

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penyebaran angket, analisis data, temuan lapangan, dan pembahasan mengenai pengaruh pengendalian diri dan *fear of missing out* pada mahasiswa Pendidikan IPS UPI yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya oleh peneliti, maka langkah selanjutnya yaitu mengambil kesimpulan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar Mahasiswa Pendidikan IPS UPI memiliki pengendalian diri pada tingkat sedang, dengan kontrol kognitif sebagai aspek paling dominan. Hal ini mencerminkan kemampuan berpikir rasional dan pengambilan keputusan yang cukup baik, meskipun kontrol perilaku dan kontrol keputusan masih perlu ditingkatkan karena pengaruh tekanan sosial. Pembentukan pengendalian diri dipengaruhi oleh faktor internal seperti usia, kematangan berpikir, dan pengalaman, serta faktor eksternal seperti lingkungan akademik dan kurikulum yang mendukung. Meski sudah cukup baik, pengendalian diri mahasiswa masih perlu diperkuat untuk menghadapi tantangan seperti pengaruh media sosial dan tren konsumtif agar lebih adaptif terhadap dinamika sosial.
2. Mayoritas Mahasiswa Pendidikan IPS mengalami *fear of missing out* (FoMO) pada tingkat sedang, ditandai dengan keinginan kuat untuk terus terhubung secara sosial dan mengikuti informasi di media sosial, meskipun belum mengganggu kondisi psikologis secara serius. FoMO ini dipengaruhi oleh karakteristik Gen Z yang lekat dengan teknologi, serta kebutuhan akan validasi sosial. Tingginya penggunaan media sosial, pencarian hiburan digital, dan keterlibatan dalam kegiatan sosial memperkuat kecenderungan FoMO. Kebutuhan psikologis seperti otonomi, kompetensi, dan keterhubungan juga turut memengaruhi, di mana ketidakterpenuhan kebutuhan tersebut dapat memicu kecemasan sosial. Mahasiswa yang aktif merasa terdorong untuk selalu eksis, sementara yang kurang aktif lebih bergantung pada media sosial

sebagai pengganti interaksi langsung. Secara keseluruhan, FoMO pada mahasiswa ini merupakan bentuk adaptasi sosial di era digital, namun tetap perlu mendapat perhatian agar tidak berkembang menjadi tekanan psikologis.

3. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara pengendalian diri dalam interaksi sosial terhadap *fear of missing out* pada Mahasiswa Pendidikan IPS UPI. Semakin tinggi pengendalian diri yang dimiliki, semakin besar pula kecenderungan mahasiswa mengalami FoMO, karena pengendalian diri tersebut digunakan untuk mempertahankan keterlibatan sosial demi menjaga eksistensi, baik secara langsung maupun melalui media sosial. Ketiga aspek kontrol diri yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol pengambilan keputusan justru dapat memperkuat dorongan untuk tetap aktif secara sosial, sejalan dengan karakteristik Gen Z yang membutuhkan validasi sosial dan rentan terhadap tekanan digital. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memperkuat pengendalian diri secara sadar melalui peningkatan kesadaran diri, pengelolaan waktu, serta pembatasan penggunaan media sosial secara sehat.

5.2 Implikasi

Setelah peneliti melakukan penelitian mengenai Pengaruh Pengendalian Diri dalam Interaksi Sosial terhadap *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Pendidikan IPS UPI, dengan hasil yang menjelaskan bahwa pengaruh dari dua variabel tersebut berada dalam kategori “sedang” sehingga terjadi arah pengaruh yang positif. Meskipun pengaruh kontrol diri terhadap *fear of missing out* tergolong rendah, tetapi hasil yang signifikan menegaskan bahwa pengendalian diri tetapi memiliki pengaruh yang kuat terhadap *fear of missing out* di kalangan mahasiswa. Temuan pada penelitian ini menambah pengetahuan bagi mahasiswa, meskipun pengendalian diri dan *fear of missing out* memiliki pengaruh positif, atau dapat dikatakan memiliki pengaruh yang kecil tetapi kedua aspek tersebut tetap memiliki kontribusi untuk mendapatkan keseimbangan dalam interaksi sosial baik dalam lingkungan sekitar maupun pada media sosial. Diharapkan, dengan adanya penelitian ini dapat membantu mahasiswa Pendidikan IPS UPI untuk lebih

meningkatkan lagi pengendalian diri yang mereka miliki dan dapat menurunkan perilaku *fear of missing out* guna menciptakan kualitas diri yang lebih baik dalam interaksi sosial, dan aktivitas di media sosial.

5.3 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran rekomendasi yang akan peneliti sampaikan mengenai Pengendalian Diri dan *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Pendidikan IPS UPI dengan mempertimbangkan hasil temuan di lapangan sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa Pendidikan IPS

Mahasiswa Pendidikan IPS disarankan untuk lebih meningkatkan kembali pengendalian diri yang saat ini dimiliki, juga menurunkan perilaku *fear of missing out*. Cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan hal tersebut yaitu mengikuti pelatihan impuls. Lalu cara selanjutnya dapat meningkatkan kesadaran diri (*Self-Awareness*) yang merupakan kemampuan untuk memahami perasaan, motivasi, dampak tindakan kita terhadap diri sendiri maupun orang lain. Kemudian strategi manajemen waktu dan *digital detox* dapat membantu mengurangi *fear of missing out*. Sehingga mengikuti aktivitas yang lebih produktif dan bermanfaat lebih disarankan dan kemungkinan akan efektif untuk menurunkan rasa ketergantungan pada media sosial dan memperbaiki manajemen waktu. Hal ini dapat dilakukan dengan cara membentuk interaksi sosial yang lebih nyata dan langsung bertatap muka, tidak hanya pada komunikasi daring yang terbatas, mahasiswa dapat mengikuti kegiatan seperti diskusi kelompok, forum mahasiswa, organisasi, komunitas dan lainnya secara langsung sesuai dengan minat dan bakat diri masing-masing. Kegiatan ini juga dapat menjadi sarana pembentukan pengendalian diri yang lebih baik dan mengalihkan perhatian dari tekanan sosial media yang dapat memicu munculnya *fear of missing out*.

2. Bagi Prodi Pendidikan IPS

Program Studi Pendidikan IPS diharapkan dapat mengintegrasikan topik-topik terkait pengendalian diri dan kesehatan mental serta menerapkan nilai-nilai

penguatan karakter dalam mata kuliah yang relevan. Dengan demikian, mahasiswa dapat memahami pentingnya pengelolaan diri dalam menghadapi dinamika kehidupan kampus juga pengaruh penggunaan media sosial. Selain itu prodi diharapkan dapat menyediakan pelatihan *soft-skills* yang mendukung peningkatan pengendalian diri mahasiswa, seperti *workshop* pengembangan karakter dan kesehatan mental. Lalu Program studi dan pihak kampus perlu mendukung terbentuknya lingkungan organisasi yang sehat dan supportif serta mendorong mahasiswa untuk aktif dalam mengikuti kegiatan sosial. Sehingga mahasiswa dapat mengembangkan potensi diri tanpa adanya tekanan sosial yang berlebihan juga tumbuh rasa percaya diri yang menjadi fondasi pengendalian diri yang kuat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian berikutnya disarankan untuk memperluas cakupan variabel, baik dengan menambahkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi hubungan antara kontrol diri dengan *fear of missing out* seperti dukungan sosial, kepribadian, atau budaya digital di lingkungan kampus. Selain itu penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat melibatkan populasi yang lebih luas lagi guna mendapatkan sekaligus memperkuat dari hasil temuan.