

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan negatif secara signifikan antara kontrol diri dengan *fear of missing out* (FoMO) yang berarti semakin tinggi tingkat kontrol diri maka semakin rendah tingkat *fear of missing out* yang dimiliki remaja akhir pengguna media sosial. Sebaliknya, apabila semakin rendah tingkat kontrol diri maka semakin tinggi tingkat *fear of missing out* yang dimiliki remaja akhir pengguna media sosial. Sehingga, hipotesis yang diajukan oleh peneliti dapat diterima, yaitu adanya hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan *fear of missing out* pada remaja akhir pengguna media sosial.

B. Saran

1. Bagi Remaja Akhir

Bagi remaja akhir disarankan untuk terus meningkatkan pengendalian diri serta bijak dalam menggunakan media sosial sehingga meminimalisir terjadinya *fear of missing out*.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengangkat tema yang sama disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan variabel lain seperti faktor keterbukaan informasi di media sosial, usia, atau kondisi deprivasi relatif, yang tidak digunakan dalam penelitian ini sehingga dapat diperoleh gambaran yang lebih komprehensif tentang *fear of missing out*.