

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1. Kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah hipotesis penelitian diterima bahwa ada hubungan negatif signifikan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* pada *emerging adult*. Semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah *Fear of Missing Out* pada *emerging adult*, begitu pula sebaliknya.

6.2. Saran

a. Bagi *Emerging Adult*

Bagi individu dengan tahap *emerging adult* dapat lebih mengurangi *Fear of Missing Out* yang cenderung lekat pada usia ini dengan cara fokus pada tujuan yang dibuat daripada membandingkan diri dengan orang lain, memutuskan dan memilah hal-hal penting dan prioritas, dan mengusahakan perilaku-perilaku yang mendukung dan relevan dengan rencana dan tujuan yang sudah dibuat.

b. Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian ini telah mengkonfirmasi dan menghasilkan hasil yang konsisten mendukung hipotesis hubungan signifikan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* pada *emerging adult*. Maka dari itu peneliti menyarankan peneliti selanjutnya berfokus pada faktor lain seperti kebutuhan berhubungan dengan orang lain, *perceived centrality*, media *online*, dan teman sebaya atau jika tetap berkeinginan meneliti variabel yang sama dapat mengubah pada konteks subjek yang berbeda. Selain itu juga peneliti selanjutnya harap memperhatikan alternatif jawaban yang relevan sehingga menghindari bias persepsi pada subjek.