

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara *Self-control* dan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Generasi Z di Kabupaten Sleman. Hubungan negatif ini berada dalam kategori kuat, yang berarti semakin tinggi tingkat *Self-control* seseorang, maka semakin rendah kecenderungan mereka mengalami FoMO. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan *Self-Control*, maka semakin tinggi risiko seseorang mengalami FoMO, khususnya pada pengguna aktif aplikasi TikTok.

Self-control memengaruhi perilaku FoMO karena kemampuan ini berperan dalam mengatur respons terhadap berbagai stimulus informasi yang masuk, terutama yang berasal dari media sosial. Individu dengan *Self-control* yang baik mampu menahan dorongan untuk terus-menerus memantau aktivitas orang lain, serta dapat memilih dan memfilter informasi yang benar-benar relevan dengan kebutuhannya. Dalam dimensi FoMO, terdapat dua hal penting, yaitu *self* (mencakup rasa mampu dan kebebasan dalam mengambil keputusan) dan *relatedness* (kebutuhan untuk merasa terhubung dengan orang lain). Orang yang memiliki *Self-control* yang tinggi biasanya punya rasa percaya diri dan mampu mengatur pilihannya sendiri. Oleh karena itu, mereka tidak mudah terbawa arus atau merasa tertekan untuk terus online hanya agar tetap terhubung dengan orang lain.

Dengan kata lain, kebutuhan untuk selalu terhubung atau merasa "harus tahu" tentang apa yang dilakukan orang lain (relatedness) tidak terlalu mendominasi pada orang yang memiliki *Self-control* yang baik. Mereka bisa membedakan mana informasi yang penting dan mana yang tidak, serta lebih tenang ketika tidak selalu mengikuti tren atau aktivitas sosial di media. Oleh karena itu, *Self-control* penting dalam menekan gejala FoMO, terutama pada Generasi Z yang sangat lekat dengan dunia digital. Individu yang mampu mengatur dorongan internal serta menyaring stimulus eksternal dengan bijak, akan cenderung lebih stabil secara emosional dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial digital yang dapat memicu FoMO.

B. Saran

1) Bagi Generasi Z

Generasi Z disarankan untuk lebih bijak dalam menggunakan media sosial, khususnya TikTok, dengan mengatur waktu penggunaan secara seimbang agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari, kesehatan mental, maupun hubungan sosial di dunia nyata. Penting juga untuk meningkatkan kesadaran diri terhadap gejala FOMO (*Fear of Missing Out*) agar tidak terjebak dalam perilaku impulsif atau perasaan cemas berlebihan saat tidak terhubung dengan dunia digital.

2) Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan responden yang lebih beragam, baik dari

segi usia, latar belakang pendidikan, maupun daerah asal, guna memperoleh hasil yang lebih representatif. Selain itu, disarankan untuk menggali variabel lain yang berkaitan dengan perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO), seperti harga diri, kecemasan sosial, dan kesejahteraan psikologis, yang berpotensi memengaruhi tingkat kerentanan individu terhadap FOMO. Selain itu, diharapkan untuk lebih teliti lagi agar tidak mengulangi kesalahan peneliti.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANUWIR
YOGYAKARTA