

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan temuan dari penelitian ini, disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang kuat dan berlawanan arah antara tingkat *Self - Control* dan tingkat *Fear Of Missing Out* (FoMo) pada remaja pengguna media sosial *TikTok* di Bekasi. Ini berarti semakin tinggi tingkat self-control remaja, semakin rendah tingkat kecemasan mereka terhadap rasa takut ketinggalan informasi atau interaksi sosial saat menggunakan *TikTok*. Hal ini menekankan pentingnya kemampuan untuk mengontrol diri dalam penggunaan media sosial, yang dapat langsung mempengaruhi tingkat ketegangan dan ketidaknyamanan yang timbul akibat FoMo. Hasil penelitian ini memberikan wawasan yang lebih dalam tentang perlunya pengembangan kemampuan *Self - Control* dalam mengelola perilaku penggunaan media sosial, terutama di kalangan remaja, serta memberikan dasar untuk mengembangkan program intervensi yang bertujuan untuk mengurangi dampak negatif FoMo terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

5.2 Saran

Terdapat beberapa saran untuk pengembangan penelitian selanjutnya serta intervensi yang dapat dilakukan, antarlain:

5.2.1 Saran Praktis

Diharapkan agar remaja dapat mengatur penggunaannya dalam mengakses media sosial dengan lebih baik. Lebih baik jika media sosial dimanfaatkan secara produktif, daripada menjadi alat untuk mengalihkan perhatian dari kehidupan sehari-hari, terutama jika hal tersebut menghambat pencapaian akademik dan menyebabkan kecemasan saat tidak dapat mengakses media sosial. Lalu, lakukanlah

kegiatan lain yang bisa mengalihkan perhatian dari *TikTok*, seperti membaca, berolahraga, atau belajar keterampilan baru.

5.2.2 Saran Teoritis

Untuk penelitian berikutnya, disarankan untuk lebih memperhatikan penyebaran dan jumlah sampel yang diambil agar representatif terhadap populasi yang diteliti. Selain itu, mengaitkan FoMo dengan variabel kepribadian bisa menjadi tambahan yang berharga dalam memahami hubungan antara penggunaan media sosial dan aspek psikologis individu. Selain itu, peneliti dapat mempertimbangkan faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi pengalaman FoMo, seperti penggunaan media sosial secara keseluruhan, dukungan sosial, atau pola penggunaan teknologi. Dengan memperluas cakupan populasi dan mempertimbangkan faktor-faktor tambahan ini, diharapkan data yang dihasilkan dapat lebih representatif dan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang dampak FoMo pada kesejahteraan psikologis dan perilaku pengguna media sosial.