

BAB V

PENUTUP

1.1. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terkait peran *Fear of Missing Out* (FOMO) dalam memediasi pengaruh *Problematic Social Media Use* (PSMU) terhadap *Social Media Burnout* (SMB) pada Dewasa Awal pengguna Tiktok di Jawa Barat dengan jumlah 505 partisipan, dapat disimpulkan bahwa:

1. *Problematic Social Media Use* (PSMU) memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap *Social Media Burnout* (SMB) pada Dewasa Awal pengguna Tiktok di Jawa Barat. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *Problematic Social Media Use* (PSMU) seseorang, maka tingkat *Social Media Burnout* (SMB) akan semakin tinggi.
2. *Problematic Social Media Use* (PSMU) memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Dewasa Awal pengguna Tiktok di Jawa Barat. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *Problematic Social Media Use* (PSMU) seseorang, maka semakin tinggi tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) yang dimilikinya.
3. *Fear of Missing Out* (FOMO) memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap *Social Media Burnout* (SMB) pada Dewasa Awal pengguna Tiktok di Jawa Barat. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) seseorang, maka semakin tinggi pula tingkat *Social Media Burnout* (SMB) yang dimilikinya.
4. *Fear of Missing Out* (FOMO) memiliki peran positif secara signifikan dalam memediasi pengaruh *Problematic Social Media Use* (PSMU) terhadap *Social Media Burnout* (SMB) pada Dewasa Awal pengguna Tiktok di Jawa Barat. Variabel *Fear of Missing Out* (FOMO) dapat memediasi *Problematic Social Media Use* (PSMU) terhadap *Social Media Burnout* (SMB) pada Dewasa Awal pengguna Tiktok di Jawa Barat secara parsial atau sebagian.

1.2. Implikasi

Implikasi teoritis dari penelitian ini adalah bahwa *Problematic Social Media Use* (PSMU) pada Dewasa Awal diakui memiliki dampak pada tingkat *Social Media Burnout* (SMB). Dibandingkan dengan orang dewasa awal yang memiliki tingkat *Problematic Social Media Use* (PSMU) yang tinggi, mereka yang memiliki tingkat PSMU yang rendah juga cenderung akan memiliki tingkat *Social Media Burnout* (SMB) yang lebih rendah. Selain itu, *Fear of Missing Out* (FOMO) yang tinggi merupakan akibat langsung *Problematic Social Media Use* (PSMU) yang tinggi, dan FOMO memiliki dampak yang terhadap tingkat *Social Media Burnout* (SMB). Hal ini mengindikasikan bahwa hubungan antara *Problematic Social Media Use* (PSMU) dan *Social Media Burnout* (SMB) dapat dimediasi oleh *Fear of Missing Out* (FOMO). Diharapkan bahwa kesimpulan teoritis ini dapat menambah pengetahuan mengenai isu psikologi sosial khususnya isu-isu yang berkaitan dengan media sosial dan perkembangan teknologi.

Implikasi praktis dari penelitian ini dapat diimplementasikan bagi Dewasa Awal. Seiring meningkatnya perkembangan teknologi dan informasi saat ini, diharapkan Dewasa Awal dapat mengontrol dirinya dalam menggunakan media sosial secara bijak dan sesuai dengan kebutuhan. Hasil penelitian ini terkait *Fear of Missing Out* (FOMO) diharapkan dapat memberikan masukan dan wawasan kepada Dewasa Awal untuk menggunakan media sosial secara wajar, agar terhindar dari gangguan penggunaan dalam bermedia sosial, adiksi media sosial, atau permasalahan lain yang masih berkaitan dengan media sosial dan teknologi.

1.3. Rekomendasi

Berdasarkan hasil analisis yang telah disampaikan pada bab sebelumnya, peneliti memberikan beberapa rekomendasi pada pihak-pihak yang terkait dengan penelitian ini.

5.2.1. Bagi Dewasa Awal

Berdasarkan penelitian ini, diketahui bahwa masih banyak Dewasa Awal yang menggunakan media sosial lebih dari batas normal yaitu melebihi 4 jam. Sejalan

dengan hal tersebut, penelitian ini menemukan bahwa masih banyak Dewasa Awal yang memiliki tingkat *Problematic Social Media* (PSMU) dan *Social Media Burnout* (SMB) yang tinggi dan bahkan sangat tinggi. Maka dari itu, diharapkan bagi Dewasa Awal dapat menggunakan media sosial dengan lebih bijak. Dewasa Awal dapat meningkatkan aktivitas kegiatan yang lebih produktif seperti membaca buku, *journaling*, mengikuti kegiatan organisasi secara tatap muka, melakukan hobi, atau kegiatan produktif yang positif lainnya.

Selain itu tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Dewasa Awal dalam penelitian ini ditemukan dalam tingkat yang tinggi dan sangat tinggi. Hal ini akan mengembangkan dampak negatif lebih lanjut pada Dewasa Awal. Maka, Dewasa Awal diharapkan lebih sadar dan bijak dalam menggunakan media sosial. Lebih lanjut, untuk menghindari hal ini, Dewasa Awal dapat melakukan *Digital Minimalism*, yaitu menyediakan waktu sehari untuk mengurangi penggunaan media sosial agar lebih banyak beraktivitas secara tatap muka dalam kehidupan sehari-harinya.

5.2.2. Bagi Pemangku Kebijakan

Bagi pemerintah, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam membuat regulasi dan rancangan program kerja atau kebijakan mengenai teknologi atau dunia digital dan media sosial. Pemerintah diharapkan aktif melakukan edukasi/sosialisasi atau menyebarluaskan informasi mengenai bahaya dari penggunaan media sosial berlebih dan cara menggunakan media sosial dengan bijak.

5.2.3. Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas sampel penelitian. Subjek dapat diperluas kepada kelompok usia lainnya dan tempat yang berbeda dari penelitian ini.
2. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperoleh sampel yang lebih proporsional dari segi usia, pekerjaan, maupun wilayah demografis agar pembahasan dari segi demografis dapat dipaparkan lebih komprehensif dan hasil penelitian dapat lebih representatif.

3. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti sample dari pengguna media sosial lain, selain Tiktok.
4. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti sampel terkhusus pada pekerja yang banyak bersinggungan langsung dengan paparan teknologi dan media sosial.