

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

FoMO seringkali muncul dalam konteks penggunaan media sosial. Mahasiswa yang FoMO merasa takut tertinggal oleh kegiatan yang dilakukan orang lain, sehingga mahasiswa terus mengecek media sosial untuk melihat pembaruan dan mengikuti pengalaman yang sedang dilakukan orang lain di media sosial. FoMO yang dirasakan oleh mahasiswa membuatnya sulit menikmati momen di kehidupan nyata, karena terus menerus berfokus pada kehidupan di media sosial. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara *fear of missing out* dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. Semakin tinggi FoMO yang dialami oleh mahasiswa maka semakin tinggi kecanduan pula kecanduan media sosial yang dialami oleh mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah FoMO yang dialami oleh mahasiswa maka semakin rendah kecanduan pula kecanduan media sosial yang dialami oleh mahasiswa.

B. Saran

Ditinjau dari hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan saran sebagai berikut :

a. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan bisa menggunakan media sosial dengan bijak dan tidak menjadikannya sebagai tempat untuk terhindar dari pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan. Mahasiswa yang mengalami kecanduan media sosial pada kategori sedang dan tinggi disarankan untuk mengatur waktu penggunaan media

sosial dibantu dengan melakukan aktivitas lain yang disukai hal ini akan membantu mengalihkan perhatian dari media sosial. Selain itu mengontrol diri dengan menggunakan bantuan aplikasi seperti *freedom* atau *selfcontrol* yang dapat memblokir akses ke media sosial selama beberapa jam sehingga durasi penggunaan media sosial tidak berlebihan. Dengan demikian, mahasiswa dapat mencegah kecenderungan terjadinya kecanduan media sosial.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti pada bidang yang sama disarankan untuk meneliti subjek lain yang lebih bervariasi. Nilai $R^2 = 0,204\%$ artinya FoMO berhubungan dengan kecanduan media sosial sebesar 20,4% dan 79,6% berhubungan dengan variabel lain yang tidak diteliti. Sehingga peneliti selanjutnya dapat meneliti variabel lain yang memiliki hubungan yang lebih kuat dengan kecanduan media sosial. Penelitian ini memiliki keterbatasan subjek yang tidak merata dan kurang luas, dan tidak mencantumkan aplikasi media sosial apa saja yang paling banyak atau sering digunakan oleh mahasiswa. Oleh karena itu, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menjadikan penelitian ini sebagai pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.