

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada Masiswa Jurusan Tadris IPS di IAIN Syekh Nurjati Cirebon dan hasil pembahasan yang dilakukan peneliti dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Perilaku *Fear of Missing Out* yang ditemui di lingkungan Mahasiswa IAIN Syekh Nurjati Cirebon fenomena FoMO mendorong mahasiswa untuk terus-menerus memeriksa media sosial, yang dapat menyebabkan kecanduan, Mahasiswa cenderung membandingkan diri mereka dengan teman sebaya atau influencer di media sosial, yang dapat memicu perasaan rendah diri atau takut tertinggal dan FoMO dapat mendorong mahasiswa untuk membeli barang atau mengikuti tren tertentu hanya untuk merasa diterima. Penelitian tentang FOMO di media sosial sangat penting karena dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam memahami dan mengatasi masalah kesehatan mental yang semakin meningkat di kalangan mahasiswa..
2. Perilaku *Fear Of Missing Out* (FoMO) berkaitan erat dengan perkembangan teknologi dan kecanduan media sosial, yang memiliki dampak positif maupun negatif. Beberapa mahasiswa mengalami penurunan kepercayaan diri akibat perbandingan sosial, sementara yang lain menjadikannya sebagai motivasi untuk meningkatkan keterampilan dan pencapaian diri. Selain itu, keterpaparan terus-menerus terhadap media sosial membuat individu lebih mudah mendapatkan informasi terbaru, namun juga dapat memicu kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain.
3. Untuk mengurangi dampak negatif FoMO, diperlukan upaya seperti menghargai diri sendiri, membatasi penggunaan media sosial, membangun relasi positif, serta mengubah pola pikir terhadap lingkungan sosial. Dengan strategi ini, mahasiswa diharapkan dapat

mengurangi ketergantungan pada media sosial, meningkatkan kesejahteraan mental, dan menjalani kehidupan yang lebih seimbang serta produktif. Selain itu, pemahaman yang lebih baik mengenai manajemen penggunaan media sosial juga diperlukan guna meminimalisir dampak negatif dari FoMO.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka saran dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa sebaiknya membangun relasi sosial yang positif, interaksi sosial yang nyata di lingkungan sekitar dan FoMO dapat dimanfaatkan sebagai motivasi untuk meningkatkan keterampilan dan pencapaian diri. seperti mengikuti organisasi, komunitas, atau kegiatan akademik, dapat membantu mahasiswa mengurangi ketergantungan pada media sosial. Dengan memiliki lingkungan sosial yang suportif, mahasiswa dapat merasa lebih diterima tanpa harus bergantung pada validasi di dunia maya.

2. Mahasiswa sebaiknya tidak terlalu membandingkan diri dengan orang lain dan memanfaatkan penggunaan media sosial dengan bijak.

3. Jurusan Tadris IPS sebaiknya menyelenggarakan seminar atau workshop yang membahas dampak media sosial dan fenomena FoMO. Program dukungan kesehatan mental, seperti konseling atau kelompok diskusi, dapat membantu mahasiswa mengatasi tekanan sosial yang mereka rasakan. Diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam tentang dampak psikologis, emosional, dan sosial dari kondisi *FoMO*.