

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *Fear of Missing Out (FoMO)* pada penggunaan media sosial Instagram terhadap pola komunikasi mahasiswa Universitas Amikom Yogyakarta, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

Mahasiswa cenderung mengalami reaksi *upward* ketika melihat ungkahan teman yang menampilkan kesuksesan atau pencapaian tertentu. Reaksi ini memunculkan motivasi untuk melakukan hal serupa di dunia nyata, sebagai bentuk usaha mendapatkan validasi sosial dan pengakuan dari lingkungan sekitar. *Feed Instagram* menjadi sarana untuk menampilkan citra diri yang positif serta memperkuat identitas sosial di ruang digital.

1. Fenomena *FoMO* nyata dialami mahasiswa Universitas Amikom Yogyakarta yang aktif menggunakan *Instagram*. Mereka menunjukkan kecenderungan untuk terus memantau aktivitas teman, merasa takut tertinggal informasi, dan terdorong untuk selalu terhubung dengan lingkaran pertemanan digital.
2. *FoMO* memengaruhi pola komunikasi mahasiswa, baik dalam bentuk komunikasi intrapersonal maupun interpersonal. Secara intrapersonal, mahasiswa mengalami perasaan cemas, minder, hingga motivasi untuk memperbaiki diri akibat perbandingan sosial (*upward* maupun *downward*) di *Instagram*. Secara interpersonal, mahasiswa terdorong untuk lebih sering berinteraksi di ruang digital melalui *story*, komentar, atau direct message sebagai bentuk upaya mempertahankan eksistensi sosial.
3. Penggunaan *Instagram* membentuk pola komunikasi digital yang performatif, di mana mahasiswa cenderung menampilkan citra diri positif demi memperoleh validasi sosial yang sekaligus menggeser sebagian komunikasi tatap muka ke ranah daring.

4. Secara keseluruhan, *FoMO* menjadi faktor penting yang membentuk kebiasaan digital dan pola komunikasi mahasiswa, di mana *Instagram* bukan hanya berfungsi sebagai media berbagi informasi, tetapi juga sebagai ruang aktualisasi diri, pencitraan sosial, dan strategi untuk mengatasi tekanan sosial di lingkungan akademik maupun pertemanan.

Temuan lain menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kecemasan sosial akibat *FoMO*, yakni rasa takut tertinggal dari informasi atau momen penting yang dibagikan melalui *Instagram*. Kecemasan ini mendorong mahasiswa untuk terus aktif secara daring, yang pada akhirnya membentuk rutinitas digital sebagai bagian dari eksistensi sosial mereka.

Instagram juga menjadi sarana utama dalam membentuk pola komunikasi baru yang lebih cepat, instan, dan simbolik. Interaksi tidak lagi hanya dilakukan secara langsung, melainkan juga melalui medium seperti emoji, *direct message*, dan fitur digital lainnya. Hal ini menunjukkan adanya pergeseran dari komunikasi tradisional ke komunikasi digital yang dipengaruhi oleh ritme media sosial.

Secara keseluruhan, penggunaan *Instagram* di kalangan mahasiswa Amikom Yogyakarta mencerminkan usaha untuk mempertahankan eksistensi diri dalam ruang sosial digital yang kompetitif. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai alat berbagi informasi, tetapi juga sebagai ruang aktualisasi diri, pembentukan status sosial, dan strategi untuk menghadapi tekanan sosial yang terus berkembang di lingkungan akademik dan pertemanan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. **Bagi Mahasiswa:** Diharapkan dapat menggunakan media sosial, khususnya *Instagram*, secara lebih bijak. Mahasiswa perlu menyadari bahwa tidak semua informasi harus selalu diikuti dan tidak semua

unggahan perlu dibandingkan dengan kehidupan pribadi.

2. **Bagi Universitas Amikom Yogyakarta:** Institusi dapat mengembangkan program literasi digital yang tidak hanya membahas aspek teknis media sosial, tetapi juga aspek psikologis seperti *Fomo* dan dampaknya terhadap komunikasi sosial mahasiswa.
3. **Bagi Peneliti Selanjutnya:** Diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan pendekatan yang lebih luas, misalnya melalui observasi perilaku daring atau wawancara dengan informan dari latar belakang fakultas atau kampus yang berbeda untuk mendapatkan gambaran *Fomo* secara lebih komprehensif.

