

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan didapatkan hasil dari analisis regresi berganda antara *social media engagement* dan FoMO (*Fear of Missing Out*) memiliki peran positif yang signifikan terhadap *social media addiction*. Hal ini menunjukkan semakin tinggi *social media engagement* dan FoMO (*Fear of Missing Out*) pada diri individu, maka semakin tinggi pula *social media addiction* yang dialami oleh individu.

Pada variabel prediktor, yaitu *social media engagement* dan FoMO (*Fear of Missing Out*) masing-masing mampu memprediksi *social media addiction*. Artinya pada masing-masing variabel prediktor memiliki peran positif terhadap *social media addiction*. Ini menunjukkan adanya peran positif yang signifikan pada *social media engagement* terhadap *social media addiction* dan adanya peran positif yang signifikan pada FoMO (*Fear of Missing Out*) terhadap *social media addiction*. Selanjutnya, berdasarkan kategorisasi data *social media addiction* pada subjek hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar subjek masuk dalam kategori sedang.

#### **B. Saran**

##### 1. Bagi Subjek Penelitian

Bagi subjek penelitian yang ada pada usia dewasa awal dan aktif menggunakan media sosial, disarankan untuk lebih mengendalikan *social media engagement* dengan cara mulai mengatur waktu penggunaan media sosial dan mengisi waktu luang dengan aktivitas lain. Hal ini dapat dilihat dari hasil

kategorisasi data dan lama waktu penggunaan media sosial, sebagian besar subjek yang masuk kategori *at-risk user* atau berisiko mengalami *social media addiction*. Selain itu, subjek juga dapat mengurangi rasa ingin tahu dan perasaan takut tertinggal akan suatu kegiatan atau aktivitas yang dirasa kurang penting untuk diikuti, dengan cara mulai menekuni hobi dan mencari aktivitas menyenangkan lainnya. Dengan adanya pengendalian diri, maka subjek yang masuk kategori berisiko kecil kemungkinan meningkat pada tahap kecanduan atau *addict* terhadap media sosial.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperbaiki kriteria seleksi data dan memastikan bahwa data yang dikumpulkan sesuai dengan tujuan penelitian. Pengembangan kriteria yang lebih spesifik dapat mengurangi jumlah data yang harus dieliminasi. Dengan kriteria seleksi yang lebih baik, peneliti dapat mengumpulkan data yang lebih banyak dan sesuai serta jumlah subjek antara laki-laki dan perempuan tidak mengalami ketidak seimbangan.