

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial pada TikTok sebagai alat interaksi di kalangan mahasiswa KPI IAIN Syekh Nurjati Cirebon yang mengalami fear of missing out berdampak pada psikologis dan kesehatan mental mereka. Fenomena FOMO sering kali timbul karena penggunaan media sosial yang berlebihan, di mana individu cenderung terus-menerus memantau dan terhubung dengan platform.

Sebagai platform media sosial, aplikasi TikTok menyediakan berbagai informasi yang dibutuhkan oleh mahasiswa KPI IAIN Syekh Nurjati Cirebon. Informasi yang disajikan oleh TikTok cenderung selalu terkini, sehingga mengundang rasa ketertarikan dan ketergantungan bagi penggunanya. Hal ini dapat menyebabkan pengguna berlama-lama menggunakan aplikasi tersebut, karena mereka merasakan efek ketagihan yang dihasilkan oleh konten yang ditampilkan.

Gejala yang dialami individu berdampak FOMO melibatkan perasaan kecemasan/ketakutan dan dorongan yang kuat untuk terus menggunakan media sosial. Jika perasaan FOMO dibiarkan tidak teratasi, dapat memicu munculnya berbagai dampak negatif. Ini termasuk kelelahan, stres, depresi, dan bahkan masalah tidur. Perasaan FOMO juga dapat menyebabkan seseorang merasa tidak puas dengan hidup mereka, merasa bahwa apa yang mereka lakukan atau miliki tidak pernah cukup. Hal ini dapat mengganggu kesejahteraan mental dan emosional seseorang, serta mempengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan

## B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat dikemukakan implikasi secara teoritis dan praktis, sebagai berikut:

### 1. Implikasi Teoritis

Penggunaan media sosial TikTok sebagai sarana interaksi sosial di kalangan mahasiswa KPI IAIN Syekh Nurjati Cirebon yang mengalami *fear of missing out* memiliki dampak negatif pada kesejahteraan psikologis dan kesehatan mereka. Dampak tersebut meliputi terjadinya kelelahan, depresi, dan stres. FOMO muncul karena penggunaan media sosial yang berlebihan, di mana individu cenderung terus-menerus memantau dan terhubung dengan platform tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku penggunaan TikTok yang tidak sehat dapat berkontribusi pada terjadinya masalah kesehatan mental pada mahasiswa.

### 2. Implikasi Praktis

Penelitian ini juga dapat memberikan panduan praktis bagi pihak-pihak terkait, seperti institusi pendidikan dan pihak-pihak yang terlibat dalam pengembangan kebijakan media sosial, untuk mengimplementasikan langkah-langkah preventif dan intervensi yang tepat guna dalam mengatasi FOMO dan penggunaan TikTok yang tidak sehat di kalangan mahasiswa.

## C. Saran

Setelah melakukan penelitian, peneliti ingin memberikan beberapa saran kepada pihak-pihak terkait mengenai penggunaan media sosial "TIKTOK" sebagai media interaksi di kalangan mahasiswa IAIN Syekh Nurjati Cirebon yang mengalami FOMO atau akan mengalami FOMO. Berikut adalah beberapa saran yang disampaikan:

1. Bagi lembaga IAIN syekh nurjati cirebon

Perlu adanya program pembinaan keterampilan interaksi sosial bagi mahasiswa, termasuk cara mengelola rasa takut ketinggalan dan kecemasan yang mungkin muncul akibat penggunaan media sosial. Keterampilan ini penting untuk mengurangi dampak negatif dari FOMO dan memperkuat kesejahteraan mental mahasiswa.

2. Bagi pengguna sosial media tiktok

Pembatasan Waktu Penggunaan, kesadaran diri sendiri dan juga pengawasan keluarga dapat memberlakukan kebijakan atau saran mengenai pembatasan waktu penggunaan media sosial, termasuk TikTok, agar mahasiswa tidak terlalu terpaku pada perangkat digital mereka. Pembatasan ini dapat membantu menjaga keseimbangan antara kehidupan online dan offline.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian lebih lanjut dan lebih mendalam untuk memahami lebih baik penggunaan media dan sosial faktor yang mempengaruhi, terutama platform TikTok, serta dampaknya terhadap mahasiswa yang mengalami FOMO. Penelitian tersebut ini bisa di jadikan sebagai dasar pengembangan intervensi yang lebih efektif dalam mengelola FOMO di kalangan mahasiswa.

