

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Karakteristik responden didominasi oleh mahasiswa berusia 18 tahun (57,0%), berjenis kelamin perempuan (66,3%), Instagram tercatat sebagai platform yang paling banyak digunakan responden (39,5%), durasi penggunaan media sosial 4-12 jam/hari (46,5%).
2. Tingkat pengendalian diri (*self-control*) mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Bengkulu (FEB UMB) secara umum berada pada kategori sedang (55,8%), diikuti kategori tinggi (36,0%), dan kategori rendah (8,1%), dengan rerata skor sebesar 38,34 (SD = 11,97).
3. Tingkat *fear of missing out* (FoMO) mahasiswa Program Studi Manajemen FEB UMB secara umum berada pada kategori sedang (44,2%), diikuti kategori tinggi (39,5%), dan kategori rendah (16,3%), dengan rerata skor sebesar 30,88 (SD = 9,37).
4. Terdapat hubungan antara pengendalian diri dengan FoMO pada mahasiswa pengguna media sosial di FEB UMB berdasarkan hasil uji Chi-Square ($p = 0,001$), dengan arah hubungan yang negatif, yakni semakin tinggi pengendalian diri mahasiswa, semakin rendah kecenderungan FoMO yang dialami.

6.2 Saran

6.1.2 Bagi Mahasiswa

Mahasiswa disarankan untuk meningkatkan kesadaran diri (self-awareness) terhadap pola penggunaan media sosial, misalnya dengan menetapkan batas waktu penggunaan aplikasi media sosial pada jam-jam belajar, serta membangun kebiasaan non-impulsif dalam merespons dorongan untuk membuka media sosial, mengingat pengendalian diri terbukti berhubungan negatif dengan kecenderungan FoMO.

6.1.3 Institusi Pendidikan

Pihak Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Bengkulu disarankan untuk mengembangkan program edukasi literasi digital dan manajemen diri bagi mahasiswa baru, misalnya melalui kegiatan orientasi akademik, seminar, atau modul bimbingan konseling, guna membantu mahasiswa mengelola penggunaan media sosial secara lebih sehat dan menurunkan kecenderungan FoMO sejak awal masa perkuliahan.

6.1.4 Tenaga Keperawatan

Tenaga konseling dan layanan kesehatan mental di lingkungan kampus disarankan turut berperan aktif dalam upaya promotif dan preventif terkait pengelolaan penggunaan media sosial, misalnya dengan menyediakan layanan konsultasi bagi mahasiswa yang menunjukkan tanda-tanda FoMO tinggi, sehingga dampaknya terhadap produktivitas akademik dan kesejahteraan psikologis dapat diminimalkan sejak dini.

6.1.5 Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan variabel-variabel lain yang turut berkontribusi terhadap FoMO, seperti *self-esteem*, neurotisisme, kepuasan hidup, kesepian (loneliness), tekanan teman sebaya (*peer pressure*), kualitas tidur, pola penggunaan media sosial secara aktif maupun pasif (*active versus passive social media use*), literasi digital, serta dimensi kepribadian lain dalam kerangka Big Five selain neurotisisme. Peneliti selanjutnya juga disarankan memperluas cakupan sampel pada program studi atau universitas lain agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas, serta menggunakan rancangan penelitian longitudinal untuk melihat perkembangan hubungan *self-control* dan FoMO dari waktu ke waktu.