BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada remaja akhir yang berstatus *single*. Artinya, semakin tinggi Kontrol Diri yang dimiliki individu, maka semakin rendah kecenderungan *Fear of Missing Out (FoMO)* yang dialaminya. Sebaliknya, semakin rendah Kontrol Diri yang dimiliki individu, maka semakin tinggi kecenderungan *Fear of Missing Out (FoMO)*.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat Kontrol Diri dan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada kategori sedang. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa remaja akhir yang berstatus *single* memiliki kemampuan pengendalian diri yang cukup baik, namun masih mengalami kecenderungan untuk merasa khawatir tertinggal informasi, aktivitas, maupun pengalaman yang dimiliki oleh orang lain. Dalam kondisi tersebut, Kontrol Diri berperan sebagai faktor yang membantu individu mengendalikan dorongan untuk terus memantau aktivitas sosial orang lain serta mengurangi kecenderungan *Fear of Missing Out (FoMO)*. Dengan demikian, penelitian ini berhasil menjawab rumusan masalah dan mendukung hipotesis yang diajukan.

B. Saran

1. Bagi Remaja

Remaja akhir yang berstatus *single* diharapkan dapat meningkatkan kemampuan Kontrol Diri dalam penggunaan media sosial dengan menetapkan batas waktu penggunaan media sosial setiap hari, mengurangi kebiasaan memeriksa media sosial secara berulang tanpa tujuan yang jelas, serta mematikan notifikasi yang tidak diperlukan agar tidak terdorong untuk terus mengikuti aktivitas orang lain. Selain itu, remaja juga disarankan memperbanyak aktivitas positif, seperti mengikuti kegiatan organisasi, mengembangkan hobi, berolahraga, maupun menjalin interaksi sosial secara langsung. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu mengurangi kecenderungan melakukan perbandingan sosial dan menurunkan *Fear of Missing Out (FoMO).*

2. Bagi Keluarga

Orang tua diharapkan memberikan pendampingan dan pengawasan terhadap penggunaan media sosial pada remaja akhir melalui komunikasi yang terbuka mengenai penggunaan media sosial yang sehat. Selain itu, orang tua dapat memberikan dukungan emosional, mendorong anak untuk terlibat dalam berbagai aktivitas di luar media sosial, serta menjadi teladan dalam menggunakan media sosial secara bijaksana. Dengan demikian, remaja diharapkan mampu mengembangkan Kontrol Diri yang lebih baik sehingga dapat mengurangi kecenderungan mengalami *Fear of Missing Out (FoMO).*

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan *Fear of Missing Out (FoMO),* seperti kebutuhan akan keterhubungan sosial (need for relatedness), intensitas penggunaan media sosial, perbandingan sosial, harga diri, dan kesejahteraan psikologis. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain penelitian yang lebih beragam, seperti penelitian longitudinal atau metode campuran (mixed methods), agar dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai perkembangan *Fear of Missing Out (FoMO)*. Penelitian selanjutnya juga dapat melibatkan partisipan dengan karakteristik yang lebih beragam, seperti remaja akhir yang sedang menjalin hubungan romantis maupun kelompok usia lainnya, sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas.