

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswi pengguna media sosial di Yogyakarta. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswi pengguna media sosial di Yogyakarta, semakin tinggi kontrol diri maka cenderung semakin rendah tingkat *fear of missing out* (FoMO) nya begitu juga sebaliknya apabila kontrol diri rendah maka tingkat *fear of missing out* (FoMO)nya cenderung tinggi pada mahasiswi.

Hubungan antara kedua variabel ini dibuktikan dengan adanya koefisien korelasi (r_{xy}) = - 0,208 dan $p = 0,011$ ($p < 0,050$). Pada hasil perhitungan diperoleh nilai determinasi atau (R^2) sebesar 0,043 yang artinya bahwa variabel kontrol diri dapat mempengaruhi variabel *fear of missing out* (FoMO) sebesar sebesar 4,3% dan sisanya 95,7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti mengajukan beberapa saran terkait hasil yang diperoleh dari penelitian ini antara lain:

1. Bagi Subjek Penelitian (Mahasiswi)

Pada mahasiswi yang memiliki *fear of missing out* (FoMO) dalam

kategori tinggi sebanyak 9% dan dalam kategori sedang sebanyak 81% disarankan untuk lebih dapat mengontrol perilakunya, mengontrol kognitifnya, dan mengontrol dalam mengambil keputusan. Sehingga bisa memilah antara perilaku yang penting dan yang tidak penting untuk dilakukan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini memperoleh koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,043 yang menunjukkan bahwa pengaruh variabel kontrol diri terhadap *fear of missing out* hanya sebesar 4,3%, sementara sisanya 95,7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Perlu adanya penelitian lebih lanjut untuk melihat faktor yang memiliki pengaruh paling besar terhadap tingkat *fear of missing out* pada mahasiswi. Pada penelitian ini terdapat kelemahan yaitu waktu pelaksanaan penelitian yang terbatas membuat peneliti tidak dapat menjangkau jumlah subjek penelitian dalam skala yang besar. Selain itu, dalam proses pengambilan data melalui google form dengan akses yang tidak terbatas membuat peneliti tidak dapat melakukan pengamatan secara langsung mengenai kondisi subjek, sehingga memungkinkan subjek saat mengisi skala penelitian dengan tidak serius yang secara tidak langsung dapat mempengaruhi hasil penelitian.