

Kebahagiaan dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Kecenderungan Ketakutan Akan Kehilangan Momen

Nurhalima Halimbash¹, Rina Rifayanti², Elda Trialisa Putri³

^{1,2,3}Department of Psychology, Mulawarman University, Indonesia

Article Info

Article history:

Received 19 April 2021

Revised 30 April 2021

Accepted 10 Mei 2021

Keywords:

Happiness,
Interpersonal communication,
Tendency to fear of missing out

ABSTRACT

This study based on the high number of internet users that can trigger fear of missing out on social media then aimed to determine the impact of happiness and interpersonal communication to tendency fear of missing out of students faculty of social and political sciences. This study uses quantitative approach with a sample of 90 student who were selected using purposive sampling technique. Data collection methods used are the happiness scales, interpersonal communication, and tendency to fear of missing out. The result showed that there was an impact between happiness and interpersonal communication on the tendency to fear of missing out with F value = 9.991, $R^2 = 0.487$ and p value = 0.000. contribution of happiness and interpersonal communication to tendency fear of missing out on formation of students faculty of social and political sciences amounted to 48.7 percent.

ABSTRAK

Penelitian ini didasari oleh tingginya jumlah pengguna internet yang dapat memicu terjadinya ketakutan akan kehilangan momen di media sosial kemudian bertujuan untuk mengetahui pengaruh kebahagiaan dan komunikasi interpersonal terhadap kecenderungan ketakutan akan kehilangan momen pada mahasiswa fakultas ilmu sosial dan politik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan sampel penelitian berjumlah 90 mahasiswa yang dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala kebahagiaan, komunikasi interpersonal, dan kecenderungan ketakutan akan kehilangan momen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara kebahagiaan dan komunikasi interpersonal terhadap kecenderungan ketakutan akan kehilangan momen dengan nilai $F = 9.991$, $R^2 = 0.487$ dan $p = 0.000$. kontribusi kebahagiaan dan komunikasi interpersonal terhadap kecenderungan ketakutan akan kehilangan momen pada mahasiswa fakultas ilmu sosial dan politik sebesar 48.7 persen.

Kata kunci

Kebahagiaan,
Komunikasi
interpersonal,
Kecenderungan
ketakutan akan
kehilangan
momen

Corresponding Author:

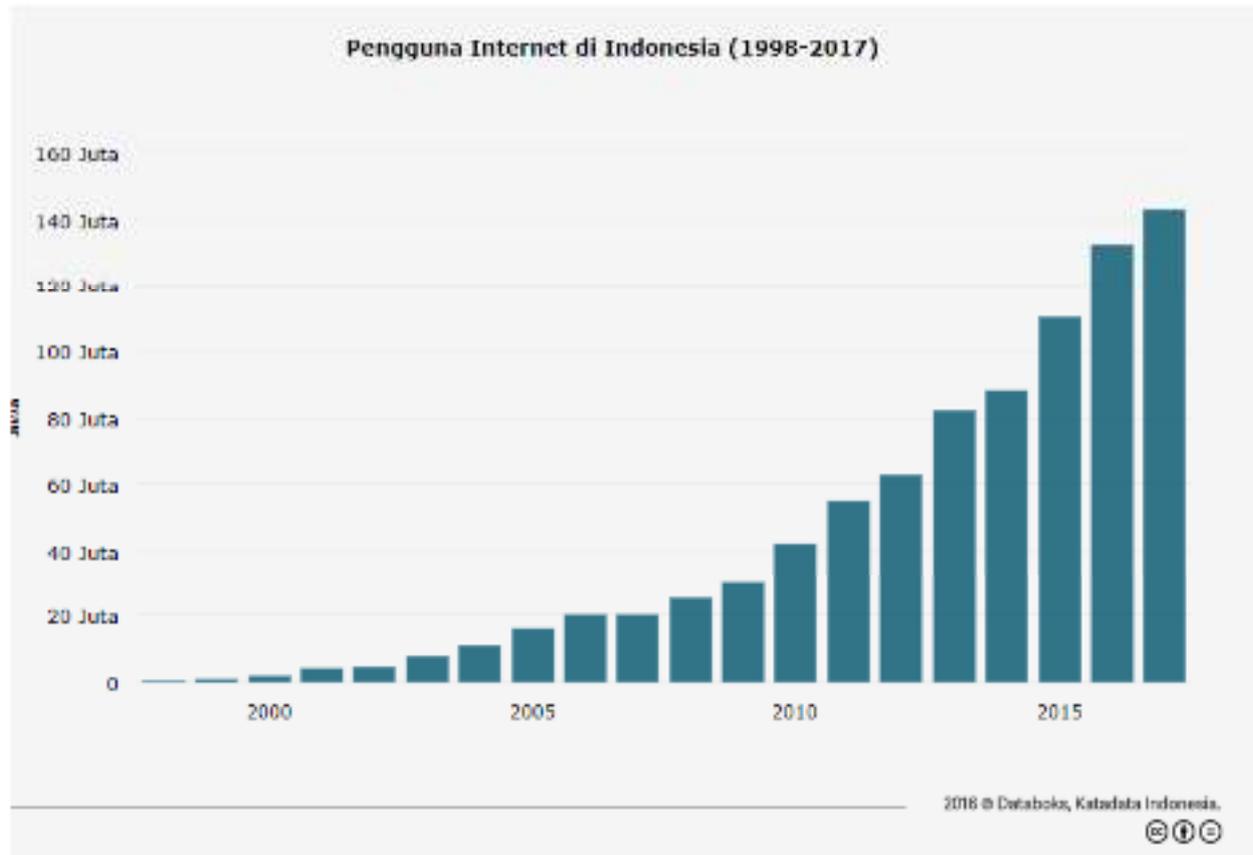
Rina Rifayanti

Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Mulawarman
Email: rina.rifayanti@fisip.unmul.ac.id

PENDAHULUAN

Internet merupakan kebutuhan orang di zaman modern, dimana perkembangan penggunaannya saat ini terus mengalami peningkatan yang cukup signifikan,

khususnya di Indonesia. Berdasarkan data dari APJII pada tahun 2017 pengguna internet di Indonesia telah mencapai 143,3 juta jiwa yang merupakan setengah dari total populasi masyarakat Indonesia.



Sumber: Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia tahun 2017

Gambar 1. Data Pertumbuhan Pengguna Internet di Indonesia Tahun 2017

Salah satu bentuk dari kemajuan teknologi dan informasi yang diberikan kemudahan oleh internet ialah situs jejaring sosial atau lebih dikenal oleh masyarakat Indonesia sebagai media sosial. Menurut Pusat Kajian Komunikasi Universitas Indonesia atau yang disingkat PUSKAKOM yang bekerjasama dengan APJII menunjukkan bahwa pengguna internet tertinggi di Indonesia ialah tahap remaja akhir menuju dewasa awal yakni memiliki kisaran usia 18 hingga 25 tahun. Menurut Collins (2013) keberagaman serta kemudahan yang diberikan oleh internet

menjadikan penggunaannya mengalami peningkatan waktu untuk mengakses internet serta akan menjadikan individu tersebut menjadi ketergantungan pada *smartphone*, hal ini dapat mengakibatkan seseorang mengalami kecenderungan ketakutan akan kehilangan momen.

Banyak hal yang dapat menjadi prediktor dari beberapa perilaku yang merugikan yang diakibatkan oleh kecenderungan ketakutan akan kehilangan momen, seperti perilaku mengecek gawai yang berlebihan (Hato, 2013), serta mengalami perubahan emosi yang cepat

dan menurunnya tingkat kepuasan hidup (Przybylski, dkk., 2013). Tentunya hal tersebut akan memberikan dampak negatif bagi penggunanya.

Melihat fenomena kecenderungan ketakutan akan kehilangan momen tersebut, peneliti melakukan identifikasi awal pada mahasiswa Universitas Mulawarman (Unmul). Hasil dari identifikasi yang peneliti lakukan didapatkan hasil bahwa sebanyak 76 dari 104 yang mengisi dengan apa yang orang lain lakukan di dalam media sosial.

Seseorang yang mengalami ketakutan akan kehilangan momen membuat individu sering merasa khawatir ketika menemukan orang lain sedang mengalami peristiwa menyenangkan tanpanya serta merasa telah kehilangan bertemu orang lain, dimana hal ini dapat membuat seseorang tidak merasa bahagia dan cenderung mendapatkan suasana hati yang negatif (Przybylski, dkk., 2013).

Menurut Seligman (2013) perasaan bahagia itu sendiri merupakan perasaan positif dan kegiatan positif tanpa adanya unsur paksaan sama sekali dari kemampuan dan kondisi seseorang untuk merasakan emosi positif di masa lalu, masa depan, serta pada masa sekarang. Seseorang yang bersikap toleran, tidak defensif, murah hati, dan mampu memecahkan masalah secara kreatif merupakan hasil dari suasana hati yang positif. Jika kebahagiaan yang didapat melalui jalan pintas maka akan mengurangi nilai kebahagiaan itu sendiri. Hal ini dapat mengarah pada kepalsuan, kegelisahan sepanjang hayat, kehampaan, dan menjadikan seseorang depresi. Kebahagiaan yang semu tersebut dapat mengakibatkan kegelisahan bagi individu dalam menjalani kehidupan (Farozi dan Fathiyah, 2004).

Menjalani interaksi sosial dengan orang lain mustahil kita hindari. Akan tetapi, kita dapat menghindari kesalahan-kesalahan yang

skrining teridentifikasi mengalami kecenderungan ketakutan akan kehilangan momen dimana 94.2% sering mengecek gawai mereka dan 47.1% menggunakan media sosial >7 jam per hari. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa dengan rentang usia 18-25 tahun memiliki potensi yang tinggi untuk mengalami kecenderungan ketakutan akan kehilangan momen, yang didasari oleh kuatnya keinginan mereka untuk tetap terhubung dapat membuat kita serta orang lain tidak bahagia. Kebahagiaan dan ketidakhahagiaan sangat mudah menular, keduanya membawa implikasi sosial yang besar. Maka seseorang dapat mencari kebahagiaan personal sekaligus membahagiakan orang lain. salah satu sumber paling penting dari kebahagiaan ialah terciptanya hubungan pribadi yakni persahabatan, juga dukungan sosial yang membuat individu merasa dicintai, dihargai, dan diperhatikan dalam interaksi sosial yang dibangun melalui dan tanpa jejaring sosial (Khavari, 2006).

Menurut Przybylski, dkk., (2013) Salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang mengalami ketakutan akan kehilangan momen yaitu interaksi sosial melalui jejaring sosial. Melalui jejaring individu dapat berkomunikasi secara interpersonal kepada pihak lain, yang menjadikan individu ingin dapat berlama-lama menatap layar gawai mereka (Burgon dan Huffner, 2002).

Urgensi pada penelitian ini adalah penggunaan internet pada media sosial yang berlebihan khususnya pada mahasiswa. Penggunaan yang berlebihan menimbulkan efek negatif, salah satunya adalah mengalami kecenderungan ketakutan akan kehilangan momen, kebahagiaan yang didapat melalui jalan pintas, serta berkomunikasi secara interpersonal melalui media sosial yang dapat mengalami ketergantungan hingga menurunnya tingkat kepuasan hidup.

Penelitian ini terdiri dari suatu variabel dependen dan dua variabel independen. Adapun variabel dependen pada penelitian ini ialah kecenderungan ketakutan akan kehilangan momen, kemudian dua variabel independen dalam penelitian ini ialah kebahagiaan dan komunikasi interpersonal.

Kecenderungan Ketakutan Akan Kehilangan Momen

Menurut Przybylski, dkk., (2013) mendefinisikan kecenderungan ketakutan akan kehilangan momen sebagai ketakutan akan kehilangan peristiwa berharga individu atau kelompok lain, dimana individu tersebut tidak dapat hadir didalamnya serta ditandai keinginan diri untuk tetap terus terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui internet atau dunia maya. Aspek-aspek kecenderungan ketakutan akan kehilangan momen yaitu, terdiri dari tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness*, tidak terpenuhinya kebutuhan diri akan *competence*, dan tidak terpenuhinya kebutuhan diri akan *autonomy*.

Kebahagiaan

Menurut seligman (2013) kebahagiaan merupakan emosi positif seseorang yang berkaitan dengan hal-hal yang membahagiakan diri sendiri tanpa ada unsur paksaan dari orang lain. Adapun aspek-aspek kebahagiaan yaitu meliputi emosi positif terhadap kepuasan akan masa lalu, emosi positif terhadap optimisme akan kepuasan masa depan, serta emosi positif kebahagiaan pada masa sekarang.

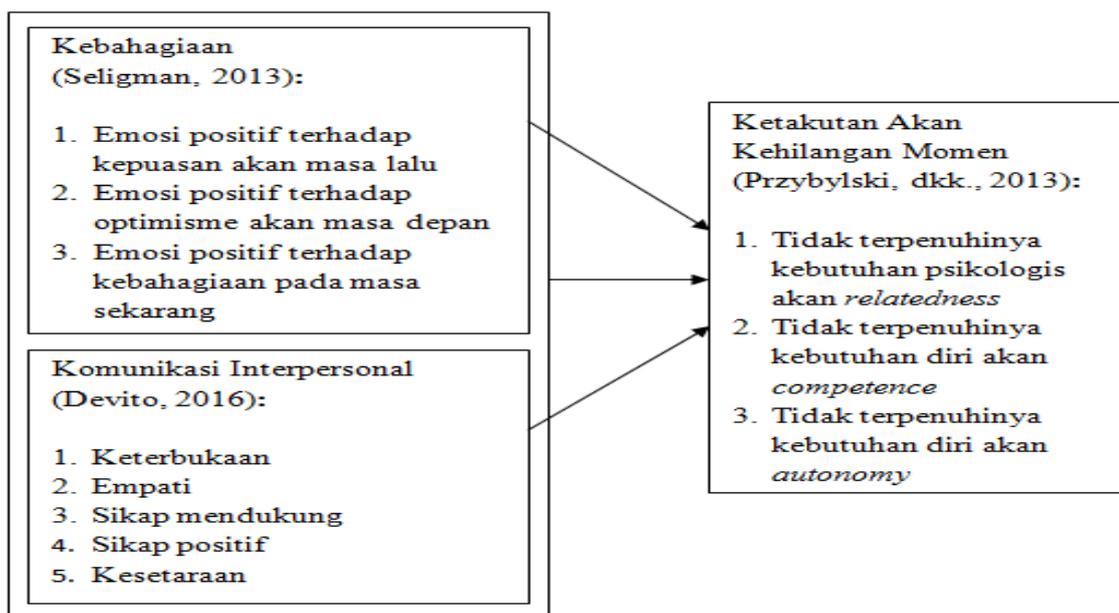
Komunikasi interpersonal

Devito (2016) mendefinisikan komunikasi interpersonal sebagai

penyampaian pesan oleh seseorang dan penerima pesan oleh individu lainnya atau sekelompok kecil dengan berbagai dampaknya serta dengan peluang untuk memberikan umpan balik. Adapun aspek-aspek dari komunikasi interpersonal meliputi keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan.

Berdasarkan uraian teori pada pendahuluan, maka dapat diketahui bahwa kebahagiaan dan komunikasi interpersonal merupakan variabel yang dapat mempengaruhi tingkat kecenderungan ketakutan akan kehilangan momen pada individu.

Individu yang mengalami ketakutan akan kehilangan momen akan berusaha untuk tetap terhubung dengan orang lain, khususnya orang terdekatnya yang disebabkan oleh kecemasannya terhadap pengalaman orang lain yang lebih berharga dari dirinya, sehingga media sosial dijadikan sebagai tempat untuk mendapatkan kebahagiaan dengan mengambil jalan pintas yang bersifat sementara. penggunaan media sosial dengan tujuan sebagai media untuk berhubungan dengan orang lain, atau melakukan kontak sosial secara langsung maupun tidak langsung melalui berkomunikasi secara interpersonal juga akan membuat individu ingin berlama-lama menatap layar gawai mereka. Dimana Internet dijadikan sebagai media yang dapat membangun suatu hubungan sosial antara individu, namun juga akan memberikan dampak negatif seperti kecenderungan ketakutan akan kehilangan momen. Maka dalam penelitian ini dapat disusun kerangka penelitian sebagai berikut:



Gambar 2. Konsep Kerangka Berpikir

Berdasarkan uraian diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah terdapat pengaruh antara variabel kebahagiaan dan keomunikasi interpersonal terhadap kecenderungan ketakutan akan kehilangan momen. Diharapkan juga pada penelitian ini dapat memberikan manfaat untuk memperluas wawasan serta merubah pengetahuan dalam bidang psikologi klinis khususnya tentang munculnya kecenderungan ketakutan akan kehilangan momen. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan sumbangan keilmuan yang berkaitan dengan peparuh kebahagiaan dan komunikasi interpersonal terhadap kecenderungan ketakutan akan kehilangan momen terkhusus mahasiswa dan mahasiswi program studi psikologi Universitas Mulawarman, serta sebagai acuan bagi mahasiswa dalam mengembangkan penelitian selanjutnya.

Kemudian dari tujuan dan konsep kerangka berpikir yang telah dijelaskan maka dapat disusun hipotesis sebagai berikut:

Hipotesis Mayor

H₁ Ada pengaruh kebahagiaan dan komunikasi interpersonal terhadap kecenderungan ketakutan akan kehilangan momen

H₀ Tidak ada pengaruh kebahagiaan dan komunikasi interpersonal terhadap kecenderungan ketakutan akan kehilangan momen

Hipotesis Minor

H₁ Ada pengaruh kebahagiaan terhadap kecenderungan ketakutan akan kehilangan momen

H₀ Tidak ada pengaruh kebahagiaan terhadap kecenderungan ketakutan akan kehilangan momen

H₁ Ada pengaruh komunikasi interpersonal terhadap kecenderungan ketakutan akan kehilangan momen

H₀ Tidak ada pengaruh komunikasi interpersonal terhadap kecenderungan ketakutan akan kehilangan momen

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Menurut Sugiyono (2015) metode kuantitatif digunakan dalam meneliti populasi serta sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Keuntungan metode kuantitatif adalah dapat menjangkau data dari responden yang tersebar di berbagai tempat yang luas dalam waktu singkat serta dalam jumlah yang banyak.

Populasi, Sampel dan Teknik Sampel

Azwar (2010) populasi adalah sekelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Semakin sedikit karakteristik populasi yang diidentifikasi maka populasi akan semakin heterogen dikarenakan berbagai ciri subjek akan

terdapat dalam populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Kota Samarinda yang jumlahnya tidak diketahui. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling* yaitu tehnik pengambilan sampel yang memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Untuk pengambilan sampelnya ditentukan dengan pertimbangan (Sugiyono, 2015).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas Mulawarman yang berusia 18-25 tahun. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini ialah mahasiswa fakultas ilmu sosial dan politik Universitas Mulawarman yang terindikasi mengalami kecenderungan ketakutan akan kehilangan momen 90 orang, memiliki akun media sosial, serta berusia 18 hingga 25 tahun berikut merupakan tabel karakteristik sampel berdasarkan usia yang diperoleh:

Tabel 1. Karakteristik Sampel Berdasarkan Usia

No.	Usia	Jumlah	Persentase
1	19 tahun	14	15.6
2	20 tahun	27	30
3	21 tahun	9	10
4	22 tahun	12	13.3
5	23 tahun	18	20
6	24 tahun	10	11.1
7	25 tahun	0	0
Jumlah		90	100

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan membagikan skala pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Politik di Universitas Mulawarman. Skala yang digunakan dalam penelitian ini ialah skala *likert*. Menurut Sugiyono (2015) skala *likert* merupakan skala yang bertujuan untuk mengukur sikap, pendapat serta persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang

fenomena sosial (Sugiyono, 2015). Terdapat tiga macam skala *likert* dalam penelitian ini yaitu skala ketakutan akan kehilangan momen, kebahagiaan, dan komunikasi interpersonal. Ketiga Skala ini menggunakan penilaian modifikasi skala *likert* yang dikelompokkan dalam pernyataan favorable dan unfavorable dan dengan empat alternatif jawaban yang digunakan yaitu: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai

(STS). Pernyataan empat pilihan jawaban dibuat demikian agar subyek berpendapat tidak bersikap netral atau tidak berpendapat (Hadi, 2004).

Skala kecenderungan ketakutan akan kehilangan momen disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Przybylski, dkk., (2013) yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness*, tidak terpenuhinya kebutuhan diri akan *competence*, dan tidak terpenuhinya kebutuhan diri akan *autonomy*. Kemudian pada skala kebahagiaan disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Seligman (2013) terdiri dari emosi positif terhadap kepuasan akan masa lalu, emosi positif terhadap optimisme akan kepuasan masa depan, serta emosi positif kebahagiaan pada masa sekarang. Adapun skala komunikasi interpersonal yang disusun oleh Devito (2016) terdiri dari aspek keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan.

Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi ganda untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dan

kemampuan dari variabel bebas (kebahagiaan dan komunikasi interpersonal) terhadap variabel terikat (kecenderungan ketakutan akan kehilangan momen). Sebelum dilakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi: uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, uji homoskedastisitas, dan uji autokorelasi.

Penelitian ini juga menggunakan beberapa uji hipotesis yaitu, uji hipotesis model penuh dan bertahap, uji hipotesis multivariat model penuh dan parsial serta uji hipotesis model *stepwise* dan regresi model akhir. Keseluruhan data diolah menggunakan program SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 24.0 for windows.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari variabel X (kebahagiaan dan komunikasi interpersonal) terhadap variabel Y (kecenderungan ketakutan akan kehilangan momen). Berdasarkan hasil uji regresi model penuh maka didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Analisis Regresi Model Penuh

Variabel	F Hitung	F Tabel	R ²	P
Ketakutan Akan Kehilangan Momen (Y)				
Kebahagiaan (X ₁)	9.991	3.10	0.487	0.000
Komunikasi Interpersonal (X ₂)				

Tabel 2 menunjukkan bahwa F hitung lebih besar dari F tabel maka hipotesis mayor pada penelitian ini diterima dengan nilai R² 0,487 artinya kontribusi pengaruh

variabel X terhadap variabel Y sebesar 48.7%. kemudian dari hasil uji analisis regresi model bertahap dapat diketahui sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Analisis Regresi Model Bertahap

Variabel	Beta	T Hitung	T Tabel	P
Kebahagiaan (X_1)	-0.271	-2.743	1.987	0.007
Ketakutan Akan Kehilangan Momen (Y)				
Komunikasi Interpersonal (X_2)	0.286	2.895	1.987	0.005
Ketakutan Akan Kehilangan Momen (Y)				

Tabel 3 menunjukkan T hitung (-2.743) > T tabel (1.987 lebih bes) dan p (0.007) < 0.05 pada variabel X_1 terhadap Y artinya terdapat pengaruh negatif signifikan antara kebahagiaan terhadap ketakutan akan kehilangan momen. Kemudian pada variabel X_2 terhadap Y mendapatkan hasil T hitung (2.895) > T tabel (1.987) dan p (0.005) < 0.05 artinya terdapat pengaruh positif yang signifikan antara variabel komunikasi interpersonal terhadap ketakutan akan kehilangan momen.

Berdasarkan nilai beta diketahui bahwa kontribusi variabel komunikasi interpersonal ar dari pada variabel kebahagiaan terhadap variabel ketakutan akan kehilangan momen.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh variabel kebahagiaan dan komunikasi interpersonal terhadap variabel kecenderungan ketakutan akan kehilangan momen. Hal tersebut dapat diketahui berdasarkan hasil analisis regresi model penuh yang menunjukkan F hitung lebih besar dari F tabel sehingga hipotesis mayor pada penelitian ini diterima dengan kontribusi pengaruh variabel kebahagiaan dan komunikasi interpersonal terhadap variabel kecenderungan ketakutan akan kehilangan momen sebesar 48.7 persen.

Pada analisis regresi secara bertahap diketahui bahwa variabel kebahagiaan berpengaruh negatif signifikan terhadap kecenderungan ketakutan akan kehilangan momen, yang ditunjukkan dari nilai T hitung yang lebih besar dari T tabel. Dapat dikatakan negatif signifikan ketika semakin

rendah kebahagiaan mahasiswa maka akan semakin mengalami ketakutan akan kehilangan momen pada media sosial.

penelitian Noddings (2003) menyatakan bahwa banyak cara agar seseorang menjadi bahagia, jalan singkat untuk mendapatkan kebahagiaan terkadang hanya memberikan dampak kebahagiaan yang sementara atau bahkan memberikan dampak yang kurang baik, seperti kebahagiaan yang diraih melalui jejaring sosial. Dimana individu tidak ingin tertinggal berita yang sedang terjadi yang menjadikan individu merasa takut melewatkan suatu momen berharga berharga milik orang lain, dimana individu tersebut tidak dapat hadir didalamnya.

Kebahagiaan individu memiliki peran penting dalam kesehatan mental. Individu yang merasa tidak puas adalah individu yang merasakan kesepian dan depresi. Ketika individu menunjukkan ketidakbahagiaan degan merasa kesepian, maka hal tersebut dapat mempengaruhi psikis individu. Salah satunya mengepresikan diri melalui media sosial (Mahadi dkk., 2016).

Kemudian pada hasil analisis regresi bertahap pada variabel komunikasi interpersonal didapatkan nilai T hitung lebih besar dari pada T tabel. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel komunikasi interpersonal juga memiliki pengaruh terhadap variabel kecenderungan ketakutan akan kehilangan momen. Dapat diartikan bahwa semakin seorang mahasiswa sering berkomunikasi secara interpersonal melalui media sosial maka

akan semakin mengalami ketakutan akan kehilangan momen.

Penelitian yang dilakukan oleh Swar (2017) yang menghasilkan kesimpulan bahwa asal mula seseorang yang mengalami ketakutan akan kehilangan momen adalah karena kurang terpenuhinya kebutuhan dasar psikologis dalam dirinya, setelah merasakan tahap mengalami ketakutan akan kehilangan momen, maka selanjutnya seseorang tersebut akan memasuki tahap dimana ia akan meningkatkan penggunaan media sosial untuk saling berkomunikasi secara interpersonal, sehingga akan menyebabkan kecanduan *smartphone* dan gangguan *smartphone*.

Pemaparan diatas sudah cukup membuktikan bahwa hasil penelitian ini yang menyatakan bahwa kebahagiaan dan komunikasi interpersonal memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecenderungan ketakutan akan kehilangan momen. Penelitian ini pun tidak luput dari adanya keterbatasan penelitian. Keterbatasan dari penelitian ini adalah penentuan sampel yang hanya terdiri dari mahasiswa di fakultas Ilmu Sosial dan Politik di Universitas Mulawarman mendalam, sehingga dapat menimbulkan perbedaan apabila dilakukan juga pada fakultas atau dengan universitas lainnya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil statistik dan uraian pembahasan yang telah dijelaskan, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis mayor pada penelitian ini diterima, yaitu terdapat pengaruh antara kebahagiaan dan komunikasi interpersonal terhadap kecenderungan ketakutan akan kehilangan momen pada mahasiswa Ilmu Sosial dan Ilmu Politik di Universitas Mulawarman. Selain itu, semua hipotesis minor dalam

penelitian ini juga diterima yaitu terdapat pengaruh antara kebahagiaan terhadap kecenderungan ketakutan akan kehilangan momen, serta terdapat pengaruh komunikasi interpersonal terhadap kecenderungan ketakutan akan kehilangan momen.

Saran

Berdasarkan pembahasan dan simpulan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka terdapat beberapa saran yang dapat peneliti berikan terkait proses dan hasil penelitian ini. Mahasiswa khususnya yang terindikasi ataupun mengalami kecenderungan ketakutan akan kehilangan momen, sebaiknya mahasiswa harus belajar berinteraksi dengan cara membangun komunikasi interpersonal tanpa melalui media sosial atau belajar berinteraksi dengan cara membangun komunikasi interpersonal tanpa melalui media sosial atau belajar berkomunikasi secara *offline*. Mahasiswa dapat belajar berkomunikasi secara terbuka dengan cara mulai dari teman yang dipercaya terlebih dahulu, kemudian individu dapat belajar membangun komunikasi secara luas dengan anggota kelompok lainnya. Diharapkan mahasiswa tidak menjadikan media sosial sebagai tempat peralihan dari dunia nyata hingga terganggunya kehidupan dan menimbulkan kecemasan saat tidak dapat mengakses internet melalui media sosial. Untuk membangun komunikasi interpersonal yang baik mahasiswa sebaiknya memotivasi diri sendiri untuk berinteraksi tanpa melalui media sosial secara efektif dan menyenangkan agar dapat mendorong lawan bicara berinteraksi secara pasif.

Kemudian bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema yang sama, dapat menggunakan variabel dewasa muda yang melajang dan pengguna *instagram* dengan

metode kualitatif agar data dapat lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2017). Infografis penetrasi dan perilaku pengguna internet Indonesia. Diakses dari <https://apjii.or.id/downloadfile/BULETINAPJIIEDISI05November2016.pdf>.
- Burgen & Huffner. (2002). *Human communication*. London: Sage Publication.
- Collins, L. (2013). FOMO and mobile phones: A survey study. Master's Thesis, Tilburg University.
- Devito, J. A. (2016). *The interpersonal communication book (edisi 11)*. Pearson Education, Inc.
- Farozin & Fatiyah N. (2004). *Pemahaman yingkah laku*. Jakarta: Rineka Cipta
- Hadi, S. (2004). *Analisis regresi*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hato, B. (2013). *Compulsive mobile phone checking behavior out of a fear of missing out: Development, psychometric properties and test-retest reability of a C-FOMO-Scale*. Master's Thesis, Tilburg University.
- Khavari. (2006). *The heart of happiness (mencipta kebahagiaan dalam keadaan)*. Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta.
- Mahadi, S. R. S., Jamaludin, N. N., Johari, R., & Fuad, I. N. F. M. (2016). The impact social media among undergraduate students: Atitudes. *Procedia – Social and Behavior Sciences*, 219, 742-479.
- Noddings, N. (2003). *Happiness and education*. United States of America: Cambridge University Press.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gledwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29 (4), 1841 – 1848.
- Seligman, M. E. P. (2013). *Authentic happiness: Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Sugiono. (2015). *Metodologi penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D)*. Bandung: Penerbit CV. Alfabeta.