



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

Skripsi

**Disusun untuk memenuhi persyaratan Pendidikan Strata 1
Departemen Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Diponegoro**

Penyusun

RANIA RIZKI ZULKARNAIN

14040118140072

**DEPARTEMEN ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

SEMARANG

2023

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Rania Rizki Zulkarnain
Nomor Induk Mahasiswa : 14040118140072
Tempat / Tanggal Lahir : Jakarta, 22 Januari 2001
Jurusan / Program Studi : Ilmu Komunikasi
Alamat : Jl. Srengseng Sawah Raya No.55/155 RT 06 RW 07
Jagakarsa, Jakarta Selatan, DKI Jakarta

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya ilmiah skripsi yang saya tulis dengan judul:

Pengaruh Tingkat *Fear of Missing Out* dan Tingkat *Social Overload* Terhadap Intensi Penghentian Penggunaan Instagram

Adalah benar-benar **hasil karya ilmiah tulisan saya sendiri**, bukan hasil karya ilmiah orang lain atau jiplakan karya ilmiah orang lain. Apabila di kemudian hari ternyata karya ilmiah yang saya tulis itu terbukti bukan hasil karya ilmiah saya sendiri atau hasil jiplakan karya orang lain, maka saya sanggup menerima sanksi akademis yang berlaku (dicabut predikat kelulusan dan gelar sarjananya).

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan dengan penuh kesadaran serta tanggung jawab.

Semarang, 26 September 2023



Rania Rizki Zulkarnain

NIM 14040118140072

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengaruh Tingkat *Fear of Missing Out* dan Tingkat *Social Overload* Terhadap Intensi Penghentian Penggunaan Instagram

Nama Penyusun : Rania Rizki Zulkarnain

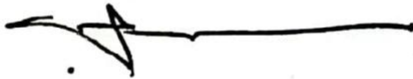
NIM : 14040118140072

Program Studi : Ilmu Komunikasi

Dinyatakan sah sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Pendidikan Strata I

Semarang, 26 September 2023

Dekan



Prof. Dr. Drs. Hardi Warsono, M.T.
NIP 196408271990011001


Wakil Dekan I




Dr. Drs. Teguh Yuwono, M.Pol.Admin
NIP 19690822199403003

Dosen Pembimbing:

1. S. Rouli Manalu, S.Sos., MCommSt., Ph.D
2. Dr. Triyono Lukmantoro S.Sos., M.Si.




(.....)



(.....)

Dosen Penguji:

1. Agus Naryoso, S.Sos., M.Si.



(.....)

MOTTO

“Do It.

Do it for you and all the nights you only had you.”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh syukur, penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan sejumlah pelajaran selama masa penelitian dan merupakan salah satu perjalanan yang akan selalu dikenang penulis. Penulis mendapatkan banyak dukungan, pengetahuan baru, dan juga saran serta arahan dari berbagai pihak. Melalui halaman persembahan ini, penulis ingin mengungkapkan rasa terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang senantiasa memberikan kekuatan, ketabahan, kemudahan, hikmah serta karunia dalam hidup penulis, baik ketika penulis melakukan penyusunan skripsi ini maupun selama masa studi penulis di Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro.
2. Kedua orang tua penulis, Wiwin Aryati dan Idham Zulkarnain Ahmad yang selalu mendukung dan menyemangati penulis dalam proses penyusunan skripsi ini, hadir baik dalam bentuk dukungan moral dan finansial. Adik penulis, Nadhira Rahmani Zulkarnain, selaku teman bertukar pikiran dan keluarga yang penulis sayangi.
3. S. Rouli Manalu, S.Sos., MCommSt., Ph.D (Mba Uli), selaku dosen pembimbing satu yang senantiasa membimbing, memberikan arahan, saran, solusi, serta pencerahan dalam penyusunan skripsi penulis. Terima kasih atas segala masukan dan ilmu bermanfaat yang diberikan kepada penulis.

4. Dr. Triyono Lukmantoro S.Sos., M.Si. (Mas TL) selaku dosen pembimbing kedua penulis. Terima kasih atas segala saran dan sudut pandang yang bermanfaat bagi penulis.
5. Agus Naryoso, S.Sos., M.Si. (Mas Agus), selaku dosen penguji. Terima kasih atas segala masukan serta saran yang diberikan sehingga skripsi penulis menjadi karya ilmiah yang lebih baik.
6. Primada Qurrota Ayun, S.I.Kom., M.A. (Mbak Ayu) selaku dosen wali penulis, yang membantu dan mengarahkan penulis selama masa studi.
7. Seluruh jajaran dosen prodi Ilmu Komunikasi yang mendidik penulis selama masa studi dan seluruh karyawan Ilmu Komunikasi yang membantu penulis dalam segala urusan administrasi kampus.
8. Ayas, Thita, Afi, Nadin, Keke, Innek, dan Anggi. Tanpa adanya teman-teman BAA, penulis tidak akan dapat bertahan dalam menempuh masa studi dan penulis tidak akan mengalami hal-hal mengesankan yang tidak terlupakan saat menjalani hari-hari sebagai mahasiswa. Terima kasih atas segala perhatian, kepedulian, semangat, persembahan, perayaan, penguatan, dan penghiburan yang diberikan. Semoga sukses selalu menyertaimu, sampai bertemu kembali di lain waktu.
9. Sherina, Daiva, Shifa, Karina, Vionisa, dan Aurel, teman-teman Komunitas Kajian Manusia yang menemani penulis sejak bangku SMA. Terima kasih atas semua dukungan, harapan, masukan, serta kepercayaan yang diberikan, semoga hidupmu bahagia selalu dan Allah SWT membalas kebaikanmu.

10. Adina, Regina, Nadifa, Fiki, Bayu, Andhika, Al, dan Aidan sebagai teman-teman seperjuangan sedari SMA, penulis tidak akan bisa sampai dimana penulis saat ini tanpa eksistensi kalian. Terima kasih atas segala dukungan, pengertian dan perhatian yang telah diberikan, akan selalu terpanjat doa baik untuk kalian semua.
11. Imah dan Kirana, terima kasih telah hadir dalam hidup penulis dan berbagi pengertian. Dukungan dan cinta yang diberikan sangat membantu penulis untuk terus maju.
12. Aliyya, Annisa, Bagus, Faldy, Panto, Rifki, dan Farhan yang telah menemani penulis sejak bangku SMP, terima kasih atas segala dukungan dan perhatian yang diberikan.
13. Maya, Farrah, Fariz, Nanda, Asti, Nabil, Nasti, Alyssa, Keke, Ayas, dan Nadin selaku teman seperjuangan penyusunan skripsi, semoga terbalaskan dengan manis semua malam tanpa tidur dan air mata kalian. Dimana pun kalian berada, semoga sukses senantiasa menyertaimu.
14. Asti, Nabil, dan Fariz, terima kasih atas setiap sesi berbagi kisah dan sebagian kejujurannya. Semoga bahagia selalu menyertaimu dimanapun dan bagaimanapun. Semoga segala perasaan dan cita-cita tercapai, semoga selalu dikelilingi hal baik. Terima kasih sudah bertahan hingga sekarang, terima kasih atas segala cerita dan pengalamannya.
15. Naomi, Alyssa, Ayas, Rindiana, Bryna, Elsa, Sarah, Desynta, dan Sheila selaku teman-teman seperbimbingan, terima kasih untuk segala masukan,

bantuan, serta dukungan. Semoga hal-hal baik senantiasa terjadi dalam hidupmu.

16. One Direction, Anson Seabra, Jason Lee, 5 Second of Summer, BTOB, Seventeen, dan NCT, terima kasih untuk segala karya yang memberikan penulis semangat untuk terus maju.
17. Seluruh teman-teman Ilmu Komunikasi 2018, terima kasih atas kebersamaan dan pengalaman yang berkesan selama masa studi penulis, semoga sukses selalu.
18. Diriku sendiri, terima kasih sudah berani untuk bertahan hingga saat ini. Terima kasih karena tidak menyerah pada keadaan dan memilih untuk menghadapi berbagai macam tantangan yang seringkali meruntuhkan kepercayaan dirimu. Terima kasih sudah berani mengakui kesalahan dan perasaanmu. Semoga hal-hal yang baik mengelilingi mu selalu.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas segala nikmat dan karunia yang telah dicurahkan-Nya pada penulis hingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Pengaruh Tingkat *Fear of Missing Out* dan Tingkat *Social Overload* Terhadap Intensi Penghentian Penggunaan Instagram”.

Penulisan skripsi ini akan menjelaskan mengenai seberapa besar pengaruh FoMo dan *Social Overload* terhadap Intensi Penghentian Penggunaan Instagram. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memberikan dampak negatif bagi mental dan fisik pengguna, yang memberikan mereka tekanan untuk berhenti atau mengurangi penggunaan media sosial. FoMO merupakan suatu kondisi dimana pengguna tidak ingin orang lain memiliki pengalaman yang lebih baik dari dirinya, sehingga membuat mereka berusaha untuk terus *online* agar tidak tertinggal informasi terbaru dan tidak kehilangan kontak sosial dengan kolega maupun teman di media sosial. *Social Overload* merupakan keadaan dimana pengguna media sosial menerima terlalu banyak dukungan sosial, informasi, serta pesan yang mengharuskan mereka untuk memberikan timbal balik yang melebihi kemampuan interaksi mereka. Tekanan tersebut kemudian mendorong pengguna untuk mengurangi atau menghentikan penggunaan media sosial mereka.

Penulis berharap penelitian ini dapat membawa manfaat bagi pihak-pihak terkait dan penelitian sejenis yang akan dilakukan kedepannya. Penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan, sehingga penulis terbuka akan segala bentuk kritik dan saran yang membangun demi kemajuan penelitian selanjutnya.

Semarang, 26 September 2023

Rania Rizki Zulkarnain

ABSTRAKSI

Judul Skripsi : **Pengaruh Tingkat *Fear of Missing Out* dan Tingkat *Social Overload* Terhadap Intensi Penghentian Penggunaan Instagram**
Nama : **Rania Rizki Zulkarnain**
NIM : **14040118140072**
Jurusan : **Ilmu Komunikasi**

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

ABSTRACT

Title : **The Effect of Fear of Missing Out and Social Overload on Discontinuance Use of Instagram**
Name : **Rania Rizki Zulkarnain**
Student Number : **14040118140072**
Department : **Communication Science**

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.

DAFTAR ISI

Halaman Pernyataan Keaslian	I
Halaman Pengesahan	II
Motto	III
Halaman Persembahan	IV
Kata Pengantar	VIII
Abstraksi	IX
Abstract	X
Daftar Isi	XI
Daftar Gambar	14
Daftar Tabel	14
Bab I Pendahuluan	16
1.1. Latar Belakang Masalah	16
1.2. Perumusan Masalah	27
1.3. Tujuan Penelitian	30
1.4. Kegunaan Penelitian	30
1.5. Kerangka Teori	31
1.5.1. State Of The Art	31
1.5.2. Paradigma	38
1.5.3. Deskripsi Variabel	38
1.5.3.1. Fear Of Missing Out (Fomo)	38
1.5.3.2. Social Overload	41
1.5.3.3. Intensi Penghentian Penggunaan Media Sosial (<i>Social Media Discontinuance Intentions</i>)	44
1.5.4. Pengaruh Tingkat <i>Fear Of Missing Out (Fomo)</i> Terhadap Intensi Penghentian Penggunaan Instagram	46
1.5.5. Pengaruh Tingkat <i>Social Overload</i> Terhadap Intensi Penghentian Penggunaan Instagram	48

1.6. Visualisasi Relasi Variabel -----	50
1.7. Hipotesis -----	50
1.8. Definisi Konseptual -----	50
1.8.1. Fear Of Missing Out (Fomo) -----	50
1.8.2. Social Overload -----	51
1.8.3. Intensi Penghentian Penggunaan Instagram -----	51
1.9. Definisi Operasional -----	52
1.9.1. Fear Of Missing Out (Fomo) -----	52
1.9.2. Social Overload -----	53
1.9.3. Intensi Penghentian Penggunaan Instagram -----	54
1.10. Metode Penelitian -----	55
1.10.1. Tipe Penelitian -----	55
1.10.2. Populasi -----	55
1.10.3. Sampel -----	56
1.10.4. Jenis Dan Sumber Data -----	56
1.10.5. Alat Dan Teknik Pengumpulan Data -----	57
1.10.6. Teknik Pengolahan Data -----	57
1.10.7. Uji Validitas Dan Reliabilitas -----	58
1.10.8. Analisis Data -----	59
Bab II Fear Of Missing Out Pada Penggunaan Media Sosial Di Kalangan Generasi Z -----	60
2.1. Fear Of Missing Out (Fomo) Dan Kecanduan Media Sosial -----	60
2.2. Intensi Untuk Berhenti Menggunakan Media Sosial -----	66
Bab III <i>Fear Of Missing Out, Social Overload, Dan Intensi Penghentian Penggunaan Instagram</i> -----	70
3.1. Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas -----	70
3.1.1. Uji Validitas -----	70
3.1.2. Uji Reliabilitas -----	73
3.2. Fear Of Missing Out (Fomo) -----	74
3.3. Social Overload -----	81

3.4. Intensi Penghentian Penggunaan Instagram -----	86
Bab IV Uji Hipotesis Dan Pembahasan Teoretis Pengaruh Tingkat Fear Of Missing Out (Fomo) Dan Tingkat Social Overload Terhadap Intensi Penghentian Penggunaan Instagram -----	93
4.1. Uji Hipotesis -----	93
4.1.1. Analisis Regresi Linier Sederhana -----	95
4.1.1.1. Uji Hipotesis Pertama Pengaruh Tingkat Fear Of Missing Out (X1) Terhadap Intensi Penghentian Penggunaan Instagram (Y) -----	95
4.1.1.2. Uji Hipotesis Kedua Pengaruh Tingkat Social Overload (X2) Terhadap Intensi Penghentian Penggunaan Instagram (Y) -----	97
4.2. Pembahasan -----	100
4.2.1. Pengaruh Tingkat Fear Of Missing Out Terhadap Intensi Penghentian Penggunaan Instagram -----	100
4.2.2. Pengaruh Tingkat Social Overload Terhadap Intensi Penghentian Penggunaan Instagram -----	102
Bab V Penutup -----	105
5.1. Kesimpulan -----	105
5.2. Saran -----	106
5.2.1. Saran Akademis -----	106
5.2.2. Saran Praktis -----	107
5.2.3. Saran Sosial -----	107
Daftar Pustaka -----	108
Lampiran -----	115

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 FoMO di Media Sosial	19
Gambar 1. 2 FoMO di Media Sosial	19
Gambar 1. 3 Social Overload di Media Sosial	22
Gambar 1. 4 Social Overload di Media Sosial	23
Gambar 1. 5 Social Overload di Media Sosial	24

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Uji Validitas Fear of Missing Out	71
Tabel 3. 2	Uji Validitas Social Overload	71
Tabel 3. 3	Uji Validitas Intensi Penghentian Penggunaan Instagram	72
Tabel 3. 4	Uji Reliabilitas	73
Tabel 3. 5	Frekuensi Skor Jawaban Indikator Fear of Missing Out.....	74
Tabel 3. 6	Fear of Missing Out	80
Tabel 3. 7	Frekuensi Skor Jawaban Indikator Social Overload	81
Tabel 3. 8	Social Overload.....	85
Tabel 3. 9	Frekuensi Skor Jawaban Indikator Intensi Penghentian Penggunaan Instagram.....	86
Tabel 3.10	Intensi Penghentian Penggunaan Instagram.....	92
Tabel 4. 1.	Hasil Uji Regresi Fear of Missing Out (X1).....	95
Tabel 4. 2.	Hasil Uji Regresi Pengaruh Social Overload (X2)	98