

**PENGARUH TINGKAT FEAR OF MISSING OUT (FOMO)  
DAN TINGKAT SOCIAL OVERLOAD TERHADAP INTENSI PENGHENTIAN  
PENGUNAAN INSTAGRAM**

**Rania Rizki Zulkarnain, S. Rouli Manalu, Triyono Lukmantoro**

[raniarzulkarnain@gmail.com](mailto:raniarzulkarnain@gmail.com)

**Program Studi S1 Ilmu Komunikasi**

**Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro**

**Jl. Prof. Soedarto, SH Tembalang Semarang Kotak Pos 1269 Telepon (024)7465407**

**Faksimile (024) 746504 Laman: <https://www.fisip.undip.ac.id> Email: [fisip@undip.ac.id](mailto:fisip@undip.ac.id)**

**ABSTRACT**

*The proliferation of social media platforms has provided researchers with ample opportunities to explore the implications of these platforms' positive and negative use. Focusing on the latter, this research has highlighted the implications of the fear of missing out (FoMO) and social overload as two from many aspects of social media inappropriate use. Previous studies on this aspect mainly focuses on Facebook and Weibo as social media in used, meanwhile based on a survey conducted by Royal Society for Public Health in England at 2017 shows that among five social media platforms commonly used by people, Instagram placed number one in being the most negative social media that impact young people's mental health. This paper analyzes whether fear of missing out and social overload has effects on user intention to leave or quit using social media, specifically Instagram.*

*This study uses previous research as a reference for reducing the hypothesis. In determining the sample, this study used a non-probability sampling technique and took a total of 200 samples. the criteria of this research sample are students of Diponegoro University Communication Sciences who enroll from year 2018 to 2022, and have an Instagram account. Tests were carried using simple linear regression analysis. Results shows that fear of missing out has an influence on discontinuance use of Instagram with significance value of  $0,000 \leq 0,01$  which means highly significant, and R Square of 0,441 or an influence value of 44,1 percent. Furthermore, social overload also has an influence on discontinuance use of Instagram with significance value of  $0,000 \leq 0,01$  which means highly significant, and R Square of 0,485 or an influence value of 48,5 percent.*

***Keyword: Fear of Missing Out, Social Overload, Social Media Discontinuance Use, Instagram.***

## ABSTRAK

Perkembangan platform sosial media telah memberikan para peneliti banyak peluang untuk mengeksplorasi implikasi dari penggunaan positif dan negatif dari sosial media. Penelitian ini akan berfokus pada keterlibatan dari *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *Social Overload* sebagai dua dari banyaknya dampak penggunaan media sosial yang tidak tepat. Studi sebelumnya mengenai topik ini berfokus pada Facebook dan Weibo sebagai sosial media yang diteliti, sedangkan berdasarkan survei yang dilakukan oleh *Royal Society for Public Health* di Inggris pada tahun 2017 menunjukkan bahwa di antara lima platform sosial media yang umum digunakan oleh masyarakat, Instagram menempati urutan pertama sebagai sosial media paling negatif yang berdampak pada kesehatan mental anak muda. Penelitian ini menganalisis apakah *fear of missing out* dan *social overload* berpengaruh terhadap niat pengguna untuk keluar atau berhenti menggunakan media sosial, khususnya Instagram.

Penelitian ini menggunakan penelitian terdahulu sebagai acuan untuk menurunkan hipotesis. Dalam menentukan sampel, penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dan mengambil sebanyak 200 sampel. Kriteria sampel penelitian ini adalah mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro mulai dari angkatan tahun 2018 sampai 2022, dan memiliki akun Instagram. Pengujian dilakukan dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *fear of missing out* berpengaruh terhadap penghentian penggunaan Instagram dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,01$  yang berarti sangat signifikan, dan R Square sebesar 0,441 atau nilai pengaruh sebesar 44,1 persen. Selain itu, *social overload* juga berpengaruh terhadap penghentian penggunaan Instagram dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,01$  yang berarti sangat signifikan, dan R Square sebesar 0,485 atau nilai pengaruh sebesar 48,5 persen.

**Kata Kunci:** *Fear of Missing Out, Social Overload, Intensi Penghentian Penggunaan Sosial Media, Instagram*

## PENDAHULUAN

Media sosial merupakan sebuah istilah yang sering digunakan untuk merujuk pada bentuk media baru dengan partisipasi pengguna yang interaktif. Karakteristik umum yang dimiliki oleh setiap platform media sosial adalah adanya partisipasi pengguna dan interaksi. Hal ini terbukti dengan adanya profil pengguna yang memungkinkan pengguna lain memperoleh informasi rinci tentang pengguna lain. Kini, eksistensi media sosial telah menjadi sebuah bagian penting dari kehidupan sosial dan jutaan orang telah menggunakan media sosial untuk bertukar informasi dengan orang lain.

Media sosial menyediakan tempat bagi penggunaannya sebagai bentuk kompensasi

untuk memenuhi kebutuhan interaksi sosial yang tidak terpenuhi secara tatap muka, sehingga tetap dapat berkontribusi pada hubungan dengan teman-teman dan kolega serta tetap dapat berkomunikasi secara instan dan cepat. Namun, kompensasi tersebut bisa menjadi sebuah masalah apabila membuat pengguna melakukan penghindaran komunikasi tatap muka yang dapat mengakibatkan peningkatan kecemasan sosial (Gupta, M. & Sharma, A., 2021) dan membuat pengguna merasa adanya tuntutan untuk terus memenuhi ekspektasi terhadap aksesibilitas yang konstan di media sosial (Nesi et al., 2018).

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif bagi para

penggunanya, seperti terjadinya *fear of missing out* (FoMO). FoMO adalah sebuah istilah unik yang mulai diperkenalkan pada dunia di tahun 2004 yang kemudian digunakan secara luas sejak tahun 2010 untuk menggambarkan fenomena yang diamati di media sosial. FoMO berhasil masuk ke kamus Oxford pada tahun 2013 yang kemudian didefinisikan sebagai suatu sikap kekhawatiran atau kecemasan sosial yang dapat menyebabkan seseorang kehilangan kesempatan untuk memiliki hubungan interpersonal, pengalaman baru, atau peristiwa positif lainnya (Przybylski et al., 2013).

FoMO dikaitkan dengan penggunaan media sosial yang bermasalah karena mudah diakses oleh remaja dan dewasa muda untuk berinteraksi sesuka hati, untuk memenuhi kebutuhan terus-menerus akan validasi pribadi, dan untuk penilaian penghargaan atas rasa diri yang terdistorsi. FoMO juga dikaitkan dengan berbagai pengalaman dan perasaan hidup negatif, seperti kurang tidur, berkurangnya kompetensi hidup, terjadinya ketegangan emosional, munculnya efek negatif terhadap kesejahteraan fisik, serangan kecemasan, kurangnya kontrol emosional, kelelahan dan yang lainnya (Altuwairiqi et al., 2019).

Selain FoMO, fenomena sosial negatif lainnya yang berkaitan dengan penggunaan media sosial secara tidak tepat adalah *social overload*. Konsep *social overload* atau kelelahan sosial pertama kali dikenalkan sebagai sebuah konsep sosiologis untuk menggambarkan efek negatif dari kepadatan penduduk oleh McCarthy dan Saegert (1978) yang mengindikasikan bahwa penduduk harus meningkatkan kontak dan interaksi sosial, serta menginvestasikan lebih banyak waktu dan perhatian untuk menjaga hubungan sosial dengan meningkatkan populasi regional. Hal ini kemudian membuat

terbentuknya tekanan mental dan psikologis bagi penduduk.

Kelelahan sosial merupakan salah satu dampak negatif dari penggunaan media sosial secara berlebihan. Kelelahan sosial juga dikaitkan dengan beberapa reaksi negatif secara psikologis maupun perilaku. Secara psikologis, kelelahan sosial dapat membuat pengguna merasa kelelahan yang disebabkan oleh tuntutan sosial untuk selalu tersedia di dunia virtual. Secara perilaku, kelelahan sosial dapat membuat penggunanya mengurangi intensitas penggunaan media sosial, bahkan hingga sepenuhnya berhenti menggunakan media sosial (Maier et al., 2015).

Di antara semua media sosial yang ada di Indonesia, Instagram adalah salah satu aplikasi yang paling populer dan juga aplikasi yang paling digemari di kalangan masyarakat. Instagram menempati posisi kedua sebagai aplikasi media sosial terfavorit dengan persentase sebesar 22.9%. Tidak hanya menjadi media sosial terfavorit masyarakat, Instagram menempati posisi ketiga dalam kategori media sosial yang paling banyak digunakan oleh masyarakat, dengan besar persentase 86.6% di tahun 2021, naik ke posisi kedua pada tahun 2022 persentase sebesar 84.8%, dan tetap berada di posisi kedua di tahun 2023 dengan persentase 86.5% (We Are Social, 2021; 2022; 2023).

Dari berbagai penelitian yang dilakukan mengenai intensi penghentian penggunaan media sosial, pada umumnya platform media sosial yang dikaji adalah Facebook (Hong & Oh, 2020; Mijke & Suzanna, 2021; Baumer et al., 2013; Turel, 2014; Lim & Ahn, 2021). Menariknya, berdasarkan penelitian yang dilakukan di Inggris pada tahun 2017 oleh *Royal Society for Public Health* (RSPH), dari lima platform media sosial (Snapchat, Twitter, Youtube, Facebook, dan Instagram) yang diteliti efek positif dan negatifnya

kepada hampir 1500 anak muda berusia 14-24 tahun, diketahui bahwa aplikasi media sosial yang paling berdampak negatif bagi kesehatan mental anak muda adalah Instagram (RSPH, 2017).

## **TUJUAN PENELITIAN**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Tingkat *Fear of Missing Out* dan Tingkat *Social Overload* Terhadap Intensi Penghentian Penggunaan Instagram.

## **PENELITIAN TERDAHULU**

### **Pengaruh Tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* terhadap Intensi Penghentian Penggunaan Instagram**

Pengaruh *Fear of Missing Out (FoMO)* terhadap Intensi Penghentian Penggunaan media sosial telah dilaporkan melalui beberapa literatur sebelumnya. Penelitian Bright & Logan (2018) melakukan penelitian kepada 518 responden yang merupakan pengguna media sosial di Amerika untuk meneliti apakah FoMO mempengaruhi keinginan pengguna untuk menjauhkan diri atau berhenti menggunakan media sosial. Tidak hanya FoMO, studi ini juga mengidentifikasi bagaimana faktor iklan dan privasi mempengaruhi intensi pengguna untuk berhenti menggunakan media sosial. Dalam penelitian ini ditemukan secara signifikan bahwa FoMO memiliki hubungan yang positif dengan intensi pengguna untuk berhenti menggunakan media sosial dimana menunjukkan bahwa semakin seseorang bergantung pada media sosial untuk mendapatkan informasi, maka semakin besar pula tekanan atau niat untuk berhenti menggunakan media sosial.

Penemuan serupa juga ditemukan dalam penelitian Kang et al. (2020). Penelitian ini

meneliti FoMO sebagai salah satu faktor *social stress creators* dan hubungannya dengan intensi penghentian penggunaan media sosial. Studi ini membagi faktor anteseden *discontinuance intentions* ke dalam dua bagian, yaitu *technostress creators* yang terdiri dari *privacy invasion*, *information overload*, dan *technology complexity* serta *social stress creators* yang terdiri dari FoMO dan *self-disclosure*. Penelitian ini dilakukan kepada 232 responden yang merupakan pengguna media sosial di Korea. Penemuan dalam penelitian ini adalah bahwa FoMO memiliki pengaruh yang signifikan dan positif terhadap keinginan untuk melakukan penghentian penggunaan media sosial.

Demikian pula Pradhan (2022) yang melakukan penelitian kepada 309 responden yang merupakan pengguna media sosial di India untuk menyelidiki faktor-faktor terkait FoMO berdampak pada niat atau intensi penghentian penggunaan media sosial. SSO (*stress-strain-outcome*) digunakan dalam pengkajiannya dan diketahui bahwa FoMO merupakan salah satu faktor anteseden bersamaan dengan *compulsive use of social media*, *social network fatigue*, depresi, dan intensitas penggunaan media sosial. Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara FoMO dengan intensi penghentian penggunaan media sosial.

Berdasarkan beberapa temuan tersebut dapat diketahui bahwa *fear of missing out (FoMO)* memiliki hubungan kausalitas terhadap intensi penghentian penggunaan media sosial.

### **Pengaruh Tingkat *Social Overload* terhadap Intensi Penghentian Penggunaan Instagram**

Literatur sebelumnya telah melaporkan bahwa terdapat kemungkinan hubungan antara *social overload* dengan intensi penghentian penggunaan media sosial. Misalnya, Maier et al. (2015) melakukan penelitian kepada 571 pengguna Facebook di Jerman untuk meneliti bagaimana *social overload* memengaruhi keinginan untuk berhenti menggunakan media sosial dengan mengidentifikasi karakteristik individual, karakteristik penggunaan, dan karakteristik hubungan pengguna. Penelitian ini mengevaluasi *social overload* sebagai konsekuensi negatif dari penggunaan media sosial dan menemukan bahwa terdapat korelasi positif antara *social overload* dengan intensi penghentian penggunaan media sosial.

Hasil yang serupa ditemukan oleh Cao et al. (2017). Penelitian yang dilakukan di antara 358 pengguna media sosial Tiongkok untuk menyelidiki bagaimana faktor-faktor terkait *social overload* berdampak pada penghentian penggunaan media sosial. Mereka mengkonseptualisasikan *social overload* menggunakan informasi *overload*, komunikasi *overload*, dan *social overload*. Temuan mereka menunjukkan bahwa dimensi *overload* ini berdampak pada intensi penghentian penggunaan melalui kelelahan dan penyesalan. Demikian pula Fu et al. (2020), yang melakukan penelitian di antara 412 pengguna Facebook dan menemukan bahwa kelelahan media sosial memediasi hubungan antara *social overload* dan intensi penghentian penggunaan media sosial. Berbeda dengan Cao et al. (2017), Fu et al. (2020) yang mengonsep *social media overload* menggunakan *system feature overload*, *information overload* dan *social overload*.

Ketiga temuan penelitian di atas memiliki persamaan yaitu kelelahan sosial (*social overload*) berpengaruh secara signifikan dan

positif terhadap intensi penghentian penggunaan media sosial.

Sejalan dengan beberapa temuan tersebut dapat diketahui bahwa *social overload* memiliki hubungan kausalitas terhadap intensi penghentian penggunaan media sosial.

## **HIPOTESIS**

H1 : Terdapat pengaruh Tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* (X1) terhadap Intensitas Penghentian Penggunaan Instagram (Y).

H2 : Terdapat pengaruh Tingkat *Social Overload* (X2) terhadap Intensitas Penghentian Penggunaan Instagram (Y).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif eksplanatori untuk menguji pengaruh antar variabel. Penelitian ini dilakukan kepada laki-laki dan perempuan yang merupakan mahasiswa aktif Ilmu Komunikasi FISIP UNDIP Angkatan 2018-2022 yang memiliki akun Instagram. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah teknik non-probabilitas dengan proses *purposive sampling*, banyaknya sampel yang diambil sebesar 200 responden. Data primer penelitian ini diperoleh secara langsung dari responden menggunakan kuesioner dalam bentuk Google Form. Teknik analisis data yang digunakan adalah Uji Analisis Regresi Linier Sederhana dengan bantuan SPSS yang digunakan untuk menguji pengaruh antar variabel.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Uji Regresi Fear of Missing Out (X1) Terhadap Intensitas Penghentian Penggunaan Instagram (Y)**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.664 <sup>a</sup>	.441	.438	19.791

a. Predictors: (Constant), X1

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	61231.588	1	61231.588	156.331	.000 <sup>b</sup>
	Residual	77552.287	198	391.678		
	Total	138783.875	199			

a. Dependent Variable: Y  
b. Predictors: (Constant), X1

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	13.033	4.059		3.211	.002
	X1	.547	.044	.664	12.503	.000

a. Dependent Variable: Y

Berdasarkan Tabel tersebut dapat diketahui pada tabel ANOVA bahwa hasil uji regresi menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 sehingga dapat diartikan **sangat signifikan** dan dapat dikatakan bahwa *Fear of Missing Out* **berpengaruh** terhadap Intensi Penghentian Penggunaan Instagram. Dengan demikian, kesimpulan yang dapat diambil dari hipotesis pertama adalah bahwa model regresi yang digunakan dalam penelitian ini dapat memprediksi variabel dependen penelitian, serta bahwa hipotesis pertama **diterima**.

Kemudian, pada hasil tabel *coefficients* dapat diketahui bahwa nilai signifikansi X1 sebesar **0,000** dapat diartikan **sangat signifikan**. Lalu didapatkan persamaan  $Y = 13,033 + (0,547) X1$  yang memiliki makna variabel Intensi Penghentian Penggunaan Instagram (Y) sudah memiliki nilai tersendiri sebesar 13,033 tanpa adanya kontribusi dari variabel *Fear of Missing Out* (X1). Nilai koefisien regresi X1 sebesar 0,547 memiliki arti bahwa setiap penambahan 1 nilai FoMO, maka nilai Intensi Penghentian Penggunaan Instagram bertambah sebesar 0,547. Karena nilai koefisien regresi X1 positif, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif *Fear of Missing Out* (X1) terhadap Intensi Penghentian Penggunaan Instagram (Y).

Melalui tabel *model summary*, dapat dilihat bahwa koefisien determinasi yang didapatkan sebesar **0,441**. Hal ini berarti pengaruh variabel *Fear of Missing Out* (X1) terhadap variabel Intensi Penghentian Penggunaan Instagram (Y) adalah sebesar **44,1%**. Sedangkan sisanya, yaitu sebesar 55,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diujikan dalam penelitian ini.

Penemuan dalam penelitian ini sejalan dan konsisten dengan hasil temuan dari penelitian-penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Bright & Logan (2018) di Amerika, Kang et al. (2020) di Korea, dan Pradhan (2022) di India dimana diketahui bahwa semakin individu bergantung kepada media sosial untuk mendapatkan informasi dan sebagai pusat komunikasi, maka semakin besar pula tekanan atau niat untuk berhenti menggunakan media sosial tersebut.

Bright & Logan (2018) melakukan penelitian kepada 518 responden yang merupakan pengguna media sosial di Amerika untuk meneliti apakah FoMO mempengaruhi keinginan pengguna untuk menjauhkan diri atau berhenti menggunakan media sosial. Tidak hanya FoMO, studi ini juga mengidentifikasi bagaimana faktor pemasaran dan privasi mempengaruhi intensi pengguna untuk berhenti menggunakan media sosial. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa FoMO memiliki hubungan yang signifikan dan positif dengan intensi pengguna untuk berhenti menggunakan media sosial dimana menunjukkan bahwa semakin seseorang bergantung pada media sosial untuk mendapatkan informasi, maka semakin besar pula tekanan atau niat untuk berhenti menggunakan media sosial.

Kang et al. (2020) dalam penelitiannya juga menemukan hasil yang serupa. Penelitian ini dilakukan untuk meneliti FoMO sebagai salah satu faktor *social stress creators* dan

hubungannya dengan intensi penghentian penggunaan media sosial. Studi ini membagi faktor anteseden *discontinuance intentions* ke dalam dua bagian, yaitu *technostress creators* yang terdiri dari *privacy invasion*, *information overload*, dan *technology complexity* serta *social stress creators* yang terdiri dari FoMO dan *self-disclosure*. Penelitian ini dilakukan kepada 232 responden yang merupakan pengguna media sosial di Korea. Temuan dalam studi ini menyatakan bahwa FoMO berpengaruh secara signifikan dan positif terhadap keinginan penghentian penggunaan media sosial.

Kemudian ada Pradhan (2022) yang melakukan penelitian kepada 309 responden yang merupakan pengguna media sosial di India untuk menyelidiki faktor-faktor terkait FoMO berdampak pada niat atau intensi penghentian penggunaan media sosial. Studi ini menggunakan SSO (*stress-strain-outcome*) model dalam pengkajiannya uduan diketahui bahwa FoMO merupakan salah satu faktor anteseden yang diteliti bersamaan dengan *compulsive use of social media*, *social network fatigue*, *depression*, dan intensitas penggunaan media sosial. Penelitian ini menemukan bahwa FoMO memiliki hubungan yang signifikan dan positif dengan intensi penghentian penggunaan media sosial.

### Hasil Uji Regresi Pengaruh Social Overload (X2) Terhadap Intensi Penghentian Penggunaan Instagram (Y)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.697 <sup>a</sup>	.485	.483	18.994

a. Predictors: (Constant), X2

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	67348.392	1	67348.392	186.672	.000 <sup>b</sup>
	Residual	71435.483	198	360.785		
	Total	138783.875	199			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X2

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	16.090	3.529		4.560	.000
	X2	.846	.062	.697	13.663	.000

a. Dependent Variable: Y

Berdasarkan Tabel tersebut dapat diketahui pada tabel ANOVA bahwa hasil uji regresi menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 sehingga dapat diartikan **sangat signifikan** dan dapat dikatakan bahwa *Social Overload berpengaruh* terhadap Intensi Penghentian Penggunaan Instagram. Dengan demikian, kesimpulan yang dapat diambil dari hipotesis kedua adalah bahwa model regresi yang digunakan dalam penelitian ini dapat memprediksi variabel dependen penelitian, serta bahwa hipotesis kedua **diterima**.

Kemudian, pada hasil tabel *coefficients* dapat diketahui bahwa nilai signifikansi X2 sebesar **0,000** dapat diartikan **sangat signifikan**. Lalu didapatkan persamaan  $Y = 16,090 + (0,846) X2$  yang memiliki makna variabel Intensi Penghentian Penggunaan Instagram (Y) sudah memiliki nilai tersendiri sebesar 16,090 tanpa adanya kontribusi dari variabel *Social Overload* (X2). Nilai koefisien regresi X2 sebesar 0,846 memiliki arti bahwa setiap penambahan 1 nilai *Social Overload*, maka nilai Intensi Penghentian Penggunaan Instagram bertambah sebesar 0,846. Karena nilai koefisien regresi X2 positif, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif *Social Overload* (X2) terhadap Intensi Penghentian Penggunaan Instagram (Y).

Melalui tabel *model summary*, dapat dilihat bahwa koefisien determinasi yang didapatkan sebesar **0,485**. Hal ini berarti pengaruh variabel *Social Overload* (X2) terhadap variabel Intensi Penghentian Penggunaan Instagram (Y) adalah sebesar 48,5%. Sedangkan sisanya, yaitu sebesar 51,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diujikan dalam penelitian ini.

Penemuan ini sejalan dan konsisten dengan hasil dari penelitian-penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Maier et al. (2015a) di Jerman, Cao et al. (2017) di Tiongkok, dan

Fu et al. (2020) pada pengguna media sosial Facebook dimana diketahui bahwa pengguna cenderung melakukan perilaku penghindaran atau pemberhentian penggunaan teknologi dan media sosial apabila penggunaan tersebut menyebabkan atau merupakan stress bagi pengguna.

Maier et al. (2015a) dalam penelitiannya yang dilakukan kepada 571 pengguna Facebook di Jerman untuk meneliti bagaimana *social overload* memengaruhi keinginan untuk berhenti menggunakan media sosial dengan mengidentifikasi karakteristik individual, karakteristik penggunaan, dan karakteristik hubungan pengguna. Penelitian ini mengevaluasi *social overload* sebagai konsekuensi negatif dari penggunaan media sosial dan menemukan bahwa terdapat korelasi positif antara *social overload* dengan intensi penghentian penggunaan media sosial.

Cao et al. (2017) dalam penelitiannya yang dilakukan di antara 358 pengguna media sosial Tiongkok untuk menyelidiki bagaimana faktor-faktor terkait *social overload* berdampak pada penghentian penggunaan media sosial. Mereka mengkonseptualisasikan *social overload* menggunakan *information overload*, *communication overload*, dan *social overload*. Temuan mereka menunjukkan bahwa dimensi *overload* ini berdampak pada intensi penghentian penggunaan melalui kelelahan dan penyesalan.

Penelitian yang dilakukan oleh Fu et al. (2020) juga memperlihatkan hasil yang serupa. Penelitian ini dilakukan di antara 412 pengguna Facebook dan menemukan bahwa kelelahan media sosial memediasi hubungan antara *social overload* dan intensi penghentian penggunaan media sosial. pada penelitian ini, *social overload* dikonseptualisasikan menggunakan *system*

*feature overload*, *information overload* dan *social overload*

## KESIMPULAN

1. Adanya pengaruh Tingkat *Fear of Missing Out* terhadap Intensi Penghentian Penggunaan Instagram. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang didapatkan dari hasil uji regresi. Hal ini memiliki arti bahwa terdapat pengaruh yang **sangat signifikan** sehingga hipotesis pertama **diterima**. Selain itu, nilai koefisien determinasi yang dihasilkan sebesar 0,441 memiliki arti bahwa pengaruh diantara kedua variabel adalah positif dalam kategori moderat.
2. Terdapat pengaruh Tingkat *Social Overload* terhadap Intensi Penghentian Penggunaan Instagram. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang didapatkan dari hasil uji regresi, sehingga dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh yang **sangat signifikan** sehingga hipotesis kedua **diterima**. Selain itu, nilai koefisien determinasi yang dihasilkan sebesar 0,485 memiliki arti bahwa pengaruh diantara kedua variabel adalah positif dalam kategori moderat.

## SARAN

1. Saran Akademis  
Hasil temuan pada penelitian ini adalah bahwa terdapat pengaruh Tingkat *Fear of Missing Out* terhadap Intensi Penghentian Penggunaan Instagram dan terdapat pengaruh Tingkat *Social Overload* terhadap Intensi Penghentian Penggunaan Instagram. Namun, diketahui pada bab sebelumnya bahwa pengaruh



variabel Tingkat *Fear of Missing Out* terhadap Intensi Penghentian Penggunaan Instagram hanya sebesar 44,1% dan pengaruh variabel Tingkat *Social Overload* terhadap Intensi Penghentian Penggunaan Instagram hanya sebesar 48,5%. Karenanya, penelitian selanjutnya disarankan untuk dapat meninjau aspek-aspek lain seperti aspek kelelahan (*fatigue*), mabuk gawai (*phubbing*), tekanan teman sebaya, berita bohong, reputasi, dan sebagainya yang tidak diesplorasi dalam penelitian ini untuk melihat hubungan atau pengaruhnya terhadap intensi penghentian penggunaan media sosial.

## 2. Saran Praktis

Melalui penelitian ini dapat diketahui bahwa keinginan untuk terus berhubungan dapat berpengaruh negatif terhadap individu hingga membuat mereka mempertimbangkan untuk berhenti atau meninggalkan sejenak media sosial. Oleh karena itu, disarankan bagi kalangan aktivis literasi media digital untuk mengeksplorasi aspek psikologis dan fisiologis pengguna sebagai salah satu faktor negatif yang memengaruhi penggunaan media sosial dalam pembahasan mengenai pentingnya literasi digital bagi masyarakat kedepannya.

## 3. Saran Sosial

Dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa berhubungan dengan banyak koneksi melalui media sosial dapat membawa dampak negatif kepada individu, tidak hanya dampak positif saja. Karenanya masyarakat umum, khususnya Generasi Z dan Generasi Alpha, hendaknya menjadi lebih peduli dan mengerti bahwa menikmati kemajuan teknologi

seperti media sosial dapat dilakukan sesuai porsinya dan tidak berlebihan, serta hendaknya masyarakat menjadi lebih selektif dan sensitif dalam memilih konten untuk dibagikan ke media sosial.

## DAFTAR PUSTAKA

- Altuwairiqi, Majid & Jiang, Nan & Ali, Raian. (2019). Problematic Attachment to Social Media: Five Behavioural Archetypes. *International journal of environmental research and public health*. 16. 10.3390/ijerph16122136.
- Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J., & Ali, R. (2020). Combating Fear of Missing Out (FoMO) on Social Media: The FoMO-R Method. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6128. MDPI AG. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17176128>.
- Barrett, P., Appendino, M., Nguyen, K., & Miranda, Jorge de Leon. (2022). Measuring social unrest using media reports. *Journal of Development Economics*: Volume 158. 102924, ISSN 0304-3878, <https://doi.org/10.1016/j.jdevec.2022.102924>.
- Barry, C. T., & Wong, M. Y. (2020). Fear of missing out (FoMO): A generational phenomenon or an individual difference? *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 2952–2966.

<https://doi.org/10.1177/0265407520945394>.

- Baumer, Eric & Adams, Phil & Khovanskaya, Vera & Liao, Tony & Smith, Madeline & Schwanda Sosik, Victoria & Williams, Kaiton. (2013). Limiting, leaving, and (re)lapsing: An exploration of Facebook non-use practices and experiences. *Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings*. 3257-3266. 10.1145/2470654.2466446.
- Bloemen, Noor & De Coninck, David. (2020). Social media and Fear of Missing Out in adolescents: The role of family characteristics. *Social Media + Society*. 6. 10.1177/2056305120965517.
- Brailovskaia, Julia & Margraf, Jürgen. (2016). Comparing Facebook Users and Facebook Non-Users: Relationship between Personality Traits and Mental Health Variables – An Exploratory Study. *PLOS ONE*. 11. e0166999. 10.1371/journal.pone.0166999.
- Bright, Laura & Logan, Kelty. (2018). Is my Fear of Missing Out (FOMO) Causing Fatigue? Advertising, Social Media Fatigue, and the Implications for Consumers and Brands. *Internet Research*. 28. 00-00. 10.1108/IntR-03-2017-0112.
- Bright, L. F., Kleiser, S. B., & Grau, S. L. (2015). Too much Facebook? An exploratory examination of social media fatigue. *Computers in Human Behavior*, 44, 148-155.
- Brooks, Stoney & Longstreet, Phil. (2015). Social networking's peril: Cognitive absorption, social networking usage, and depression. *Cyberpsychology*. 9. 10.5817/CP2015-4-5.
- Budiastuti, Dyah dan Agustinus Bandur (2018), Validitas dan Reliabilitas Penelitian Dengan Analisis dengan NVIVO, SPSS dan AMOS, Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Bungin Burhan. 2010. Metodologi Penelitian Kualitatif. PT. Raja Grafindo Persada: Jakarta.
- Bungin, Burhan. (2017). Metode Penelitian Kualitatif. Depok : PT Raja Grafindo
- Cao, Xiongfei, and Jianshan Sun. "Exploring the effect of overload on the discontinuous intention of social media users: An SOR perspective." *Computers in human behavior* 81 (2018): 10-18.
- Cao, X., Luqman, A., Ali, A., Masood, A. and Yu, L. (2017), "Do you get exhausted from too much socializing? Empirical investigation of Facebook discontinues usage intentions based on SOR paradigm", *Computers in Human Behavior*, Vol. 70, pp. 544-555.
- Cho, Jaehee, et al. "The rate and delay in overload: An investigation of communication overload

- and channel synchronicity on identification and job satisfaction." *Journal of Applied Communication Research* 39.1 (2011): 38-54.
- Chua, Trudy Hui Hui, and Leanne Chang. 2016. «Follow me and like my beautiful selfies: Singapore teenage girls' engagement in self-presentation and peer comparison on social me-dia». *Computers in Human Behavior* 55, 190-197. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.011>.
- Cizek, G. J., Rosenberg, S. L., & Koons, H. H. (2008). Sources of Validity Evidence for Educational and Psychological Tests. *Educational and Psychological Measurement*, 68(3), 397–412. <https://doi.org/10.1177/0013164407310130>
- Dhir, Amandeep, et al. "Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression." *International Journal of Information Management* 40 (2018): 141-152.
- Elhai, Jon & Gallinari, Elizabeth & Rozgonjuk, Dmitri & Haibo, Yang. (2020). Depression, anxiety and fear of missing out as correlates of social, non-social and problematic smartphone use. *Addictive Behaviors*. 105. 106335. 10.1016/j.addbeh.2020.106335.
- Farooq, Ali & Dahabiyeh, Laila & Maier, Christian. (2022). Social Media Discontinuation: A Systematic Literature Review on Drivers and Inhibitors. *Telematics and Informatics*. 77. 101924. 10.1016/j.tele.2022.101924.
- Fu, Shaoxiong & Li, Hongxiu. (2020). Understanding social media discontinuance from social cognitive perspective: Evidence from Facebook users. *Journal of Information Science*. 48. 016555152096868. 10.1177/0165551520968688.
- Fu, Shaoxiong & Li, Hongxiu & Liu, Yong & Pirkkalainen, Henri & Salo, Markus. (2020). Social media overload, exhaustion, and use discontinuance: Examining the effects of information overload, system feature overload, and social overload. *Information Processing & Management*. 57. 102307. 10.1016/j.ipm.2020.102307.
- Gezgin, Deniz & Hamutoglu, Nazire & Gemikonakli, Orhan & Raman, Ilhan. (2017). Social Networks Users: Fear of Missing Out in Preservice Teachers. *Journal of Education and Practise*. 18. 156-168.
- Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases*, 9, 4881 - 4889.
- H.-Y. Chai, et al. (2019). Why social network site use fails to promote well-

- being? The roles of social overload and fear of missing out. *Computers in Human Behavior* 100 (2019) 85–92. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.05.005>
- Hattingh, M., Dhir, A., Ractham, P., Ferraris, A., & Yahiaoui, D. (2022). Factors mediating social media-induced fear of missing out (FoMO) and social media fatigue: A comparative study among Instagram and Snapchat users. *Technological Forecasting and Social Change*, 185, 122099. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2022.122099>
- Hetz, Patricia & Dawson, Christi & Cullen, Theresa. (2015). Social Media Use and the Fear of Missing Out (FoMO) While Studying Abroad. *Journal of Research on Technology in Education*. 47. 1-14. 10.1080/15391523.2015.1080585.
- Hong S and Oh SK (2020) Why People Don't Use Facebook Anymore? An Investigation Into the Relationship Between the Big Five Personality Traits and the Motivation to Leave Facebook. *Front. Psychol.* 11:1497. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01497
- Huang, C.-K., Chen, C.-D. and Liu, Y.-T. (2019), "To stay or not to stay? Discontinuance intention of gamification apps", *Information Technology & People*, Vol. 32 No. 6, pp. 1423-1445. <https://doi.org/10.1108/ITP-08-2017-0271>
- Jorge, A. (2019). Social Media, Interrupted: Users Recounting Temporary Disconnection on Instagram. *Social Media + Society*, 5(4), 205630511988169. <https://doi.org/10.1177/2056305119881691>
- JWT Marketing Communications. (2012, March 7). *Fear of Missing Out*. Diambil dari JWT Intelligence: [http://www.jwtintelligence.com/wp-content/uploads/2012/03/F\\_JWT\\_FOMO-update\\_3.21.12.pdf](http://www.jwtintelligence.com/wp-content/uploads/2012/03/F_JWT_FOMO-update_3.21.12.pdf)
- Kang, Inwon & Zhang, Yiya & Yoo, Sungjoon. (2020). Elaboration of Social Media Performance Measures: From the Perspective of Social Media Discontinuance Behavior. *Sustainability*. 12. 7962. 10.3390/su12197962.
- Kapoor, K. K., Tamilmani, K., Rana, N. P., Patil, P. P., Dwivedi, Y. K., & Nerur, S. P. (2018). Advances in Social Media Research: Past, Present and Future. *Information Systems Frontiers*, 20(3), 531–558. <https://doi.org/10.1007/s10796-017-9810-y>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351–354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>

- Kriyantono, Rachmat. 2010. Teknik Praktis Riset Komunikasi: Disertai Contoh Praktis Riset Media, Public Relation, Advertising, Komunikasi Organisasi, Komunikasi Pemasaran. Jakarta: Kencana
- Lee, A. R., Son, S.-M., & Kim, K. K. (2016). Information and communication technology overload and social networking service fatigue: A stress perspective. *Computers in Human Behavior*, 55(Part A), 51–61. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.011>
- Lilley, Claire, Ball, Ruth, and Heather Vernon. 2014. The experiences of 11-16 year olds on social networking sites. London: NSPCC.
- Lim, C. & Ahn, J. Social Overload and Discontinuance Intention on Facebook: A Comparative Study. *Sustainability* 2021,13,12556. <https://doi.org/10.3390/su132212556>
- Lim, Chaeyoung; Park, Jaehyun; IJIMA, Junichi; and Ahn, Jongchang, "A Study on Social Overload in SNS: A Perspective of Reactance Theory" (2017). PACIS 2017 Proceedings. 100.
- Liu, Hongfei & Liu, Wentong & Yoganathan, Vignesh & Osburg, Victoria-Sophie. (2021). COVID-19 Information Overload and Generation Z's Social Media Discontinuance Intention During the Pandemic Lockdown. *Technological Forecasting and Social Change*. 166. 10.1016/j.techfore.2021.120600.
- Ma, Weigang & Tariq, Anum & Ali, Muhammad & Nawaz, Muhammad & Wang, Xingqi. (2022). An Empirical Investigation of Virtual Networking Sites Discontinuance Intention: Stimuli Organism Response-Based Implication of User Negative Disconfirmation. *Frontiers in Psychology*. 13. 862568. 10.3389/fpsyg.2022.862568.
- Maier, Christian, et al. "Giving too much social support: social overload on social networking sites." *European Journal of Information Systems* 24.5 (2015a): 447-464.
- Maier, C., Laumer, S., Weinert, C. and Weitzel, T. (2015b), "The effects of technostress and switching stress on discontinued use of social networking services: a study of Facebook use", *Information Systems Journal*, Vol. 25 No. 3, pp. 275-308.
- Manning, M. L., & Munro, D. (2006). *The Survey Researcher's SPSS Cookbook*.
- McCarthy, D. D., & Saegert, S. (1978). Residential density, social overload, and social withdrawal. *Human Ecology*, 6(3), 253–272. <https://doi.org/10.1007/bf00889026>
- McGinnis, P. (2020). *FOMO—Fear of Missing Out: Bijak Mengambil Keputusan di Dunia yang*

*Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan.* Gramedia Pustaka Utama.

- Mijke Slot & Suzanna J. Oprea (2021) Saying no to Facebook: Uncovering motivations to resist or reject social media platforms, *The Information Society*, 37:4, 214-226, DOI: 10.1080/01972243.2021.1924905
- Milord, J. T., & Perry, R. P. (1977). A methodological study of overload. *Journal of General Psychology*, 97(1), 131–137.
- Milyavskaya, Marina & Saffran, Mark & Hope, Nora & Koestner, Richard. (2018). Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*. 42. 10.1007/s11031-018-9683-5.
- Nawaz, Muhammad & Shah, Zakir & Nawaz, Ali & Asmi, Fahad & Hassan, Zameer & Raza, Junaid. (2018). Overload and exhaustion: Classifying SNS discontinuance intentions. *Cogent Psychology*. 5. 1-18. 10.1080/23311908.2018.1515584.
- Neuman, W. L. (2014). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches: Pearson New International Edition.*
- Nesi J., Choukas-Bradley S., Prinstein M.J. Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part 1—a theoretical framework and application to dyadic peer relationships. *Clinical Child and Family Psychology Review*. 2018;21(3):267–294. doi: 10.1007/s10567-018-0261-x.
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric Theory.* McGraw-Hill Companies.
- Pallant, J. (2001). *SPSS Survival Manual: A Step-by-step Guide to Data Analysis Using SPSS for Windows (Version 10).*
- Pradhan, S. (2022), "Social network fatigue: revisiting the antecedents and consequences", *Online Information Review*, Vol. 46 No. 6, pp. 1115-1131. <https://doi.org/10.1108/OIR-10-2020-0474>
- Przybylski, A., Murayama, K., DeHaan, C.R. and Gladwell, V. (2013), “Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out”, *Computers in Human Behavior*, Vol. 29 No. 2013, pp. 1841-1848.
- Reed, K. R. (2020). *Fear of Missing Out and Social Comparison on Instagram, Its Effects on People’s Psychological Well-Being.* <http://hdl.handle.net/10125/68961>
- Rogers, E. M. (1976). Communication and Development. *Communication Research*, 3(2), 213–240. <https://doi.org/10.1177/009365027600300207>

- Rogers, E.M. (1995) Diffusion of Innovations. 4th Edition, the Free Press, New York.
- Royal Society for Public Health. 2017. *Report Data*.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Saegert, Susan. (1973). Crowding: Cognitive overload and behavioral constraint. *Environmental Design Research*. 2.
- Sekaran, Uma. (2003). *Research Methods For Business: A Skill Building Approach*. New York-USA: John Wiley and Sons, Inc
- Showkat, Nayeem & Parveen, Huma. (2017). *Non-Probability and Probability Sampling*.
- Singh, K. (2007) *Quantitative Social Research Methods*. SAGE, New Delhi. <https://doi.org/10.4135/9789351507741>
- Turel O. Quitting the use of a habituated hedonic information system: a theoretical model and empirical examination of Face- book users. *European Journal of Information Systems* 2014; 1–16.
- Turel, O., Mouttapa, M., & Donato, E. (2015). Preventing problematic Internet use through video-based interventions: A theoretical model and empirical test. *Behaviour & Information Technology*, 34(4), 349–362. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2014.936041>
- We Are Social. 2021. *Report Data*.
- We Are Social. 2022. *Report Data*.
- We Are Social. 2023. *Report Data*
- Wang, J., Zheng, B., Liu, H. and Yu, L. (2021), "A two-factor theoretical model of social media discontinuance: role of regret, inertia, and their antecedents", *Information Technology & People*, Vol. 34 No. 1, pp. 1-24. <https://doi.org/10.1108/ITP-10-2018-0483>
- Xie, X., & Tsai, N. (2021). The effects of negative information-related incidents on social media discontinuance intention: Evidence from SEM and fsQCA. *Telematics Informatics*, 56, 101503.
- Yin, R. K. (2018). *Case Study Research and Applications: Design and Methods* (6th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Yu, Lingling & Cao, Xiongfai & Liu, Zhiying & Wang, Junkai. (2018). Excessive social media use at work: Exploring the effects of social media overload on job performance. *Information Technology & People*. 31. [10.1108/ITP-10-2016-0237](https://doi.org/10.1108/ITP-10-2016-0237).

Zhang, S., Zhao, L., Lu, Y. and Yang, J. (2016b), "Do you get tired of socializing? An empirical explanation of discontinuous usage behaviour in social network services", *Information and Management*, Vol. 53 No. 7, pp. 904-914.

Zhou, Z., Yang, M. and Jin, X.-L. (2018), "Differences in the reasons of intermittent versus permanent discontinuance in social media: an exploratory study in Weibo", *Proceedings of the 51st Hawaii International Conference on System Sciences in Hawaii, USA, 2018*, pp. 493-502.