

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil analisis korelasi *Spearman Rank* menunjukkan koefisien sebesar -0,164 dengan nilai signifikansi 0,002 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan *fear of missing out* (FOMO) pada generasi Z pengguna TikTok di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Artinya, individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki kecenderungan FOMO yang lebih rendah, sementara rendahnya *self-compassion* berkorelasi dengan meningkatnya kecenderungan mengalami FOMO. Meskipun demikian, kekuatan hubungan ini tergolong sangat rendah.

Penelitian ini juga menemukan bahwa selain *self-compassion*, terdapat faktor-faktor yang lebih dominan dalam memengaruhi tingkat FOMO pada generasi Z. Perbedaan domisili dan lama penggunaan TikTok memberikan pengaruh signifikan, sedangkan faktor demografis seperti jenis kelamin, usia, serta status pendidikan atau pekerjaan tidak menunjukkan perbedaan signifikan terhadap tingkat FOMO maupun *self-compassion*.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* memiliki korelasi negatif terhadap FOMO, namun hubungan tersebut sangat rendah, sehingga kemungkinan besar terdapat faktor-faktor lain yang lebih dominan memengaruhi tingkat FOMO pada generasi Z pengguna TikTok.

B. Saran

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperbaiki dan dikembangkan dalam penelitian selanjutnya. Oleh karena itu, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Saran Bagi Subjek Penelitian

Bagi generasi Z pengguna TikTok, disarankan untuk meningkatkan *self-compassion* dalam kehidupan sehari-hari. *Self-compassion* yang baik membantu individu untuk lebih bijak dalam menghadapi tekanan sosial di media sosial dan mengurangi kecenderungan FOMO. Penguatan *self-compassion* dapat dilakukan melalui latihan *mindfulness*, pengelolaan emosi yang sehat, serta membatasi penggunaan media sosial secara lebih bijak agar tidak berdampak negatif terhadap kesehatan mental.

2. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menambahkan variabel lain yang berpotensi berhubungan lebih kuat dengan FOMO, seperti *gratitude*, *life satisfaction*, *mindfulness*, atau faktor psikologis lainnya. Penelitian sebaiknya lebih memfokuskan pada subkelompok tertentu, misalnya berdasarkan status pendidikan, pekerjaan, atau tingkat intensitas penggunaan TikTok, agar hasil yang diperoleh lebih spesifik dan mendalam. Selain itu, penting untuk menguji hubungan antara durasi dan mengetahui motif penggunaan media sosial dengan FOMO guna memperkaya pemahaman terkait fenomena FOMO di era digital.