

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Dilihat dari hasil analisis dan skor skala masing-masing subjek menunjukkan bahwa kecenderungan kecanduan internet pada *emerging adulthood* terbagi menjadi lima kategori yaitu, dari 140 subjek terdapat 4 subjek (2,9 %) masuk dalam kategori sangat tinggi, 27 subjek (19,3 %) masuk dalam kategori tinggi, 67 subjek (47,9 %) masuk dalam kategori sedang, 33 subjek (23,6 %) masuk dalam kategori rendah dan 4 subjek (2,9 %) masuk dalam kategori sangat rendah.
2. Dilihat dari hasil analisis dan skor skala masing-masing subjek menunjukkan bahwa *fear of missing out* (FoMO) pada *emerging adulthood* terbagi menjadi lima kategori yaitu, dari 140 subjek terdapat 3 subjek (2,1%) masuk dalam kategori sangat tinggi, 30 subjek (21,4 %) masuk dalam kategori tinggi, 71 subjek (50,7 %) masuk dalam kategori sedang, 30 subjek (21,4 %) masuk dalam kategori rendah dan 2 subjek (1,4 %) masuk dalam kategori sangat rendah.
3. Dari hasil perhitungan diperoleh nilai determinasi (*R squared*) sebesar 0,464 yang berarti variabel *fear of missing out* (FoMO) memberikan pengaruh sebesar 46,4 % terhadap kecenderungan kecanduan internet pada *emerging adulthood*.

4. Berdasarkan hasil analisis korelasi diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,681 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan kecenderungan kecanduan internet pada *emerging adulthood*, artinya semakin tinggi tingkat *fear of missing out* (FoMO) maka cenderung semakin tinggi tingkat kecenderungan kecanduan internet pada *emerging adulthood*, dan sebaliknya semakin rendah tingkat *fear of missing out* (FoMO) maka cenderung semakin rendah tingkat kecenderungan kecanduan internet pada *emerging adulthood*. Hal tersebut memiliki penjelasan bahwa jika individu pada *emerging adulthood* memiliki tingkat *fear of missing out* (FoMO) yang tinggi maka akan cenderung memiliki tingkat kecanduan internet yang tinggi. Sebaliknya, apabila individu pada *emerging adulthood* memiliki tingkat *fear of missing out* (FoMO) yang rendah maka akan cenderung memiliki tingkat kecanduan internet yang rendah.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diajukan beberapa saran sebagai berikut:

### 1. Bagi Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian disarankan kepada *emerging adulthood* untuk dapat mengontrol intensitas menggunakan internet sehingga terhindar dari kecanduan internet maupun *fear of missing out* (FoMO) dengan cara melakukan aktivitas-aktivitas lain yang positif agar tidak terus menggunakan internet.

## 2. Bagi Praktisi di Bidang Psikologi Klinis

Semakin relevannya masalah mengenai kecanduan internet terutama di kalangan *emerging adulthood* karena semakin meningkat dan semakin mudah akses internet, maka perlu dilakukan kajian yang lebih komprehensif terutama mengenai instrument, determinan dan dampak dari kecanduan internet. Sehingga, disarankan bagi praktisi di bidang psikologi klinis untuk mengembangkan pelayanan yang lebih *appropriate* bagi pengguna internet yang memiliki kecenderungan mengalami kecanduan internet.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan tema yang sama:

- a. Penggunaan subjek dalam penelitian ini adalah *emerging adulthood*, dikarenakan dalam penelitian sebelumnya menyatakan bahwa individu berusia 18 hingga 25 tahun (*emerging adulthood*) merupakan pengguna terbesar internet. Sehingga dalam penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan kategorisasi yang relatif lebih variatif dari segi rentang usia sehingga dapat memberikan pandangan lain mengenai fenomena *fear of missing out* (FoMO) dan kecanduan internet.
- b. Kualitas alat ukur *fear of missing out* (FoMO) yang digunakan masih perlu diteliti untuk meningkatkan kualitas alat ukur, karena fenomena *fear of missing out* (FoMO) merupakan fenomena baru dan baru dua kali pengujian alat ukur tersebut. Sehingga dalam penelitian selanjutnya berfokus pada peningkatan

kualitas dari alat ukur serta pengaplikasiannya untuk membantu para praktisi dalam mendeteksi fenomena *fear of missing out* (FoMO).

- c. Dalam penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode kualitatif dengan alasan agar didapatkan informasi mengenai *fear of missing out* (FoMO) dan kecanduan internet pada *emerging adulthood* lebih mendalam.