

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman* yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan *fear of missing out* dimana hubungan tersebut bersifat negatif. Hal tersebut berarti bahwa apabila semakin tinggi tingkat kontrol diri maka akan semakin rendah tingkat *fear of missing out* pada mahasiswa. Begitu pun sebaliknya, apabila tingkat kontrol diri yang dimiliki tinggi maka tingkat *fear of missing out* pada mahasiswa rendah.

Kemudian pada hasil uji kategorisasi yang dilakukan pada penelitian ini pada variabel kontrol diri yang rendah dan *fear of missing out* yang tinggi artinya semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki mahasiswa maka *fear of missing out* yang dialami mahasiswa akan semakin rendah atau menurun. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis alternatif (H_a) pada penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara kontrol diri dengan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa dapat diterima dan hipotesis nihil (H_o) ditolak.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

1. Penelitian selanjutnya jika ingin melakukan penelitian dengan subjek atau responden yang sama diharapkan dapat lebih memperdalam terkait fenomena yang ada, dan dapat melihat tingkat variabel secara menyeluruh dan lebih spesifik, diharapkan dapat membuat hasil yang lebih baik dibandingkan hasil penelitian saat ini.
2. Penelitian ini semoga dapat menjadi referensi atau pun acuan bagi peneliti selanjutnya, namun penelitian ini masih memiliki banyak keterbatasan baik pada sumber jurnal atau pun teori-teori yang digunakan.

3. Penelitian selanjutnya dapat menghubungkan variabel lain yang mungkin diduga dapat mempengaruhi antara variabel kontrol diri dengan *fear of missing out* (FoMO).

5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan bagi mahasiswa agar meningkatkan kontrol diri terutama ketika mengakses media sosial, misalnya dengan lebih banyak mengikuti kegiatan yang bersifat positif, mengikuti kegiatan-kegiatan baru, meningkatkan interaksi dan komunikasi secara langsung dengan individu lain, serta mengurangi intensitas penggunaan smartphone ketika sedang berkumpul bersama teman atau individu lain. Karena pentingnya menyaring informasi yang ada di media sosial, lebih baik diambil sisi positifnya, dan tidak mengikuti hal-hal negatifnya. Jangan sampai dikarenakan mengakses media sosial justru dapat membuat mahasiswa lupa atau mengabaikan tanggung jawab dan kehidupan nyatanya. Apalagi jika hingga mengganggu kegiatan akademis mahasiswa dan memunculkan rasa cemas serta gelisah ketika tidak dapat mengakses internet atau pun media sosial.

2. Bagi Masyarakat Umum

Bagi masyarakat umum agar lebih membatasi durasi penggunaan media sosial, menyaring segala informasi yang ada, agar tidak berlebihan dalam mengakses segala sesuatu, serta menjaga hubungan bersosialisasi yang baik di kehidupan nyata dengan individu lain.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar lebih memperhatikan penyebaran dan jumlah sampel yang akan digunakan pada penelitian selanjutnya. Kemudian disarankan agar dapat menghubungkan FoMO dengan variabel lain, seperti nomophobia, kecanduan game online, regulasi diri, neurotisme, konsep diri, harga diri, *big five personality traits*, maupun menelaah kembali faktor-faktor lain yang dapat

dihubungkan sehingga dapat memperluas cakupan populasi penelitian yang dapat berpengaruh pada data agar lebih representatif.

