

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dijelaskan pada hasil dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa:

1. Intensitas penggunaan media sosial instagram pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten berdasarkan skor total cenderung masuk pada kategori sedang dengan persentase sebesar 69% atau sebanyak 56 mahasiswa.
2. *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten berdasarkan skor total angket yaitu didominasi oleh kategori sedang yaitu memiliki persentase sebesar 66% atau sebanyak 53 mahasiswa.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial instagram dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* dengan hasil dari *Pearson Correlation* antara intensitas dan *Fear of Missing Out (FoMO)* yaitu 0,232, nilai ini berada di antara 2 dan 3 dengan kategori berkorelasi rendah, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara variabel intensitas penggunaan media sosial instagram (X) dengan variabel *Fear of Missing Out (FoMO)* (Y). Nilai signifikansi (Sig. (2-tailed) dari tabel tersebut yaitu 0,037 dimana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05. Jika nilai p (nilai signifikansi) < 0,05 maka terdapat hubungan yang signifikan antara dua variabel. Hasil dari Uji T diketahui bahwa nilai Signifikansinya yaitu 0,037 yang berarti nilai Sig < 0,05, dan nilai t hitungnya yaitu 2.120 yang berarti t hitung > t tabel yaitu 1.664 (lihat tabel). Maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh secara parsial antara intensitas (X) dengan *FoMO* (Y).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka saran dari peneliti yaitu sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi, saran peneliti lebih mengurangi penggunaan media sosial terutama melihat postingan orang lain melalui *feed* instagram atau instagram story agar tidak mengalami *Fear of Missing Out (FoMO)* dan harus lebih fokus terhadap diri sendiri, jangan membandingkan dengan orang lain dan yakin bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan pencapaiannya masing-masing.
2. Bagi pembaca atau peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)*, diharapkan untuk melanjutkan penelitian ini dengan lebih mendalam terutama pada mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) untuk mencari tahu pendekatan atau teknik konseling apa yang sesuai untuk mengatasi *Fear of Missing Out (FoMO)*.