

## **BAB 6**

### **PENUTUP**

#### **6.1. Kesimpulan**

Hasil penelitian menunjukkan hubungan antara *fear of missing out* dan *depressed mood* pengguna Instagram pada masa remaja memiliki korelasi positif dan sangat signifikan. Semakin tinggi *fear of missing out* yang dialami remaja, maka semakin tinggi pula tingkat *depressed mood* pada remaja pengguna Instagram. Sebaliknya, apabila tingkat *fear of missing out* semakin rendah, maka tingkat *depressed mood* yang dialami remaja juga akan semakin rendah.

#### **6.2. Saran**

##### **1. Bagi Pengguna Media Sosial Instagram**

Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan positif dan sangat signifikan antara FoMO dengan *depressed mood* pengguna instagram. FoMO merupakan perasaan takut, khawatir, dan cemas yang muncul karena anggapan bahwa kejadian, pengalaman atau pembicaraan yang sedang dialami oleh orang lain lebih berharga dan mendorong seseorang untuk senantiasa terkoneksi melalui media sosial yang dapat memicu seseorang mengalami *depressed mood*. Untuk mengatasi FoMO, seseorang dapat mengalihkan perhatiannya pada kegiatan-kegiatan positif dan lebih banyak membangun relasi pertemanan di dunia nyata.

##### **2. Bagi Pemerintah dan Perusahaan Media Sosial**

Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan positif dan sangat signifikan antara FoMO dengan *depressed mood* pengguna instagram pada masa remaja. Oleh sebab itu, penelitian ini dapat menjadi acuan bagi Pemerintah dan Perusahaan Sosial Media untuk membuat kebijakan dan semakin mempromosikan serta mengkampanyekan penggunaan media sosial yang sehat.

### 3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Data subyek dalam penelitian ini masih terbatas sehingga untuk kedepannya diharapkan peneliti yang selanjutnya dapat menambah jumlah subyek agar penelitian menjadi lebih baik. Untuk penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat menjelaskan penggunaan Instagram menjadi lebih detail (seperti *browsing, liking, posting*).

