

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji kategorisasi dalam penelitian ini di dominasi oleh responden dengan kategori sedang yaitu pada *fear of missing out* dan kontrol diri. Kemudian pada uji korelasi dengan menggunakan teknik korelasi *Pearson* menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan *fear of missing out* pada generasi *post-millennial*. Hubungan dalam penelitian ini menghasilkan hasil yang negatif yang menunjukkan semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah *fear of missing out*, begitu sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi *fear of missing out* pada generasi *post-millennial*. Sehingga pada penelitian ini dapat menjawab rumusan masalah yang peneliti buat pada bab sebelumnya, dengan Hipotesis Alternatif (Ha) pada penelitian ini di terima sedangkan Hipotesis Nol (H0) di tolak.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan dari penelitian ini, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

5.2.1 Saran Praktis

Bagi mahasiswa untuk lebih bijak lagi dalam menggunakan media sosial, dengan cara memperbanyak melakukan kegiatan fisik yang positif misalnya berolahraga, serta mengurangi bermain media sosial.

5.2.2 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk menggunakan variabel lain yang ada di dalam faktor FoMO, pada faktor pada *JWT Intelligence* seperti keterbukaan informasi di media sosial, usia, *social-upmanship*, peristiwa yang di sebarakan melalui fitur *hashtag*, dan kondisi deprivasi relati.

