

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan mindfulness dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada mahasiswa pengguna media sosial TikTok Program Studi Ekonomi Syariah Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat *mindfulness* pada mahasiswa kategori tinggi dengan jumlah subjek sebanyak 78 orang atau 62,9% dari keseluruhan jumlah subjek. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa Program Studi Ekonomi Syariah Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang angkatan 2022 memiliki kemampuan yang baik dalam menyadari pengalaman yang sedang terjadi, memperhatikan kondisi diri, serta mengontrol perhatian dan perilaku ketika menggunakan media sosial TikTok. Mahasiswa cukup mampu menghadirkan kesadaran penuh terhadap aktivitas yang dilakukan, meskipun masih terdapat kecenderungan terdistraksi oleh penggunaan media sosial.
2. Tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa kategori tinggi dengan jumlah subjek 63 orang atau 50,8% dari keseluruhan jumlah subjek. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa Program Studi Ekonomi Syariah Universitas Islam Negeri Imam Bonjol

Padang angkatan 2022 memiliki kecenderungan untuk merasa takut tertinggal informasi, aktivitas sosial, maupun trend yang sedang berkembang di media sosial TikTok. Mahasiswa cenderung merasa perlu untuk terus memantau media sosial agar tetap merasa terhubung dengan lingkungan sosialnya.

3. Hasil uji hipotesis menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara variabel *mindfulness* dan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa pengguna media sosial TikTok adalah $-0,396$ dengan tingkat signifikansi $0,000$ ($0,000 < 0,05$). Dengan ini menjelaskan terdapat hubungan negatif yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *mindfulness* siswa, semakin rendah FoMO. Sebaliknya, semakin rendah *mindfulness* siswa, semakin tinggi FoMO.

Tetapi terdapat hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa *mindfulness* dan FoMO sama-sama berada pada kategori tinggi, kondisi tersebut tidak bertentangan dengan hasil korelasi negatif yang diperoleh. Secara metodologis, analisis deskriptif dan analisis korelasi memiliki fungsi yang berbeda. Analisis deskriptif bertujuan menggambarkan kecenderungan umum skor masing-masing variabel dan kelompok penelitian, sedangkan analisis korelasi bertujuan mengidentifikasi arah dan kekuatan hubungan antara variabel berdasarkan variasi skor setiap individu. Oleh karena itu, kategori yang tinggi pada kedua variabel tidak secara

otomatis menunjukkan adanya ubungan positif di antara keduanya.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka terdapat beberapa saran yang berkaitan dengan hasil penelitian :

1. Saran Teoritis

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan sampel yang lebih besar dan karakteristik responden yang lebih beragam. Selain itu, peneliti berikutnya juga dapat menggunakan desain penelitian eksperimen untuk memperdalam intervensi atau pelatihan mindfulness, peneliti selanjutnya dapat menggunakan landasan *mindfulness-to-meaning model* yang dikembangkan oleh Garland dkk (2015). Teori ini menjelaskan mekanisme bagaimana perhatian yang terpusat dan tidak menghakimi (*mindful awareness*) mampu memicu proses penilaian ulang kognitif yang positif (*positive reappraisal*). Melalui model teoritis ini, peneliti dapat menguji secara spesifik bagaimana tahapan latihan kesadaran penuh membantu mahasiswa mendekonstruksi bias kognitif saat melihat konten *hype* atau pencapaian orang lain di *For You Page* (FYP) TikTok. Hal ini akan memperjelas bagaimana mindfulness secara mekanistik mengubah penilaian subjek terhadap stimulus digital yang awalnya memicu kecemasan (FoMO) menjadi penerimaan diri

yang tenang.

2. Saran Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Diharapkan bagi mahasiswa dapat mempertahankan dan meningkatkan kesadaran diri (*mindfulness*) saat menggunakan media sosial, terutama TikTok. Mereka juga harus lebih bijak dalam mengatur waktu mereka untuk menggunakan media sosial agar tidak mengganggu aktivitas akademik maupun kehidupan sosial mereka secara langsung. Selain itu, diharapkan mahasiswa dapat menurunkan kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain di media sosial dan lebih fokus pada pencapaian dan pengembangan diri mereka sendiri.

Melalui kegiatan sederhana seperti mengurangi penggunaan *smartphone* sebelum tidur, membatasi waktu untuk melihat media sosial, dan lebih memfokuskan diri pada apa yang sedang dilakukan, mahasiswa dapat membangun kesadaran diri dari hal hal kecil tersebut.

b. Bagi Universitas

Universitas harus memberikan pendidikan tentang kesehatan mental digital, penggunaan media sosial yang sehat, dan pentingnya *mindfulness* bagi mahasiswa. Mereka juga dapat mengadakan pelatihan, seminar, dan konseling tentang pengelolaan stres digital, FoMO, dan pengembangan *mindfulness*

untuk siswa.

Selain itu, diharapkan bahwa layanan konseling kampus dapat memberikan bantuan psikologis kepada siswa yang mengalami masalah karena penggunaan media sosial yang berlebihan, seperti kecemasan sosial, stres digital, dan ketakutan kehilangan (FoMO).



DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the Fear of Missing Out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1), 33–44.
- Aini, N., & Zulkarnain. (2020). Hubungan self-esteem dengan fear of missing out (FoMO) pada mahasiswa pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 112–120.
- Apolo, M., & Kurniawati, M. (2023). Pengaruh Fear Of Missing Out (Fomo) Terhadap Perilaku Konsumtif Penggemar KPOP Remaja Akhir Produk Merchandise KPOP. *Journal Of Science Research*, 3, 43847–43858.
- Astuti, C. N. (2021). Hubungan kepribadian neurotisme dengan fear of missing out pada remaja pengguna aktif media sosial. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(2), 85–94.
- Astuti, S. W., & Subandiah, D. S. (2021). Pengaruh intensitas penggunaan TikTok terhadap gratifikasi penggunanya. *Promedia (Public Relation dan Media Komunikasi)*, 7(1), 79–107.
- Azwar, S. (2010). Penyusunan skala psikologi. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). Metode penelitian psikologi (Edisi II). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). Metode penelitian. Pustaka Pelajar.
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275–282.
- Chyquitita, T. (2024). Mengurai Fenomena FoMo dikalangan Remaja. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(4), 3763–3771. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i4.740>
- Bukhori, A., Yanti, A. R., & Rahmawati, A. (2023). *Penerapan mindfulness training sebagai upaya dalam mengurangi psychological distress pada Generasi Z*. *Annual Guidance and*

Counseling Academic Forum, 1–9.

- Daffanur, S., Basaria, D., & Anggraini, A. (2025). Hubungan Fear of Missing Out (FoMO) dengan Kesejahteraan Psikologi pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 7(2), 925–936. <https://doi.org/10.38035/rrj.v7i2>
- Darmayanti, D. P., Arifin, I., & Inayah, M. (2023). FoMO: Kecemasan digital di kalangan pengguna TikTok. *Emik: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Sosial*, 6(2), 198–215.
- Dewi, R. K., & Prasetyo, W. A. (2023). Pengaruh mindfulness terhadap Fear of Missing Out (FoMO) dan subjective well-being pada mahasiswa pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi Insight*, 6(1), 45–53.
- Dhamayanti, T. P., & Yudiarso, A. (2020). The effectiveness of mindfulness therapy for anxiety: A review of meta analysis. *Psikodimensia*, 19(2), 145–156.
- Fadhilah, N. (2023). Strategi coping mahasiswa dalam menghadapi fear of missing out (FoMO) media sosial. *Jurnal Konseling dan Bimbingan*, 8(1), 22–31.
- Firamadhina, F. I. R., & Krisnani, H. (2021). Perilaku generasi Z terhadap penggunaan media sosial TikTok: TikTok sebagai media edukasi dan aktivisme. *Share: Social Work Journal*, 10(2), 199–208.
- Fitrianingsih, A., Bachri, S., Muzakir, & Farid. (2025). Pengaruh content marketing dan electronic word of mouth (E-WoM) terhadap purchase decision produk Skin1004 yang dimediasi oleh fear of missing out (FoMO) (studi kasus pada Gen Z di Kota Palu). *Entrepreneurship Bisnis Manajemen Akuntansi (E-BISMA)*, 167–187. <https://doi.org/10.37631/ebisma.v6i1.1830>
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: The Guilford Press
- Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A moderator of

- mindfulness and social media addiction. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 6(2), 332–341.
- Harahap, M. R., & Sudrajat, A. (2022). Mindfulness sebagai prediktor penurunan Fear of Missing Out (FoMO) pada mahasiswa pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(2), 91–98.
- Hidayah, N., & Fitria, N. (2022). Efikasi diri dan fear of missing out (FoMO) pada mahasiswa yang menggunakan media sosial. *Jurnal Empati*, 11(4), 267–274.
- Jatmika, D., & Agustina, K. (2020). Mindfulness sebagai mediator fear of missing out dan problematic internet use pada penduduk asli digital. *Jurnal Psikologi Teoretis dan Terapan*, 11(1), 12–25.
- Kaloeti, D. V. S., S, A. K., & Tahamata, V. M. (2021). Validation and psychometric properties of the Indonesian version of the Fear of Missing Out Scale in adolescents. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 34(1), 15.
- Khaerunnisa, & Ahmad, S. (2024). Analisis pengaruh penggunaan media sosial TikTok terhadap perilaku remaja pada lingkungan masyarakat. *Jurnal Komunikasi dan Organisasi (J-KO)*, 1, 45–54.
- Kusuma, L., Rahardjo, D., & Soetjiningsih, C. H. (2022). Fear of missing out (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(3), 456–461.
- Lestari, A. D. (2022). Dampak FoMO terhadap perilaku konsumtif mahasiswa ekonomi syariah. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis Islam*, 5(2), 118–129.
- Mace, C. (2008). *Mindfulness and mental health: Therapy, theory and science*. Routledge.
- Maharani, S., & Pratiwi, N. P. A. (2020). Hubungan antara mindfulness dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada mahasiswa pengguna media sosial Instagram. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(3), 202–211.
- 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*, 8(3), 148–157.
- Meindy, N., Djunaidi, A., & Triwahyuni, A. (2022). Adaptasi Five Facet Mindfulness Questionnaire Bahasa Indonesia. *Psychocentrum Review*, 4(1), 1–19.
- Mulyanti, A. S., & Fikri, A. (2025). *Adaptasi Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) Baer., 2006 Bahasa Indonesia*. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 7(6), 4119–4131.
- Murniati & Institut Agama Islam Negeri Samarinda. (2020). Penerapan Mindfulness untuk Menjaga Kesehatan Mental. In *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* (Vol. 1, Issue 2, pp. 63–69) [Journal-article]. <https://doi.org/10.21093/tj.v1i2.4199>
- Mutib, A. (2022). Hubungan intensitas penggunaan media sosial TikTok dengan fenomena fear of missing out (FoMO) pada remaja awal [Skripsi tidak diterbitkan]. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang.
- Muzhar, W. M., & Purba, A. W. D. (2024). Studi identifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi fear of missing out (FoMO) pada pemain TikTok. *Jurnal Islamika Granada*, 4(3), 132–138.
- Nielsen, L., & Kaszniak, A. W. (2006). Mindful aging: A proposed paradigm shift. Dalam L. L. Carstensen & C. R. Hartel (Eds.), *When I'm 64* (hlm. 249–272). National Academies Press.
- Noviyana, D. A., Panduwinata, V., & Asbari, M. (2023). Berpikir Mindfulness: Seni Mengelola Kesehatan Mental?. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 63-66.
- Nugrahanto, B. P., & Hartini, N. (2023). Fear of Missing Out (FoMO) dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *Blantika: Multidisciplinary Journal*, 1(4), 358–373. <https://doi.org/10.55927/fmdj.v1i4.5519>
- Nurani, S., Rahmawati, A., & Indah, N. (2023). Hubungan religiusitas dan

- fear of missing out (FoMO) pada mahasiswa universitas Islam. *Jurnal Psikologi Islami*, 9(1), 45–56.
- Palilati, D. P. (2021). Analisis dimensi Fear of Missing Out (FoMO) terhadap phubbing yang dibedakan berdasarkan jenis kelamin [Skripsi].
- Pemayun, P. M. (2019). Pengaruh adiksi smartphone, Fear of Missing Out (FoMO), dan konformitas terhadap phubbing [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Periantalo, J. (2015). Penyusunan skala psikologi: Asyik, mudah dan bermanfaat. Pustaka Pelajar.
- Pratama, R. A., & Sari, K. P. (2021). Hubungan kesadaran penuh (mindfulness) dengan adiksi media sosial pada mahasiswa. *Jurnal Kesadaran dan Perilaku*, 6(1), 14–23.
- Pratiwi, I. A. (2021). Pengaruh mindfulness training untuk menurunkan fear of missing out pada mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 13(2), 99–112.
- Priyatno, D. (2014). SPSS 22: Pengolahan data terpraktis. Andi Publisher.
- Putri, A. M., & Hartini, N. (2021). Peran mindfulness terhadap Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja akhir pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 10(1), 55–63.
- Putri, N. A., & Rahmasari, D. (2022). Hubungan mindfulness dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada mahasiswa pengguna media sosial. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 120–130.
- Putri, W. S. R., Nurwati, N., & S., M. B. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perilaku remaja. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1).
- Rahayu, S. (2020). Mindfulness dalam mengurangi kecemasan sosial akibat media sosial. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 14(2), 77–88.
- Santoso, S. (2012). Panduan lengkap mengenai statistik dengan SPSS. Elex Media Komputindo.

- Santrock, J. (2012). *Life-span development* (Edisi ke-13, Jilid II). Erlangga.
- Saputri, E. (2024). Analisis konten TikTok dan dampak psikologis FoMO pada mahasiswa ekonomi. *Jurnal Riset Ilmu Ekonomi*, 4(1), 33–42.
- Sari, M. P., & Rahman, F. (2023). Tingkat FoMO mahasiswa pengguna TikTok dalam perspektif psikologi Islam. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(2), 201–215.
- Savitri, J. A. (2019). Fear of Missing Out dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial di Usia Emerging Adulthood. *Acta Psychologia*, 1(1), 87–96.
<http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>
- Silitonga, A. S., Safira, J., Dwihadi, M. T., Fahira, N., & Az'ahra, N. (2026). Analisis Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) dalam perspektif Islam. In *Al-Bayan Journal of Islam and Muslim Societies* (Vol. 3, Issue 01).
<https://journal.tabayanu.com/index.php/ajims>
- Sugiyono. (2019). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Susanti, R. N., Matulesy, A., & Pratikto, H. (2017). Efektivitas pelatihan mindfulness untuk meningkatkan psychological well-being ibu bekerja yang mengalami work-family conflict. *Kariman*, 5(2), 101–112.
- Suwandi, Putri, R., Koimah, S. M., Zahra, N. A., & Putri, M. F. J. L. (2024). Efektivitas Mindful Education dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental, Prestasi Akademik, dan Keterampilan Sosial Siswa. *Academy of Social Science and Global Citizenship Journal*, 4(2), 65–72. <https://doi.org/10.47200/aossagcj.v4i2.2679>
- Teresia, S., Situmorang, D. D. B., & Siregar, R. (2024). Self-compassion dan FoMO pada mahasiswa dewasa awal generasi Z pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi Konseling*, 22(1), 1104–1115.
- Utami, F. P. (2022). Peran mindfulness untuk mengatasi fear of missing

- out (FoMO) media sosial remaja generasi Z: Tinjauan literatur. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 4(2), 51–60.
- Wahida, N., Burhanuddin, Haeruddin, M. I. W., Musa, M. I., & Aslam, A. P. (2024). Pengaruh Fear Of Missing Out dan Brand Trust Terhadap Keputusan Pembelian Produk The Originote (Studi Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Negeri Makassar). *EBISMAN: EBisnis Manajemen*, 2(1), 30–43.
- Waney, N. C., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020). Mindfulness dan penerimaan diri pada remaja di era digital. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), 73–84.
- Wood, C. (2013). Mindfulness and education: Exploring a new approach to student well-being. *Policy Futures in Education*, 11(5), 483–497.
- Yuliana, F., & Suryani, A. (2022). Mindfulness dan kecenderungan adiksi media sosial ditinjau dari tingkat Fear of Missing Out (FoMO). *Jurnal Psikologi Integratif*, 10(2), 88–97.