

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

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

1. Terdapat pengaruh positif yang signifikan antara regulasi diri terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa di Universitas x di Bekasi
2. Regulasi diri memberikan sumbangan pengaruh terhadap variabel *Fear of Missing Out (FoMO)* meskipun tidak sepenuhnya sehingga masih terdapat variabel lain yang mempengaruhi *Fear of Missing Out (FoMO)*
3. Kategori regulasi diri dan kategori *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa di Universitas X berada pada kategori sedang.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Saran Akademis**

Untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk dapat memperluas lagi responden penelitian dengan meneliti diberbagai fakultas atau universitas dan melihat profil demografi berdasarkan uang saku/penghasilan responden. Selain itu, diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan faktor lain yang dapat mempengaruhi *Fear of Missing Out (FoMO)* selain regulasi diri, sehingga penelitian mengenai *Fear of Missing Out (FoMO)* dapat berkembang.

##### **5.2.2 Saran Praktis**

Sebaiknya diadakan seminar mengenai bagaimana cara meningkatkan regulasi diri serta menghindari kecenderungan terhadap perilaku *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa terutama mahasiswa yang sering mengalami *Fear of Missing Out (FoMO)* pada sesuatu yang sedang trend agar mahasiswa lebih mampu untuk mengendalikan dan mengontrol perilakunya sendiri