

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan oleh peneliti, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penggunaan Instagram memberikan dampak terhadap *Fear Of Missing Out* (FOMO) Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di IAIN Syekh Nurjati Cirebon Angkatan 2020.

1. Gambaran Umum FOMO Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di IAIN Syekh Nurjati Cirebon Angkatan 2020.

Seluruh informan mengetahui dan mampu mendefinisikan istilah FOMO. Dari 7 informan diketahui 5 diantaranya memiliki perasaan FOMO yang cukup tinggi karena adanya dorongan kuat yang mendominasi pada dimensi *relatedness* atau keterhubungan yang tidak terpenuhi. Tidak hanya itu, *self competence* yang rendah juga menjadi pemicu FOMO menjadi tinggi pada informan. Sementara 2 informan lainnya memiliki FOMO sedang dapat dilihat dalam dimensi *self autonomy* dan *self competence* yang cukup terpenuhi walaupun dalam aspek *relatedness* masih belum cukup terpenuhi. Gambaran FOMO mahasiswa BKI pada umumnya mereka mempunyai aktivitas, minat dan persepsi yang kurang realistis atau terlalu memiliki harapan tinggi sehingga seringkali tanpa disadari membuatnya rentan terhadap perasaan khawatir, cemas, cemburu, takut dan tidak mau tersaingi.

2. Intensitas Penggunaan Instagram pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon Angkatan 2020

Dari 7 informan pengguna aktif Instagram, 6 diantaranya memiliki intensitas frekuensi dan durasi dalam 1 hari yang dilakukan untuk mengakses Instagram rata-rata adalah 3-5 jam dengan durasi 10-20 kali pengulangan, dalam hal ini intensitas tersebut sudah termasuk pada kategori kecanduan. Kemudian 1 informan lainnya memiliki frekuensi 1 jam dengan durasi

pengulangan 4-5 kali. Dengan intensitas yang dimiliki para informan, menurut pengakuan dari seluruhnya bahwa bermain Instagram dapat mempengaruhi terjadinya gejala insomnia tidak dapat dielakan karena terlalu asik *scrolling* dan *overthinking* saat melihat postingan yang *relate* dengan keinginan dan harapan informan.

3. Dampak Penggunaan Instagram terhadap *Fear of Missing Out* (FOMO) Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon Angkatan 2020

Terdapat 3 dampak positif yang diketahui diantaranya:

- 1) *Terupdate* dengan Informasi yang Baru
- 2) Bebas mengekspresikan diri
- 3) Memaknai hidup lebih bersyukur

Kemudian terdapat 4 dampak negatif yang muncul seperti:

- 1) Menimbulkan ketidakpuasan diri seperti munculnya rasa takut, cemas, *overthinking* dan *insecure* terhadap tingkat kebahagiaan hidup
- 2) Mengakibatkan Kecanduan
- 3) Bersikap impulsif/boros
- 4) Pencitraan Diri
- 5) Terputusnya hubungan *non-virtual* yang disebabkan oleh hilangnya fokus saat berkomunikasi
- 6) Masih banyak penyebaran berita atau informasi palsu (*hoax*)

B. Saran

Setelah pembahasan dalam penelitian skripsi ini dipaparkan, sesuai harapan peneliti agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, maka peneliti ingin menyampaikan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada Jurusan Bimbingan Konseling Islam

Memberikan edukasi dan pendampingan seperti mengadakan seminar, workshop tentang bahaya FOMO, kecanduan media sosial dan pentingnya keseimbangan hidup. Hal ini bertujuan untuk membantu mahasiswa

membangun resiliensi, kepuasan diri dan keseimbangan hidup serta mencegah mahasiswa menjadi ‘fomosapiens’.

2. Kepada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam

Agar dapat lebih bijak dalam menggunakan media sosial Instagram serta menyadari efek negatifnya terhadap kesehatan mental. Tetap belajar mensyukuri apa yang sudah dimiliki tanpa merasa ketinggalan.

3. Masyarakat Umum atau Pembaca

Disarankan untuk lebih menyadari dan memahami dampak dari perilaku FOMO serta menggunakan media sosial Instagram dengan lebih bijak agar terhindar dari perilaku dan perasaan FOMO.

4. Peneliti Selanjutnya

Disarankan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti dengan topik serupa agar dapat memperluas cakupan lebih dalam lagi mengenai inti pokok permasalahan yang berkaitan dengan Dampak Instagram terhadap FOMO. Kemudian gunakan subjek yang bervariasi, tidak hanya berfokus pada kalangan mahasiswa dan tak lupa tentunya perbanyak referensi agar lebih memudahkan dalam proses penelitian serta menambah pengetahuan baik bagi peneliti itu sendiri maupun pembaca.

