

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama (H_1) dinyatakan **diterima**. Temuan ini mengindikasikan adanya korelasi yang positif dan sangat signifikan antara FoMO dengan *social comparison* di kalangan mahasiswa pengguna media sosial di Kabupaten Sleman. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat FoMO pada mahasiswa maka semakin tinggi perilaku *social comparison* mahasiswa. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat FoMO pada mahasiswa, maka kecenderungan perilaku *social comparison* juga akan berkurang. Analisis data mengungkapkan bahwa sebagian besar subjek menunjukkan nilai rata-rata pada *social comparison* berada pada kategori sedang, sedangkan nilai rata-rata pada FoMO termasuk dalam kategori sangat tinggi.

Dengan demikian, FoMO dapat menjadi faktor pendorong utama terjadinya *social comparison* yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa jika tidak dikelola secara adaptif.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian ini, mahasiswa disarankan untuk lebih meningkatkan kesadaran diri dalam menggunakan media sosial.

Mahasiswa perlu menyadari bahwa informasi yang ditampilkan di media sosial sering kali bersifat selektif dan tidak sepenuhnya mencerminkan realitas.

Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan sikap kritis dan tidak mudah terpengaruh oleh pencapaian atau kehidupan sosial orang lain yang ditampilkan secara online. Mengatur waktu penggunaan media sosial, memperkuat nilai-nilai diri, serta membangun interaksi sosial secara langsung juga dapat membantu mengurangi kecenderungan melakukan perbandingan sosial yang berlebihan, sehingga dapat berdampak positif pada kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, salah satunya adalah jumlah dan kualitas aitem pada skala yang digunakan. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat mengembangkan instrumen penelitian dengan jumlah aitem yang lebih banyak dan proporsional, serta melalui proses validasi oleh *expert judgement* secara menyeluruh. Dapat menambahkan variabel psikologis lain seperti harga diri (*self-esteem*), dukungan teman sebaya, atau dukungan sosial sebagai mediator atau moderator, agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme hubungan antara FoMO dan *social comparison*.

Selain itu, peneliti selanjutnya dapat melibatkan beragam latar belakang subjek dari berbagai universitas atau daerah untuk memperluas cakupan generalisasi penelitian. Serta menggunakan pendekatan campuran (*mixed methods*) agar dapat menggali data kuantitatif sekaligus pemahaman mendalam secara kualitatif mengenai pengalaman subjektif mahasiswa terkait penggunaan media sosial.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA