

## BAB V PENUTUP

### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti tentang hubungan *self control* dan *self concept* terhadap *fear of missing out* dalam kecanduan media sosial pada siswa dan siswi kelas 11 MA NU Mawaqi'ul Ulum Medini Undaan Kudus. Didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Dengan koefisien korelasi positif sebesar 0,840 dan tingkat signifikansi 0,000, terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan *fear of missing out* dalam kecanduan media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri menurun apabila *fear of missing out* semakin tinggi.
2. Dengan koefisien korelasi negatif sebesar -0,756 dan tingkat signifikansi 0,000, terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan *fear of missing out* dalam kecanduan media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa *fear of missing out* akan berkurang apabila memiliki konsep diri yang tinggi.
3. Dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 menunjukkan adanya hubungan yang simultan antara *self control* dan *self concept* dengan *fear of missing out* dalam kecanduan media sosial, dengan besar pengaruh 38,2%, sementara 61,8% dipengaruhi oleh faktor lain.

### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Pengguna Media Sosial  
Diharapkan para pengguna media sosial khususnya remaja untuk lebih meningkatkan kontrol diri dan konsep diri serta harus lebih bijak dalam menggunakan sosial media. Mampu membatasi diri agar tidak terus-menerus menggunakan media sosial dan sekiranya dapat menggunakan media sosial sesuai dengan kebutuhan, bukan hanya sekedar mencari hiburan yang jika dilakukan

terus-menerus dapat berdampak pada terjadinya *fear of missing out*.

2. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dilakukan dalam lingkup sekolah, maka dari itu diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian di tempat lain yang lingkungannya jauh lebih besar, karena *fear of missing out* kini semakin marak terjadi di berbagai kalangan.

