

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai hubungan antara *fear of missing out* dengan ketergantungan media pada mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang yang sudah peneliti paparkan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat *fear of missing out* pada mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang berada pada kategori sedang. Hal ini terlihat dari 340 responden, terdapat 289 mahasiswa (85%) yang berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa cukup sering merasakan kecemasan ketika tertinggal informasi atau aktivitas di media sosial, tetapi rasa cemas tersebut masih dalam batas wajar dan tidak sampai pada kategori ekstrem.
2. Tingkat ketergantungan media sosial pada mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang juga berada pada kategori sedang. Dari total 340 mahasiswa, terdapat 292 orang (85,9%) yang masuk ke dalam kategori ini. Kondisi tersebut menandakan bahwa mahasiswa memang memiliki kebiasaan menggunakan media sosial untuk berkomunikasi, mencari informasi, maupun hiburan, namun intensitasnya belum sampai pada tahap ketergantungan tinggi yang mengarah pada perilaku adiktif.
3. Hasil analisis data menunjukkan nilai Pearson Correlation sebesar 0,148 dengan taraf signifikansi 0,006. Hal ini menandakan adanya hubungan

yang signifikan antara *fear of missing out* dan ketergantungan media sosial, meskipun tingkat hubungannya tergolong lemah. Dengan kata lain, semakin tinggi *fear of missing out* yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk bergantung pada media sosial, walaupun pengaruhnya tidak terlalu kuat.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi mahasiswa

Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi mahasiswa/i dalam memahami, dan menyadari dampak negatif dari *fear of missing out* salah satunya yaitu ketergantungan terhadap media sosial. Diharapkan mahasiswa agar dapat memanfaatkan media sosial secara lebih produktif dan selektif, seperti untuk pengembangan diri, akademik, atau kegiatan organisasi.

2. Bagi Instansi, UIN Imam Bonjol Padang

Pihak instansi diharapkan dapat menyelenggarakan edukasi literasi digital dan kesehatan mental, terutama mengenai bahaya *fear of missing out* dan dampaknya terhadap ketergantungan media.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya, dengan memperluas objek penelitian seperti mengambil sampel subjek dari berbagai tingkat instansi atau latar belakang budaya

yang berbeda serta mempertimbangkan variabel lain yang dapat mempengaruhi atau yang berhubungan dengan *fear of missing* dan ketergantungan media.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S., Rahim, H., Febriana, H., & Syam, R. (2024). *Perilaku dan Aktualisasi Mahasiswa di Era Digital dan Media Sosial*. Unhas Press.
- Agung, B. (2023). *Ketergantungan Smartphone :Faktor-faktor Penyebab dan Solusi* (1 ed.). Guepedia.
- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). Kecanduan media sosial (fomo) pada generasi milenial. *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(01), 86-106.
- Amanda, V., & Nurjanah, N. (2023). Pengaruh Media Sosial Instagram Terhadap Fanatisme dan Fomo Pada Followers Akun Instagram@ 7fanboy. Bts Army Indonesia. *Jurnal Ilmiah Teknik Informatika dan Komunikasi*, 3(2), 225-234.
- Ardhana et al (2025). Strategi dan Teknologi Media Sosial. (n.p.): MEGA PRESS NUSANTARA.
- Azizah, E., & Baharuddin, F. (2021). Hubungan antara fear of missing out (fomo) dengan kecanduan media sosial instagram pada remaja. *Humanistik'45*, 9(1), 15-25.
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa. *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201-210.
- Azmi, N. E. L. I. (2019). Hubungan antara Fear of Missing out (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. *Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*.
- Azwar, S. 2012. Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. 2017. *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar. Berbasis Program R (M. A. Shidiq (ed.). Badan Penerbitan Universitas Pancasakti Tegal.
- Cahyani, R. O., & Pangestuti, R. (2023). Fear of missing out (FoMO) dengan social comparison pada mahasiswa pengguna Instagram. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 20(1), 567–578.
- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan tingkat neurotisme dengan fear of missing out (FoMO) pada remaja pengguna aktif media sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105-117.
- Christian, C. (2025). *Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Perilaku Prokrastinasi (Studi Pada Mahasiswa Public Relations Univeristas Mercu Buana Jakarta)* (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Jakarta).
- Constantin, N., & Setijadi, N. (2023). Phubbing, Komunikasi Interpersonal, dan Etika Komunikasi dalam Masyarakat. *Jurnal Lensa Mutiara Komunikasi*, 7(2), 205-214.

- Darmadi, Hamid. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Ball-Rokeach, S. J., & DeFleur, M. L. (1976). A dependency model of mass-media effects. *Communication Research*, 3(1), 3–21.
- Dewantara, I. K. (2023). *Hubungan Antara Fear Of Missing Out (FOMO) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa*.
- Efendi, R. P. (2018). *Hubungan Antara Ketergantungan Media Sosial Dengan Empati Pada Mahasiswa Komunikasi dan Penyiaran Islam UIN Jakarta*.
- Elicia, Y. S., Krisphianti, Y. D., & Hanggara, G. S. (2025). Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kecanduan Internet Pada Siswa SMP. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 4, 327-380.
- Farah Aulia et al. (2024). *Remaja dan Problematic Internet Use*. (n.p.): Deepublish.
- Fathadhika, S. (2018). Social media engagement sebagai mediator antara fear of missing out dengan kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(3), 208-215.
- Febrian, L., Ritonga, M., & Ginting, E. (2025). Fear Of Missing Out (FOMO) Sebagai Perilaku Eksistensi Diri Di Kalangan Remaja (Studi Pada Gamers Mobile Legends Di Kecamatan Kalidoni). *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 4(2), 3141-3145.
- Filibiana, N. D., & Wibowo, D. H. (2023). Fear of Missing Out dan kecanduan media sosial pada remaja awal. *Proyeksi*, 18(2), 157-165.
- Fitri, H., Hariyono, D. S., & Arpandy, G. A. (2024). Pengaruh self-esteem terhadap fear of missing out (FOMO) pada generasi Z pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 21-21.
- Gafur, H. (2015). *Mahasiswa & Dinamika Dunia Kampus*. Rasibook.
- Hadi, A. S. (2021). Sisi Gelap Smartphone: Faktor Yang Mempengaruhi Ketergantungan Dan Niat Pembelian Ulang. *Jurnal Fokus Manajemen Bisnis*, 11(2), 216-229.
- Harahap, M. A., Laksono, E. D., Koria, M., & Marhaeni, N. H. (2022). Pengaruh Ketergantungan Media Sosial Instagram Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial (JKOMDIS)*, 2(1), 152-155.
- Hendrawan, A. yunus. (2024). *Strategi Keluarga Dalam Mengatasi Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Generasi Z Melalui Pemuridan Dengan Pendekatan Psikologi Dan Spritualitas Yang Berpusat Pada Injil*.
- Jaya, I.M.L.M. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif: Teori, Penerapan, dan Riset Nyata*. (n.p.): Anak Hebat Indonesia.

- Kiding, S., & Matulesy, A. (2020). Dari Fomo ke Jomo: Mengatasi Rasa Takut akan Kehilangan (Fomo) dan Menumbuhkan Resiliensi terhadap Ketergantungan dari Dunia Digital. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1, 173-182.
- Komariah, K., Tayo, Y., & Utamidewi, W. (2022). Pengaruh Penggunaan Jejaring Sosial Terhadap Perilaku Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 9(9), 3463-3471.
- Kusaini, U. N., Wulandari, L., Guk, R. R. G., Cahya, B. D. I., Fitriana, D., Regilsa, M., ... & Ferdiansyah, M. (2024). Perilaku Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Pengguna Tiktok. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 5104-5114.
- Kusumaisna, K. (2023). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan fear of missing out (FoMO) pada dewasa awal pengguna aktif media sosial di Kota Surabaya. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 749-764.
- Maradutua, R., Manalu, T., & Dharma, T. (2024). Ketergantungan Mahasiswa Dalam Penggunaan Instagram Guna Mencari Informasi. *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial dan Humaniora*, 2(2), 194-208.
- Maza, S., & Aprianty, R. A. (2022). Hubungan kontrol diri dengan fear of missing out (fomo) pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3), 148-157.
- McGinnis, P. J. (2020). *Fear of Missing Out: Practical decision-making in a world of overwhelming choice* (A. C. Putri, Trans.). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Muchlis, M., & Fakhurrizi, F. (2022). Ketergantungan New Media Pada Masyarakat Aceh (Dependency Theory). *Jurnal Sosiologi Dialektika Sosial*, 8(2), 181-188.
- Mulyono, F. (2021). Dampak media sosial bagi remaja. *Jurnal Simki Economic*, 4(1), 57-65.
- Mutib, A. (2023). *Hubungan intensitas penggunaan media sosial Tiktok dengan fenomena fear of missing out FOMO pada remaja awal* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- New Media dan Dakwah. (2024). (n.p.): Elex Media Komputindo.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51–60.
- Ulfah, M. (2020). *Bagaimana Orang Tua Melindungi Anak-anak Dari Bahaya Digital*. Edu Publisher.

- Prasetyo, E. B. (2019). *Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Smartphone Dan Tingkat Ketergantungan Media Sosial Dengan Motivasi Belajar Siswa Sma Swasta Nur Azizi Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara).
- Pratasya, M., Nada, L. Q., Nanda, R. T., Harnida, S., Pratiwi, U., Mauluddin, A., ... & Alpenita, V. (2025). PENELITIAN KORELASI. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 4(2), 2644-2655.
- Pratiwi, N. I., & Husen, A. (2021). Analisis Penggunaan Aplikasi Tik Tok Pada Remaja Di Denpasar Saat Pandemi. *The Source: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 3(1), 27-33.
- Priyanto, Pius Heru & Hardjanto George. 2017. *Prosiding Psikologi Berbagi*. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata.
- Przybylski, A., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, Emotional, And Behavioral Correlates Of Fear Of Missing Out. *Computers In Human Behavior*. University of Oxford Science Direct, Vol. 29, p.1841-1848.
- Putri, I. S. (2025). *Hubungan Antara Fear Of Missing Out Dan Regulasi Diri Dengan Kecendrungan Kecanduan Media Sosial Pada Dewasa Awal Penggemar K-Pop* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Rahardjo, L. K. D., & Soetjningsih, C. H. (2022). Fear of Missing Out (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 456-461.
- Rangkuti, A. A. (2017). *Statistika inferensial untuk psikologi dan pendidikan*. Kencana.
- Roflin, E., Liberty, I. A., Pariyana. 2021. *Populasi, Sampel, Variabel Dalam Penelitian Kedokteran*. Jawa Tengah: PT Nasya Expanding Management.
- Saputri, N., Hasyim, A., & Menungsa, A. S. (2024). Komunikasi Keluarga Antara Orang Tua dan Remaja Yang Kecanduan Game Online Di Desa Gunung Jaya Kecamatan Dangia Kabupaten Kolaka Timur. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 2(2), 306-312.
- Sari, S. M. Ika. (2021). *Peran Media Sosial Dalam Pembelajaran Pai Dan Budi Pekerti Pada Era Covid-19 Di Smp Negeri 2 Kembaran Kabupaten Banyumas*.
- Sirait, P. N. S., & Brahmana, K. M. (2023). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap perilaku fear of missing out (fomo) pada remaja. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(4), 6535-6548.
- Siyoto, s., & Sodik, M.A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. (n.p.): Literasi Media Publishing.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.

- Sunarta et al. (2023). Pengantar Metodologi Penelitian. (n.p.): Tohar Media.
- Susongko, Purwo. (2019). Aplikasi Model Rasch Dalam Pengukuran Pendidikan Berbasis Program R. Tegal. Tegal: Badan Penerbit Universitas Pancasakti Tegal.
- Telussa, A. M., Persuleddy, E. R., & Leleury, Z. A. (2013). Penerapan analisis korelasi parsial untuk menentukan hubungan pelaksanaan fungsi manajemen kepegawaian dengan efektivitas kerja pegawai. *BAREKENG: Jurnal Ilmu Matematika Dan Terapan*, 7(1), 15-18.
- Tosepu, Y.A. (2018). Media Baru Dalam Komunikasi Politik (Komunikasi Politik I Dunia Virtual). (n.p.): Jakad Media Publishing.
- Wahyudi, R., 2020. Uji Validitas Dan Reliabilitas Dengan Pendekatan Konsistensi Internal, [e-journal]. Tersedia melalui : Universitas Bengkulu [11 April 2023]
- Widhiarso, W. (2010). Catatan pada uji linieritas hubungan. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Wulandari, A. (2020). Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear Of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial. Uin Raden Intan Lampung.
- Young, K.S., & Abreu, C.N.D. (2011). Internet Addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment. Canada: JohnWiley & Sons, Inc.
- Yusuf. 2012. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Yusra, A. M., & Napitupulu, L. (2022). Hubungan regulasi diri dengan fear of missing out (fomo) pada mahasiswa. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 2(2), 73-80.