

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan dan pembahasan yang sudah dijelaskan oleh penelitian pada bab sebelumnya, diperoleh kesimpulan bahwa pada penelitian kuantitatif ini mengenai Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Remaja Pengguna Instagram di Kota Bekasi dengan jumlah subjek penelitian yaitu sebanyak 100 responden. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO). Kemungkinan adanya variabel lain yang memiliki hubungan kuat atau lebih berkontribusi pada variabel FoMO. Arah korelasi pada hubungan tersebut adalah positif dengan nilai korelasi 0.070. Selanjutnya pada nilai signifikansi sebesar 0.492 yang artinya bahwa tidak ada hubungan antara regulasi diri dengan FoMO. Sehingga, hipotesis pada penelitian ini H_a ditolak, H_0 diterima.

Hasil penelitian juga menunjukkan tingkat FoMO pada remaja pengguna Instagram di Kota Bekasi berada pada kategori rendah dengan persentase 76%. Maka dapat diartikan, remaja tidak merasa ketinggalan, khawatir dan cemas jika tidak dapat bergabung dalam kegiatan atau pengalaman orang lain yang lebih berharga dan atau ketinggalan informasi yang sedang *trending*.

Hasil penelitian juga menunjukkan tingkat regulasi diri pada remaja pengguna Instagram di Kota Bekasi berada pada kategori tinggi dengan persentase 91%. Maka dapat diartikan, remaja dapat mengatur, memperbaiki, mengembangkan, merencanakan, menerapkan, serta mempertahankan pikiran, perilaku dan emosi diri dalam bermedia sosial.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan diatas, penelitian memberikan saran-saran yaitu pada hasil korelasi Spearman's rho sebesar 0.070 dengan nilai sig. 0.492. Maka, dapat disimpulkan regulasi diri bukan merupakan satu-satunya faktor yang memiliki hubungan kuat pada FoMO. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan, khasanah keilmuan dan sumbangan pengetahuan baru di bidang Psikologi. Bagi remaja, hasil dari penelitian ini diharapkan remaja dapat mempertahankan dan memanajemen waktu, dan berelasi secara nyata dalam kehidupannya. Serta dapat meningkatkan kualitas diri, dan mempertahankan untuk dapat mengatur, menyusun strategi pada perilaku, pikiran dan emosi diri dalam bermedia sosial. Bagi peneliti selanjutnya, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat melihat variabel lain seperti konsep diri, *big five personality traits*, kepercayaan diri, intensitas penggunaan media sosial, dan kecanduan media sosial. Serta menentukan sampel yang jumlahnya lebih besar untuk populasi yang tidak diketahui, supaya dapat menjangkau apa yang dicari dan penelitian dapat lebih representatif.