

ABSTRAK

Skripsi dengan judul “Gambaran Kuantitatif Tingkat Komunikasi Interpersonal dan *Fear of Missing Out* Pada Mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung” ini ditulis oleh Handi Wahyu Prayogo, NIM. 126304211027, dengan pembimbing Amrullah Ali Moebin, S.Pd., M.I.Kom.

Kata Kunci: Komunikasi Interpersonal, *Fear of Missing Out*, Media Sosial.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya penggunaan internet dan media sosial di Indonesia yang telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, termasuk di kalangan mahasiswa. Mahasiswa sebagai bagian dari Generasi Z cenderung aktif menggunakan media sosial tidak hanya untuk komunikasi, tetapi juga untuk mencari informasi, hiburan, dan membentuk citra diri. Namun, penggunaan media sosial yang intens dapat menimbulkan kecanduan dan gejala psikologis seperti *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu kecemasan karena merasa tertinggal dari aktivitas orang lain di media sosial. Dalam konteks ini, kurangnya komunikasi interpersonal yang bermakna dapat mendorong mahasiswa mencari keterhubungan sosial melalui media sosial, yang justru berpotensi memunculkan FoMO. Kemudian, kemampuan komunikasi interpersonal memiliki peran penting dalam membangun hubungan sosial yang sehat. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui sejauh mana mahasiswa mampu menjaga kualitas komunikasi interpersonal di tengah perkembangan teknologi informasi dan sejauh mana gejala FoMO dialami dalam kehidupan sehari-hari.

Tujuan dilakukan penelitian ini untuk mengetahui gambaran tingkat komunikasi interpersonal dan tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

Metode penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis deskriptif. Hal ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat komunikasi interpersonal dan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Data dikumpulkan melalui

kuesioner dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk memperoleh gambaran umum dari kedua variabel tersebut.

Hasil dari penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa tingkat komunikasi interpersonal mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung berada pada kategori sedang, dengan nilai rata-rata 2,55 dari skala Likert 1–4. Artinya, mahasiswa telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menjalin komunikasi interpersonal, terutama pada aspek kesetaraan yang menempati nilai tertinggi, meskipun aspek keterbukaan masih perlu dimaksimalkan. Kemudian, tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) juga berada dalam kategori sedang, dengan nilai rata-rata sebesar 2,11. Artinya, mahasiswa cenderung mengalami kecemasan sosial dalam batas yang wajar dan masih dapat dikendalikan, di mana motivasi pribadi (*self*) lebih dominan dibandingkan dorongan keterhubungan sosial (*relatedness*). Secara umum, mahasiswa masih dapat menyeimbangkan antara kebutuhan untuk terhubung secara sosial dan menjaga kendali atas penggunaan media sosial.

ABSTRACT

The thesis entitled "A Quantitative Overview of the Level of Interpersonal Communication and Fear of Missing Out Among Students of UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung" was written by Handi Wahyu Prayogo, student ID number 126304211027, under the supervision of Amrullah Ali Moebin, S.Pd., M.I.Kom.

Keywords: Interpersonal Communication, Fear of Missing Out, Social Media.

This study is motivated by the increasing use of the internet and social media in Indonesia, which has become an integral part of daily life, including among university students. As part of Generation Z, students tend to actively use social media not only for communication but also for seeking information, entertainment, and self-image formation. However, intensive use of social media may lead to addiction and psychological symptoms such as Fear of Missing Out (FoMO), a form of anxiety stemming from feeling left out of others' activities on social media. In this context, the lack of meaningful interpersonal communication can drive students to seek social connectedness through social media, which may, in turn, trigger FoMO. Meanwhile, interpersonal communication skills play an important role in building healthy social relationships. Therefore, it is crucial to understand the extent to which students can maintain the quality of interpersonal communication amid technological developments, and the degree to which FoMO symptoms are experienced in their daily lives.

The purpose of this study is to describe the level of interpersonal communication and the level of Fear of Missing Out (FoMO) among students at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

The research method used in this study is a quantitative approach with a descriptive type. This aims to provide an overview of the level of interpersonal communication and Fear of Missing Out (FoMO) among students at UIN Sayyid

Ali Rahmatullah Tulungagung. Data were collected through questionnaires and analyzed using descriptive statistics to obtain a general picture of both variables.

The results of the study indicate that the level of interpersonal communication among students at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung falls into the moderate category, with an average score of 2.55 on a Likert scale of 1 to 4. This suggests that students have a fairly good ability to establish interpersonal communication, particularly in the aspect of equality, which scored the highest, although the aspect of openness still needs improvement. Furthermore, the level of Fear of Missing Out (FoMO) also falls into the moderate category, with an average score of 2.11. This means that students tend to experience social anxiety within a manageable range, where personal motivation (self) is more dominant than the drive for social connectedness (relatedness). Overall, students are still able to balance the need for social connection while maintaining control over their use of social media.