

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil yang didapatkan dari penelitian ini berbeda dengan hipotesis awal, yaitu ada korelasi positif antara kontrol diri dan *fear of missing out* pada mahasiswa pengguna TikTok. Hasil ini memperlihatkan jika ada kecenderungan bagi seseorang dengan tingkat kontrol diri yang tinggi untuk juga mengalami tingkat *fear of missing out* yang tinggi. Hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pemahaman yang lebih luas mengenai hubungan antara kedua variabel tersebut.

Selain itu, temuan ini juga memiliki implikasi praktis yang signifikan, membuka peluang untuk pengembangan program intervensi yang lebih tertarget dalam membantu mahasiswa mengatasi *fear of missing out* dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

B. Saran

1. Saran kepada subjek

Penelitian ini dapat memberikan masukan kepada subjek bahwa pentingnya untuk selalu membatasi diri atau mengontrol keinginan agar dapat melakukan sesuai kebutuhan saja seperti halnya dalam bermain media sosial TikTok. Apabila individu mempunyai kontrol diri baik, maka tidak

selalu ingin berhubungan dengan orang-orang yang ada di media sosial dan tidak akan merasa tertinggal oleh informasi atau kegiatan online, yang dikenal sebagai ketakutan kehilangan atau *fear of missing out*. Selain itu, diharapkan siswa sudah memiliki kemampuan untuk memilih dan memilih konten atau hiburan apa yang ingin mereka ikuti.

2. Saran peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian tambahan untuk menggeneralisasi temuan penelitian ini dengan sampel yang lebih besar dan beragam. Penelitian selanjutnya juga dapat mengembangkan intervensi untuk meningkatkan kontrol diri guna mencegah *fear of missing out*.