

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

- a. Berdasarkan hasil uji korelasi dengan menggunakan Product Moment, diperoleh hasil dengan signifikan maka hipotesis diterima artinya terdapat hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Dengan koefisien korelasi positif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *Fear of Missing Out* maka akan semakin tinggi pula kecanduan media sosial. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi positif diantara kedua variabel.
- b. Hipotesis alternatif (H_a) diterima dan Hipotesis nol (H_0) ditolak. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *fear of missing out* yang dilakukan oleh mahasiswa fakultas psikologi maka semakin tinggi juga kecanduan media sosial mahasiswa fakultas psikologi tentang penggunaan media sosial.
- c. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, diketahui bahwa kategorisasi variabel kecanduan media sosial berada pada kategori sedang. Sedangkan, kategorisasi variabel *fear of missing out* berada pada kategori sedang. Artinya, rata-rata subjek pada penelitian ini memiliki *fear of missing out* cukup baik, namun tidak menutup kemungkinan subjek melakukan perilaku kecanduan media sosial.

1.2 Saran

1.2.1 Saran Teoritis

- a. Penelitian lain dapat menggunakan *grand theory* terbaru, sehingga skala yang dibuat bisa lebih menggali variabel yang sedang diteliti dan hasil penelitian yang dilakukan akan menunjukkan hasil yang lebih baik dari penelitian ini.
- b. Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti mengenai perilaku kecanduan media sosial disarankan untuk menambahkan variabel lain atau menggunakan variabel lain selain *fear of missing out* seperti kurangnya kontrol, kondisi sosial, dan biologis yang diindikasikan dapat menjadi penyebab terjadinya perilaku kecanduan media sosial, karena kemungkinan ada faktor tersebut dapat memengaruhi perilaku kecanduan media sosial mahasiswa.

1.2.2 Saran Praktis

- a. Bagi Mahasiswa atau Pengguna Media Sosial diharapkan untuk agar lebih dapat mengontrol diri dalam mengakses media sosial khususnya bagi semester 8. Ada baiknya jika media sosial yang di akses dapat dimanfaatkan dengan sangat baik seperti untuk kebutuhan atau kepentingan perkuliahan, ataupun hanya untuk hiburan semata, bukan justru untuk mengalihkan kehidupan nyata terlebih jika sampai mengganggu prestasi akademis dan menimbulkan kecemasan saat tidak dapat mengakses media sosial.
- b. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti masalah tentang kecanduan media sosial diharapkan untuk:
 - Memerhatikan waktu pelaksanaan penelitian sehingga bisa mendapatkan data dan mengolahnya dengan waktu yang cukup.
 - Memerhatikan karakteristik dan jumlah sampel penelitian agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan pada populasi

sehingga dapat menggambarkan fenomena perilaku kecanduan media sosial secara lebih mendalam.

- Penelitian ini dapat dilakukan dengan populasi lebih besar dan tidak hanya sebatas pada pengguna media sosial yang berstatus sebagai mahasiswa agar dapat menjadi pertimbangan dalam menangani masalah kecanduan media sosial.

