

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh terpaan pemberitaan Timnas Indonesia melalui akun Instagram @timnasindonesia terhadap tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada pengikutnya, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas paparan informasi dengan munculnya perasaan FoMO pada pengguna media sosial.

Terpaan pemberitaan yang terdiri dari aspek frekuensi, durasi, dan atensi terbukti berperan sebagai stimulus yang mampu memengaruhi respons psikologis pengikut akun tersebut. Semakin sering individu mengakses akun @timnasindonesia, memberikan perhatian penuh terhadap kontennya, meskipun dalam durasi waktu yang relatif singkat, menunjukkan bahwa stimulus yang kuat dan menarik secara emosional tetap dapat membentuk respons berupa kecemasan, kekhawatiran, dan ketakutan akan tertinggal informasi.

Dalam kerangka teori *Stimulus-Response* (S-R), responden menunjukkan reaksi yang sesuai dengan intensitas dan karakteristik stimulus yang diterima. Hal ini memperkuat asumsi bahwa keberulangan dan kekuatan paparan konten mampu menimbulkan respon emosional dalam bentuk FoMO. Sementara itu, dari sudut pandang teori *Self-Determination Theory* (SDT), munculnya FoMO

juga berkaitan dengan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis dasar individu, seperti otonomi, keterkaitan sosial, dan kompetensi. Ketika individu merasa tertekan secara sosial untuk terus mengikuti informasi terkini dan khawatir tertinggal dari percakapan *digital*, kebutuhan tersebut tidak terpenuhi secara seimbang.

Dengan demikian, terpaan pemberitaan akun instagram @timnasindonesia dapat memicu terjadinya FoMO karena memenuhi kriteria sebagai stimulus yang kuat dan relevan. Responden yang aktif mengakses akun tersebut cenderung mengalami tekanan psikologis akibat keinginan untuk terus terhubung dengan perkembangan Timnas Indonesia, baik untuk kepuasan pribadi maupun untuk mempertahankan eksistensi sosial dalam komunitas daring.

5.2 Saran

Penulis memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat membantu berbagai pihak terkait berdasarkan temuan penelitian dan kesimpulan yang telah disajikan:

1. Bagi Pengguna atau Pengikut Akun @timnasindonesia

Disarankan kepada pengikut akun Instagram @timnasindonesia agar dapat mengatur waktu penggunaan media sosial secara bijak dan mengelola ekspektasi terhadap informasi yang dikonsumsi, agar tidak menimbulkan tekanan psikologis berupa kecemasan, ketakutan, atau kekhawatiran berlebihan (FoMO). Penggunaan media sosial sebaiknya dilakukan untuk memperoleh informasi yang bermanfaat, tanpa harus merasa wajib untuk

selalu terhubung setiap saat.

2. Bagi Pengelola Akun @timnasindonesia

Akun resmi @timnasindonesia disarankan untuk menyajikan konten secara proporsional dan edukatif, tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga mendorong interaksi yang sehat antar pengikut. Selain itu, pengelola dapat menyisipkan pesan-pesan literasi digital atau pengingat akan pentingnya keseimbangan penggunaan media sosial, untuk mengurangi potensi ketergantungan informasi yang berlebihan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini mempunyai keterbatasan dalam penggunaan metode kuantitatif. Oleh sebab itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk:

- a. Mengembangkan penelitian dengan pendekatan kualitatif atau mix method, agar bisa menggali makna subjektif dan pengalaman emosional pengguna yang mengalami FoMO.
- b. Melakukan perbandingan antar platform media sosial (misalnya Instagram vs TikTok) untuk melihat perbedaan pola terpaan dan efek psikologisnya.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai referensi kajian media sosial dan perilaku generasi muda, serta mendorong penguatan literasi digital di kalangan mahasiswa.