

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri merupakan salah satu faktor yang berperan dalam memengaruhi *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja pengguna media sosial. Remaja yang memiliki kemampuan regulasi diri yang lebih baik cenderung mampu mengendalikan penggunaan media sosial, mengontrol dorongan untuk terus mengikuti aktivitas orang lain, serta mengelola respons terhadap informasi yang diperoleh melalui media sosial, sehingga kecenderungan mengalami *Fear of Missing Out* menjadi lebih rendah. Meskipun demikian, kontribusi regulasi diri terhadap *Fear of Missing Out* tergolong relatif rendah, sehingga menunjukkan bahwa munculnya FoMO tidak hanya dipengaruhi oleh regulasi diri, tetapi juga oleh berbagai faktor lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini. Dengan demikian, regulasi diri dapat dipandang sebagai salah satu faktor protektif dalam menekan kecenderungan *Fear of Missing Out* pada remaja pengguna media sosial, namun bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan munculnya fenomena tersebut.

B. Saran

Merujuk pada hasil penelitian serta pembahasan yang telah dipaparkan, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Remaja diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan kemampuan regulasi diri dalam penggunaan media sosial. Regulasi diri yang baik dapat membantu remaja mengontrol dorongan untuk terus memantau aktivitas di media sosial, mengatur durasi penggunaan media sosial, serta lebih bijak dalam menyikapi informasi yang diterima. Regulasi diri yang baik memungkinkan remaja untuk mengelola penggunaan media sosial secara lebih terkontrol, sehingga dapat menekan kecenderungan munculnya *Fear of Missing Out* (FoMO).

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berkaitan dengan *Fear of Missing Out* (FoMO), mengingat regulasi diri dalam penelitian ini hanya memberikan kontribusi efektif sebesar 11,6%, sementara 88,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak menjadi fokus penelitian. Selain itu, peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat memperluas karakteristik subjek penelitian agar diperoleh gambaran yang lebih beragam mengenai *fear of missing out* pada remaja pengguna media sosial.