

ABSTRAK

PENGARUH TERPAAN KONTEN INSTAGRAM @komunikasiunila TERHADAP REDUKSI *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) DALAM MENINGKATKAN PRODUKTIVITAS PADA MAHASISWA JURUSAN ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh

DINA SONIA

Media sosial, termasuk Instagram berperan sebagai platform interaksi dan penyebaran informasi, yang dimanfaatkan oleh HMJ Ilmu Komunikasi Universitas Lampung melalui akun @komunikasiunila untuk menjangkau mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terpaan konten Instagram @komunikasiunila terhadap reduksi *Fear Of Missing Out* (FOMO) dalam meningkatkan produktivitas pada mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Universitas Lampung. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori *uses and effect*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif eksplanasi melalui kuesioner yang ditujukan pada 108 mahasiswa angkatan 2023 dan 2024 jurusan Ilmu Komunikasi Universitas Lampung yang dipilih menggunakan *random sampling*. Data dianalisis menggunakan uji validitas, reliabilitas, regresi linier sederhana, koefisien determinasi, dan uji t dibantu dengan aplikasi SPSS versi 27.0. Berdasarkan hasil perhitungan menunjukkan bahwa ($t_{hitung} 18,184 > t_{tabel} 1,659$) yang menunjukkan pengaruh signifikan. Nilai tersebut diartikan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sedangkan hasil uji koefisien determinasi sebesar 75,7%, menandakan pengaruh kuat konten Instagram terhadap reduksi FOMO dan peningkatan produktivitas, sementara 24,3% dipengaruhi faktor lain. Temuan ini menegaskan pentingnya konten media sosial yang informatif dan interaktif dalam memotivasi mahasiswa aktif dan produktif di lingkungan kampus.

Kata Kunci : FOMO, Instagram, komunikasiunila, produktivitas, terpaan media, *uses and effect*

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF INSTAGRAM CONTENT EXPOSURE @komunikasiunila ON REDUCING FEAR OF MISSING OUT (FOMO) TO ENHANCE PRODUCTIVITY AMONG COMMUNICATION SCIENCE STUDENTS AT UNIVERSITAS LAMPUNG

By

DINA SONIA

Social media, including Instagram, functions as a platform for interaction and information dissemination, utilized by the Communication Student Association (HMJ) of Universitas Lampung through the @komunikasiunila account to reach students. This study aims to analyze the influence of Instagram content exposure from @komunikasiunila on reducing Fear of Missing Out (FOMO) to enhance productivity among Communication Science students at Universitas Lampung. The research is based on the uses and effects theory. This explanatory quantitative study used questionnaires distributed to 108 randomly selected Communication Science students from the 2023 and 2024 cohorts at Universitas Lampung. Data were analyzed using validity and reliability tests, simple linear regression, coefficient of determination, and t-test, assisted by SPSS version 27.0. The results showed that the ($t_{count} 18,184 > t_{table} 1,659$), indicating a significant effect thus, H_0 was rejected and H_1 accepted. The coefficient of determination was 75.7%, indicating a strong influence of Instagram content on reducing FOMO and increasing productivity, while the remaining 24.3% was influenced by other factors. These findings emphasize the importance of informative and interactive social media content in motivating students to be active and productive within the campus environment.

Keywords: *FOMO, Instagram, komunikasiunila, productivity, media exposure, uses and effect*