

BAB V PENUTUP

Bab ini berisi uraian kesimpulan, implikasi, dan rekomendasi berdasarkan temuan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti.

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terkait peran *fear of missing out* (FOMO) dalam memediasi pengaruh kontrol diri terhadap nomophobia pada generasi Z di Bandung Raya dengan jumlah 502 partisipan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Kontrol diri memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap nomophobia pada generasi Z di Bandung Raya. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri, maka tingkat nomophobia akan semakin rendah. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat kontrol diri individu, maka tingkat nomophobia akan semakin tinggi.
2. Kontrol diri memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *fear of missing out* (FOMO) pada generasi Z di Bandung Raya. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri seseorang, maka akan semakin rendah tingkat nomophobia yang dimilikinya.
3. *Fear of missing out* (FOMO) memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap nomophobia pada generasi Z di Bandung Raya. Artinya, semakin tinggi tingkat *fear of missing out* (FOMO) seseorang, maka semakin tinggi pula tingkat nomophobia yang dimilikinya.
4. *Fear of missing out* (FOMO) memiliki peran negatif secara signifikan dalam memediasi pengaruh kontrol diri terhadap nomophobia pada generasi Z di Bandung Raya. Variabel *fear of missing out* (FOMO) dapat memediasi kontrol diri terhadap nomophobia pada generasi Z di Bandung Raya secara parsial atau sebagian.

Farah Zhafirah, 2023

PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP NOMOPHOBIA YANG DIMEDIASI FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA GENERASI Z DI BANDUNG RAYA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

5.2 Implikasi

Implikasi secara teoritis dalam penelitian ini, kontrol diri yang dimiliki oleh generasi Z diketahui memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat nomophobia yang dimiliki. Generasi Z dengan kontrol diri yang baik akan memiliki tingkat nomophobia yang lebih rendah dibandingkan dengan generasi Z dengan tingkat kontrol diri yang rendah. Selain itu, kontrol diri yang rendah juga memicu tingginya tingkat *fear of missing out* (FOMO) yang juga berpengaruh secara signifikan dalam memengaruhi tingkat nomophobia. Artinya, *fear of missing out* (FOMO) dapat memediasi terjadinya pengaruh kontrol diri terhadap nomophobia. Implikasi teoritis ini juga diharapkan dapat memperkaya keilmuan psikologi sosial khususnya mengenai isu-isu pada media sosial dan teknologi.

Implikasi praktis dari penelitian ini dapat diimplementasikan bagi generasi Z. Dalam gempuran perkembangan teknologi dan informasi ini, diharapkan generasi Z dapat mengontrol dirinya dengan menggunakan *smartphone* secara bijak atau sesuai dengan kebutuhan. Hasil penelitian ini terkait *fear of missing out* (FOMO) juga diharapkan dapat memberikan masukan kepada generasi Z untuk menggunakan media sosial sewajarnya atau tidak berlebihan agar terhindar dari gangguan penggunaan *smartphone*, kecanduan media sosial, atau kecanduan teknologi lainnya.

5.3 Rekomendasi

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

5.3.1 Bagi Generasi Z

Berdasarkan penelitian ini, diketahui bahwa masih banyak generasi Z yang menggunakan *smartphone* lebih dari batas normal yaitu lebih dari empat jam. Sejalan dengan hal tersebut, dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa masih banyak generasi Z dengan tingkat nomophobia yang tinggi. Maka dari itu, diharapkan generasi Z dapat lebih bijak dalam menggunakan *smartphone*. Generasi Z perlu meningkatkan kontrol diri untuk dapat membatasi penggunaan *smartphone* agar *smartphone* dapat digunakan sesuai kebutuhan dan tidak berlebihan. Generasi Z dapat melakukan aktivitas atau

Farah Zhafirah, 2023

PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP NOMOPHOBIA YANG DIMEDIASI FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA GENERASI Z DI BANDUNG RAYA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

kegiatan yang produktif seperti membaca buku, menulis jurnal kegiatan harian, dan kegiatan positif lainnya.

Selain dalam penggunaan *smartphone*, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa masih banyak generasi Z yang memiliki tingkat *fear of missing out* yang tinggi. Hal-hal tersebut memiliki berbagai dampak negatif jangka panjang yang tidak sepele. Berdasarkan hal tersebut, maka generasi Z diharapkan dapat lebih bijak dalam menggunakan media sosial. Selain itu, untuk menghindari perilaku yang mengarah pada perilaku *fear of missing out*, generasi Z juga dapat memberikan ruang atau waktu khusus untuk diri sendiri tanpa menggunakan media sosial ataupun media digital lainnya.

5.3.2 Bagi Pemangku Kebijakan

Bagi pemangku kebijakan yaitu pemerintah, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan dalam membuat rancangan program kerja maupun kebijakan mengenai teknologi dan dunia digital. Pemerintah diharapkan aktif untuk melakukan edukasi dan sosialisasi terkait bahaya dari perilaku kecanduan teknologi dan tata cara menggunakan teknologi secara bijak.

5.3.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas sampel penelitian. Subjek dapat diperluas kepada generasi-generasi yang berbeda dengan tempat yang berbeda sehingga dapat memperkaya temuan-temuan ilmiah.
2. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperoleh sampel yang merata pada setiap aspek demografis agar pembahasan dengan unsur demografis dapat dilakukan secara lebih jelas dan rinci.