

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengalaman intrapersonal mahasiswa Psikologi Islam UIN Syekh Wasil Kediri dalam mengelola *Fear of Missing Out* (FoMO) di Instagram, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Mahasiswa mengalami proses intrapersonal yang kompleks saat berinteraksi dengan Instagram, yang dimulai dari tahap sensasi (melihat unggahan teman), persepsi (memaknai unggahan tersebut sebagai cermin kegagalan diri), hingga memori dan berpikir. Pada awalnya, pengalaman ini memicu dialog internal negatif yang menyebabkan perasaan tidak aman (*insecure*), sesak dada, hingga insomnia karena membandingkan pencapaian diri dengan orang lain.
2. Terdapat perbedaan signifikan antara pengalaman masa lalu dengan masa sekarang dalam mengelola FoMO. Jika sebelumnya informan cenderung reaktif dan sulit mengendalikan diri, saat ini informan telah mampu menggunakan mekanisme koping yang lebih baik. Hal ini ditandai dengan perubahan pola pikir (*reframing*) bahwa progres setiap individu berbeda-beda dan nilai diri tidak ditentukan oleh unggahan di media sosial.
3. Pengelolaan FoMO dilakukan melalui tindakan konkret dan regulasi diri, seperti menjauhkan perangkat ponsel (*digital detox*) saat merasa cemas, fokus pada ibadah (sholat), serta memilih untuk hadir sepenuhnya dalam interaksi dunia nyata (*real-time*) daripada terpaku pada layar. Makna

"terhubung" bagi informan telah bergeser dari sekadar eksistensi digital menjadi kehadiran fisik dan emosional yang nyata bersama orang-orang di sekitarnya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa diharapkan dapat terus meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) dan regulasi diri dalam menggunakan media sosial. Penting untuk selalu memverifikasi dialog internal agar tidak terjebak dalam perbandingan sosial yang merusak diri, serta menyadari bahwa kebahagiaan sejati ditemukan dalam kehadiran yang nyata di dunia saat ini, bukan sekadar validasi digital.
2. Disarankan bagi institusi pendidikan agar pihak kampus, khususnya Program Studi Psikologi Islam, dapat menyediakan program literasi digital yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual (seperti *muhasabah* dan *tafakkur*) sebagai strategi perlindungan kesehatan mental mahasiswa di era digital.
3. Bagi peneliti selanjutnya, mengingat penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan fokus pada pengalaman intrapersonal, peneliti selanjutnya dapat memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan lebih banyak informan atau menggunakan metode penelitian lain untuk melihat faktor-faktor eksternal yang lebih luas dalam memengaruhi fenomena FoMO di lingkungan akademis.