

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan diskusi dalam studi ini, dapat ditarik kesimpulan ada hubungan negatif antara Regulasi Diri dan *Fear of Missing Out* pada Generasi Z. Ini berarti semakin tinggi tingkat Regulasi Diri pada Generasi Z, semakin rendah pula tingkat *Fear of Missing Out*. Sebaliknya, semakin rendah tingkat Regulasi Diri pada Generasi Z, semakin tinggi tingkat *Fear of Missing Out*. Analisis kategorisasi variabel Regulasi Diri menunjukkan bahwa dari total 70 responden Generasi Z, sebanyak 58,6% memiliki tingkat regulasi diri yang sedang, sementara hasil kategorisasi untuk *Fear of Missing Out* menunjukkan bahwa sebesar 41,4% dari total 70 responden Generasi Z memiliki tingkat *Fear of Missing Out* yang tinggi.

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa variabel Regulasi Diri merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi munculnya *Fear of Missing Out*, walaupun Regulasi Diri hanya memberikan kontribusi sebesar 1,48% terhadap *Fear of Missing Out* pada Generasi Z, sementara 98,52% sisanya dipengaruhi oleh variabel dan faktor lain yang tidak menjadi fokus dalam penelitian ini.

B. Saran

1. Bagi Generasi Z

Generasi Z diharapkan untuk memiliki kemampuan yang baik dalam mengatur regulasi diri, mengontrol intensitas interaksi dengan media sosial, serta mengurangi waktu yang dihabiskan di platform tersebut

guna menghindari terjerumus pada gejala *fear of missing out*, dan lebih banyak menggunakan waktu untuk melakukan aktivitas yang positif agar menghindari rasa bosan sehingga memberi peluang untuk tetap bermain media sosial.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menghadapi keterbatasan dalam penelitian ini, yang terungkap melalui hasil analisis data yang menunjukkan bahwa kontribusi dari variabel Regulasi Diri terhadap variabel *Fear of Missing Out* adalah sebesar 0,148 atau 1,48%. Sementara 98,52% dari faktor lain yang tidak tercakup dalam penelitian ini. Oleh karena itu, peneliti berharap agar penelitian selanjutnya yang menggunakan variabel Regulasi Diri dan *Fear of Missing Out* dapat memperluas konsep secara teoritis, aspek, indikator, dan cakupan subjek penelitian untuk menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif.