yang menjadi subjek dari penelitian ini. Hasil menjelaskan kaitan *Fear of Missing Out* dengan konsep diri akan saling berpengaruh karena pembentukan seorang individu akan lahir dari apa yang dilihatnya, diamatinya berdasarkan pengalaman baik pribadi maupun orang lain. Fomo menimbulkan potensi positif dan negatif. Potensi positif jika disadari menjadi modal dalam menyebarluaskan pesan dan informasi untuk tetap berkomunikasi dengan sekitar maupun khalayak luas. Namun, juga dapat menimbulkan potensi negatif jika selalu memperburuk keadaan dengan ketidakpercayaan diri dan kegelisaan (Imaddudin, 2020)

Dari beberapa penelitian yang telah dipaparkan diatas adapun terdapat beberapa perbedaan dengan penelitian yang penulis lakukan. Judul penelitian “Pengaruh penggunaan Instgaram terhadap Perilaku Fear of Missing out (Studi pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi angkatan 2018-2020 Universitas Pattimura Abon”. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Adapun yang menjadi objek penelitian ialah mahasiswa ilmu komunikasi angkatan 2018-2020 sebanyak 100 orang (31 laki-laki dan 69 perempuan) dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yakni proposive sampling. Instrument yang digunakan ialah kuesioner. Dalam penelitian ini dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas serta menggunakan teknik analisis data yaitu teknik regresi sederhana. Hasil ada pengaruh penggunaan Instagram yang sangat signifikan terhadap perilaku Fear of missing out pada mahasiswa Ilmu Komunikasi angkatan 2018-2020 Universitas Pattimura Ambon. Penggunaan instgram dan perilaku Fear of Missing out berada pada kategori sedang.

3. Metodologi Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti suatu populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik atau angka, dengan tujuan menguji dan menggambarkan hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2018). Penelitian dilakukan di Fakultas Ilmu sosial dan politik prodi Ilmu Komunikasi Universitas Pattimura Ambon. Adapun yang menjadi objek dari penelitian ini adalah Mahasiswa Ilmu Komunikasi angkatan 2018-2020. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Menurut (Sugiyono, 2016), teknik *Purposive sampling* adalah sebuah teknik untuk menentukan sampel penelitian dengan memiliki beberapa pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang didapatkan nantinya bisa lebih representative. karakteristik subjek penelitian sebagai berikut:

- a. Mahasiswa/i aktif Ilmu Komunikasi angkatan 2018-2020 Universitas Pattimura Ambon.

- b. Laki-laki dan perempuan berusia 18-25 tahun.
- c. Pengguna aktif Instagram.

Pengujian kuesioner dalam penelitian melewati tahap Uji validitas menurut

Menurut (Azwar Saifuddin, 2017) mengatakan bahwa secara tradisional statistika menganggap jumlah sampel yang lebih dari 60 orang sudah cukup banyak. Maka dari itu Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 100 orang dengan memenuhi beberapa karakteristik yang telah di tentukan diatas.

Menurut (Arikunto S, 2013) validitas merupakan suatu ukuran yang memperlihatkan tingkat-tingkat kevalidan suatu instrumen. Dan Uji Reliabilitas menurut (Sugiyono, 2016) instrumen yang *reliabel* bila terdapat kemiripan data dalam waktu yang berbeda, instrumen yang *reliabel* berarti instrumen yang dimana bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data sama, uji reliabilitas kuesioner menggunakan prosedur yang sama dengan uji validitas. Serta analisis data menggunakan teknik regresi sederhana.

4. Hasil dan Pembahasan

a. Hasil

Adapun subjek dalam penelitian ini adalah Mahasiswa/i aktif Ilmu Komunikasi angkatan 2018-2020 Universitas Pattimura Ambon, Laki-laki dan perempuan berusia 18-25 tahun yang aktif menggunakan Instagram sebanyak 100 orang.

4.1 Uji Reliabilitas Skala Intensitas Penggunaan Instagram dan Fear of Missing Out

Uji reliabilitas menggunakan teknik Alpha Cronbach. Menurut (Azwar Saifuddin, 2012) reabilitas suatu alat ukur memiliki nilai kofisien mendekati 1,0 atau $\geq 0,70$.

Tabel 4.1 Hasil Uji Reliabilitas Skala Intensitas Penggunaan Instagram

Variabel	Reliabilitas	N of Items	Keterangan
Intensitas Penggunaan Instagram	0,892	13	Reliabel

atas Hasil di

menunjukkan bahwa skala intensitas penggunaan Instagram reliabel karena nilai koefisien reliabilitas yang di peroleh 0,892 sudah lebih besar $\geq 0,70$.

Tabel 4.4 Hasil Uji Reliabilitas Skala Perilaku Fear of Missing out

Variabel	Reliabilitas	N of Items	Keterangan
Perilaku Fear of Missing Out	0,860	10	Reliabel

Hasil di atas menunjukkan bahwa skala Perilaku Fear of Missing Out reliabel karena nilai koefisien reliabilitas yang di peroleh 0,860 sudah lebih besar $\geq 0,70$.

4.2 Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini dimaksudkan untuk melihat apakah distribusi data dalam penelitian ini bersifat normal atau tidak normal. Disrtibusi data dikatakan normal apabila signifikansi $\geq 0,05$.

Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>Kolomogrov-Smirnov^a</i>			Keterangan
	<i>Statistic</i>	DF	Sig.	
Intensitas Penggunaan Instagram	0.093	100	0.033	Terdistribusi Tidak Normal
Perilaku Fear of Missing Out	0.130	100	0.000	Terdistribusi Tidak Normal

Hasil Uji Normalitas pada Variabel Intesitas Penggunaan Instagram sebesar 0,033 ($p < 0,05$) dan untuk Variabel Perilaku Fear of Missing out 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebaran data pada skala intensitas penggunaan instagram tidak terdistribusi normal dan skala perilaku fear of missing out tidak terdistribusi normal. Oleh karena itu, berdasarkan Central Limit Theorem (Dielman Terry E, 1961) menyatakan jika jumlah sampel lebih dari 30 ($n \geq 30$), maka data distribusi sampel dianggap normal. Oleh karena itu data di anggap terdistribusi normal dikarenakan sampel dalam penelitian ini sebanyak 100.

4.3 Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan variable yang diuji bersifat linear. Data dapat dikatakan Linear apabila nilai signifikan $\leq 0,05$.

Table 4.6 uji linearitas

Variabel			F	Sig.
Intenitas penggunaan instagram dan perilaku fear of missing out	Antar Kelompok	(kombinasi) linearitas	4,090	0,000
		simpangan dari linearitas	59,071	0,000
			1,799	0,029

Berdasarkan pengujian Linearitas pada skala intensitas penggunaan instagram dan perilaku fear of missing out bersifat linear.

4.4 Uji Hipotesis

4.4.1 Uji Pengaruh (Regresi)

Hasil dari uji hipotesis menunjukkan bahwa H1 diterima ($H1 \leq 0,05$) dengan nilai signifikansi sebesar 0,000.

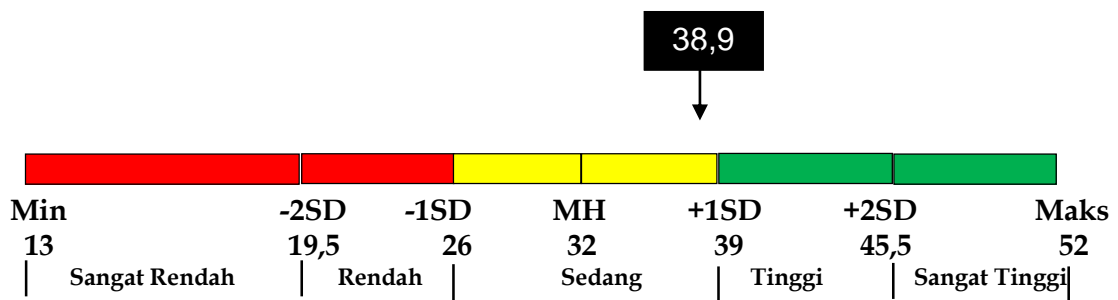
Tabel 4.7 Hasil Uji Hipotesis

F	R	R square	Adjusted R square	Sig.
49,407	0,579	0,336	0,328	0,000

Berdasarkan regresi sederhana data yang dilakukan dengan menggunakan uji F sebesar 49,407 dan nilai signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,01$) hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh penggunaan instagram terhadap perilaku fear of missing out pada mahasiswa ilmu komunikasi angkatan 2018-2020. Nilai R menunjukkan besarnya keeratan antara variabel intensitas penggunaan instagram terhadap perilaku fear of missing out yaitu sebesar 0,579 dan nilai R square sebesar 0,335. Hal ini berarti ada pengaruh intensitas penggunaan instagram terhadap perilaku fear of missing out, yaitu sebesar 33,5% sedangkan 66,5% dipengaruhi hal lain. Oleh karena itu hipotesis dalam penelitian ini diiterima.

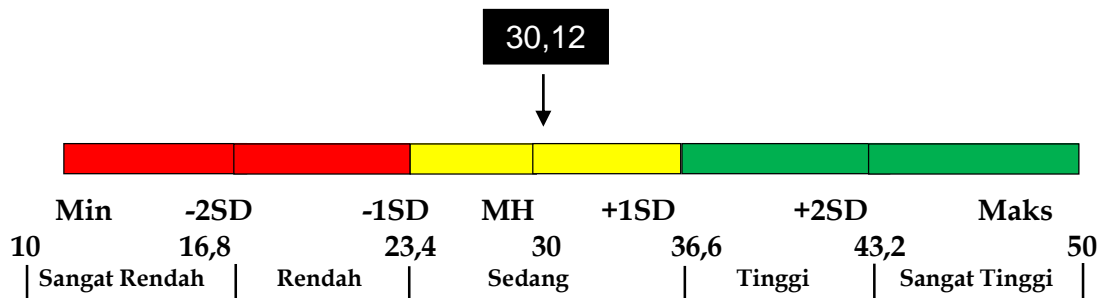
4.5 Kategorisasi Penggunaan Instagram dan Fear of Missing Out

Berikut ini adalah gambaran kategori skala intensitas penggunaan Instagram pada responden penelitian. Diketahui bahwa nilai *mean* empirik intensitas penggunaan Instagram sebesar 38,9. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa responden penelitian ini memiliki tingkat intensitas penggunaan Instagram dalam kategori sedang.



Gambar 4.1 Kategori *Mean* Intensitas Penggunaan Instagram

Diketahui bahwa nilai *mean* empirik perilaku fear of missing out sebesar 30,12. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa responden penelitian ini memiliki tingkat perilaku fear of missing out dalam kategori sedang.



Gambar 4.2 Kategori *Mean* Perilaku Fear of Missing Out

b. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan terhadap 100 responden dengan menggunakan teknik regresi sederhana diperoleh hasil bahwa nilai F sebesar 49,407, nilai R sebesar 0,579, dan Nilai R *square* sebesar 0,335 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p > 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, dimana ada pengaruh penggunaan

Instagram yang sangat signifikan terhadap perilaku *Fear of missing out* pada mahasiswa Ilmu Komunikasi angkatan 2018-2020 yaitu sebesar 33,5% sedangkan 66,5% sisanya dipengaruhi hal lain.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori ketergantungan atau *dependency theory* oleh Sandra Ball Roceach dan Melvin Defluer yang mengatakan bahwa semakin seseorang menggantungkan kebutuhan untuk dipenuhi oleh penggunaan media, maka semakin tinggi pula pengaruh terhadap orang tersebut (Rafiq, 2012). Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat penggunaan Instagram maka semakin tinggi pula perilaku *Fear of Missing Out* pada seseorang. Masih dalam teori ketergantungan, ada dua faktor yang mempengaruhi tingkat ketergantungan media. Salah satunya ialah, seseorang akan lebih bergantung pada media yang dapat memenuhi sejumlah kebutuhan sekaligus dibandingkan dengan media yang hanya mampu memenuhi beberapa kebutuhan saja (Rafiq, 2012). Dalam penelitian ini media yang digunakan adalah media sosial Instagram. Menurut (Wifalin, 2016) mengatakan Instagram adalah sebuah aplikasi media sosial berbagi foto dan video yang memungkinkan pengguna untuk dapat mengambil foto dan video, menerapkan filter digital atau pemberian efek pada foto maupun video, serta terdapat fitur-fitur yang bisa memenuhi kebutuhan sosial setiap individu seperti komunikasi melalui fitur *chatting*, *video call*, *voice call*, *instastory*, dan fitur utama Instagram yaitu mengunggah foto disertai deskripsi foto tersebut (Fatimah Afifatutthohiroh, 2021). Dengan berbagai fitur tersebut instagram dapat memenuhi kebutuhan individu untuk dapat mendeskripsikan diri, tampil baik, kebutuhan untuk memperoleh dukungan, kebutuhan untuk memperhatikan dan mendapat perhatian atau atensi orang lain (Puspitasari, 2016). Ketergantungan akan penggunaan media yang mampu memenuhi kebutuhan setiap individu dalam hal ini penggunaan Instagram tidak menutup kemungkinan dapat melahirkan sebuah hal negatif bagi penggunanya, yakni dapat memicu timbulnya *Fear of missing out* (Upreti & Musalay, 2018). *Fear of Missing Out* merupakan sebuah fenomena dimana seseorang merasa khawatir, cemas dan takut akan

tertinggal berita, informasi atau tren baru, maupun pengalaman atau momen menarik yang di alami oleh orang lain yang tidak kita alami, sehingga bagi orang yang mengalami *Fear of Missing Out* melihat media sosial sebagai sesuatu yang sangat menarik ditandai dengan adanya keinginan untuk tetap terus terhubung dengan apa yang orang lain lakukan di dunia maya (Przybylski et al., 2013)

Berdasarkan perhitungan *mean* empirik pada variabel penggunaan Instagram diperoleh hasil 39,8 yang menunjukkan bahwa partisipan pada penelitian ini berada pada kategori sedang dalam penggunaan instagram. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa ilmu komunikasi angkatan 2018-2020 cukup memiliki perhatian, penghayatan, durasi dan frekuensi dalam menggunakan Instagram yang artinya tidak berlebihan atau masih dalam batasan yang wajar. Hal ini juga di perkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Shavira Dhiya Izdlhar, 2018) terhadap 143 subjek dengan presentase sebesar 75 % dan berada pada kategori sedang, yang dapat diartikan bahwa sebagian besar subjek mampu untuk mengontrol penggunaan Instagram.

Berdasarkan perhitungan *mean* empirik pada variable perilaku *Fear of missing out* diperoleh hasil 30,2 yang menunjukkan bahwa partisipan pada penelitian ini berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Ilmu Komunikasi angkatan 2018-2020 merasa cukup khawatir dan takut ketika tertinggal berita, informasi ataupun tren terbaru serta perasaan cemas yang timbul ketika tidak dapat terhubung dan mengetahui apa yang orang lain lakukan di media sosial(Przybylski et al., 2013). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan (Komala et al., 2022) terhadap 242 orang mahasiswa keperawatan Universitas Padjajaran sebanyak 164 orang dengan presentase sebesar 67,8% berada pada kategori sedang. Serta hasil penelitian dari (Cahyanabila & Helmi, 2021) terhadap 331 partisipan yang menunjukkan bahwa tingkat *Fear of missing out* di Indonesia tergolong dalam kategori sedang.

6. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan analisis uji regresi sederhana, diperoleh hasil nilai R sebesar 0,579, dan Nilai R *square* sebesar 0,335 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p > 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Artinya ada pengaruh penggunaan Instagram yang sangat signifikan terhadap perilaku *Fear of missing out* pada mahasiswa Ilmu Komunikasi angkatan 2018-2020 Universitas Pattimura Ambon. Hasil penelitian juga diperoleh bahwa besar pengaruh penggunaan Instagram terhadap perilaku *fear of missing out* yaitu sebesar 33,5% sedangkan 66,5% sisanya dipengaruhi hal lain diluar penelitian. Serta diketahui penggunaan instgram dan perilaku *fear of missing out* dalam penelitian ini berada pada kategori sedang.

Ucapan Terimakasih

Segala puji syukur penulis panjatkan atas limpahan kasih dan anugerah Tuhan Yang Maha Esa sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan jurnal ini dengan judul **“PENGARUH PENGGUNAAN INSTAGRAM TERHADAP PERILAKU FEAR OF MISSING OUT” (STUDI PADA MAHASISWA ILMU KOMUNIKASI ANGKATAN 2018-2020 UNIVERSITAS PATTIMURA AMBON)**. Terimakasih kepada Semua pihak yang membantu penulis dalam penyusunan jurnal ini, yang penulis tidak dapat sebutkan satu per satu. Semoga selalu dilimpahkan Tuhan anugerah terbaik dan selalu dalam lindungan Tuhan Yang Maha Esa. Penulis menyadari bahwa jurnal ini masih jauh dari kata sempurna dan memiliki banyak kekurangan, oleh sebab itu kritik dan saran yang membangun penulis harapkan demi bertambahnya pengetahuan penulis untuk penulisan di masa mendatang. Akhir kata semoga jurnal ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan Tuhan Yang Maha Esa selalu memberkati kita semua, Amin.

Daftar Pustaka

Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2020). *Sindrom Fear Of Missing Out Sebagai Gaya Hidup Generasi Milenial Di Kota Depok* 1. 2(4). <https://Datareportal.Com/Reports/Digital-2020-Indonesia>

- Akbar Rizky Setiawan, Aundry Aulya, Andra Apsari, Dan L. S. (2018). Ketakutan Akan Kehilangan Momen (Fomo) Pada Remaja Kota Samarinda. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, Vol 7, No(2), 38–47.
- Al-Menayes, J. (2016). The Fear Of Missing Out Scale: Validation Of The Arabic Version And Correlation With Social Media Addiction. *International Journal Of Applied Psychology*, 6(2), 41–46. <https://doi.org/10.5923/J.Ijap.20160602.04>
- Arikunto S. (2013). *No Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. (Revisi). PT. Rineka Cipta.
- Azwar Saifuddin. (2012). *Reliabilitas Dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Azwar Saifuddin. (2017). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Budury, S., Fitriyani, A., & -, K. (2019). Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Depresi, Kecemasan Dan Stres Pada Mahasiswa. *Bali Medika Jurnal*, 6(2), 205–208. <https://doi.org/10.36376/Bmj.V6i2.87>
- Cahyanabila, A., & Helmi, A. F. (2021). *Fenomena Fear Of Missing Out Di Kalangan Pengguna Media Sosial : Studi Mixed Methods*. 2021.
- CNN Indonesia. (2021). *Heboh Gara-Gara FEAR OF MISSING OUT*. <https://www.cnnindonesia.com/tv/20210611205546-409-653383/video-heboh-gara-gara-fomo>
- Dielman Terry E. (1961). *Applied Regression Analysis For Bisnis And Ekonomis*. PWS-KENT Publishing Company.
- Fatimah Afifatutthohiroh. (2021). *PROFIL SELF AWARENESS PADA SISWA SMA PENGGUNA INSTAGRAM DAN IMPLIKASINYA BAGI LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING 1*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Imaddudin. (2020). Fear Of Missing Out (Fomo) Dan Konsep Diri Generasi-Z: Ditinjau Dari Aspek Komunikasi. *JPRMEDCOM: Journalism, Public Relation And Media Communication Studies Journal*, 2(1), 24–39. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/JPRMEDCOM>
- Komala, K., Rafiyah, I., & Keperawatan, W. F. (2022). Gambaran Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan. *Journal Of Nursing Care*, 5(1), 1–11.
- Li, Guangming. Hou,Guiyun. Yang,Dong. Jian, Hu. Wang, W. (2019). Relationship Between Anxiety, Depression, Sex, Obesity, And Internet Addiction In Chinese Adolescents: A Short-Term Longitudinal Study. *Addictive Behaviors*, 90, 421–427. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.12.009>
- Neli, A. (2019). *HUBUNGAN ANTARA FEAR OF MISSING OUT (Fomo) DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA* (Vol. 8). Universitas Islam Negeri.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, Emotional, And Behavioral Correlates Of Fear Of Missing Out. *Computers In Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Puspitasari, F. I. (2016). Kebutuhan Yang Mendorong Remaja Mem-Posting Foto Atau Video Pribadi Dalam Instagram. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 5(1), 1–12.

- Rafiq, M. (2012). Dependency Theory (Melvin L. Defleur Dan Sandra Ball Rokeach). *HIKMAH*, Vol. VI, No.01 Januari 2012, 01-13, VI(2), 01-13.
- Shavira Dhiya Izdlhar. (2018). HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN INSTAGRAM DENGAN PENGUNGKAPAN DIRI PADA MAHASISWA. In *Photosynthetica* (Vol. 2, Issue 1). [Http://Link.Springer.Com/10.1007/978-3-319-76887-8](http://Link.Springer.Com/10.1007/978-3-319-76887-8)
<http://Link.Springer.Com/10.1007/978-3-319-93594-2>
<http://Dx.Doi.Org/10.1016/B978-0-12-409517-5.00007-3>
<http://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Jff.2015.06.018>
<http://Dx.Doi.Org/10.1038/S41559-019-0877-3>
- Stockdale, L. A., & Coyne, S. M. (2020). Bored And Online: Reasons For Using Social Media, Problematic Social Networking Site Use, And Behavioral Outcomes Across The Transition From Adolescence To Emerging Adulthood. *Journal Of Adolescence*, 79(January), 173-183. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.010>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. PT.Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Upreti, A., & Musalay, P. (2018). Fear Of Missing Out, Mobile Phone Dependency And Entrapment In Undergraduate Students. *Applied Psychology Readings*, 39-56. https://doi.org/10.1007/978-981-10-8034-0_3
- Wifalin, M. (2016). Efektivitas Instagram Common Grounds. *Jurnal E-Komunikasi*, 4(2), 1-9.

Internet

- CNN Indonesia. (2021). *Heboh Gara-Gara FEAR OF MISSING OUT*. <https://www.cnnindonesia.com/tv/20210611205546-409-653383/video-heboh-gara-gara-fomo>
- Pertiwi Wahyunanda Kusuma. (2019). *Pengguna Media Sosial Sudah Menembus Angka 3,5 M Hampir Setengah Penduduk Bumi Sudah "Melek" Media Sosial*. Kompas.Com. <https://tekno.kompas.com/read/2019/07/20/16370017/hampir-setengah-penduduk-bumi-sudah-melek-media-sosial>
- Rizaty Monavia Ayu. (2021). *Inilah Negara Pengguna Instagram Terbanyak, Indonesia Urutan Berapa?* Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/08/03/inilah-negara-pengguna-instagram-terbanyak-indonesia-urutan-berapa>
- Simon Kemp. (2021). *Digital 2021: The Latest Insights Into The 'State Of Digital.'* We Are Social. <https://wearesocial.com/uk/blog/2021/01/digital-2021-the-latest-insights-into-the-state-of-digital/>