

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji yang telah dilakukan dan dijabarkan diatas, maka dapat diambil kesimpulan dari 211 sampel remaja di DKI Jakarta bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan dari variabel *Fear of Missing Out* terhadap variabel kecanduan media sosial instagram. Pengaruh yang diberikan oleh *Fear of Missing Out* cukup besar sehingga apabila remaja memiliki rasa *Fear of Missing Out* yang tinggi akan membuat mereka mengalami kecanduan media sosial instagram.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, menunjukkan bahwa kecanduan media sosial instagram pada remaja di DKI Jakarta terbukti dipengaruhi oleh rasa *Fear of Missing Out*. Mahasiswa yang memiliki rasa *Fear of Missing Out* tinggi juga akan diikuti oleh perilaku kecanduan media sosial yang tinggi pula. Remaja yang merasakan cemas dan takut jika tertinggal untuk mengetahui informasi-informasi baru dari aktivitas menyenangkan yang dilakukan oleh temannya akan lebih sering mengakses media sosial untuk mereduksi kecemasannya sehingga remaja dapat memiliki kecenderungan untuk kecanduan pada media sosial, hal tersebut terjadi disebabkan karena remaja tidak percaya pada dirinya sendiri untuk menjalin interaksi dan memperlihatkan kehidupannya di dunia nyata.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, maka penulis dapat memberikan beberapa saran untuk pihak-pihak tertentu yang terkait dengan penelitian ini ataupun penelitian selanjutnya:

1. Bagi Remaja di DKI Jakarta

Diharapkan untuk remaja di DKI Jakarta agar dapat mengontrol diri dalam penggunaan *smartphone* untuk mengakses internet ataupun media sosial. Sebaiknya media sosial digunakan secukupnya dan seperlunya untuk hal-hal positif yang akan membantu mendapatkan informasi mengenai pendidikan, ataupun dijadikan hiburan sementara dan tidak dijadikan pengalihan dari dunia nyata.

2. Bagi Pengajar

Diharapkan untuk para pengajar remaja di DKI Jakarta lebih memperhatikan anak didiknya agar tidak menggunakan *smartphone* untuk hal yang tidak penting dan tidak dibutuhkan dalam proses belajar mengajar, hal itu dilakukan agar penggunaan media sosial bisa diminimalisir dan proses belajar mengajar berlangsung dengan baik. Pengajar sesekali dapat mengingatkan mengenai penggunaan *smartphone* dan media sosial yang baik seperti apa, sehingga hal itu dapat digunakan dan dimanfaatkan secara optimal.

3. Bagi Wali/Orangtua

Diharapkan untuk wali atau orangtua agar bisa mengontrol waktu pengaksesan media sosial untuk anak-anaknya. Bisa dengan orangtua memberikan aturan dirumah mengenai waktu penggunaan *smartphone*, dengan membatasi waktu penggunaan media sosial dan juga waktu belajarnya agar tidak terganggu.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat mencermati fenomena *Fear of Missing Out* dan juga kecanduan media sosial lainnya. Kemudian disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi atau dipengaruhi kedua variabel tersebut dan juga memperluas populasi penelitiannya agar lebih bisa digeneralisasikan dan lebih representatif.