

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada *emerging adulthood* di Kota Jambi, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan hasil uji korelasi didapatkan nilai p-value $< .001$ (p-value $< 0,05$) yang berarti terdapat hubungan antara intensitas penggunaan Instagram dan *fear of missing out* pada *emerging adulthood* di Kota Jambi pada masa pandemi covid 19. Adapun nilai korelasi sebesar 0,490 yang berarti hubungan intensitas penggunaan Instagram dan *fear of missing out* berada dalam kategori sedang dengan arah hubungan bersifat positif.
2. Intensitas penggunaan Instagram pada *emerging adulthood* di Kota Jambi berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 35%. Adapun persentase responden dengan kategori sangat tinggi sebesar 5%.
3. Tingkat *fear of missing out* pada *emerging adulthood* di Kota Jambi berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 33%. Adapun persentase responden dengan kategori sangat tinggi sebesar 7%.
4. Berdasarkan hasil uji perbedaan diketahui bahwa tingkat *fear of missing out* pada jenis kelamin laki-laki dan perempuan terdapat perbedaan yang signifikan, dimana tingkat *fear of missing out* lebih tinggi pada subjek perempuan.
5. Berdasarkan hasil uji perbedaan diketahui bahwa tingkat *fear of missing out* pada rentang usia 18 sampai 25 tahun terdapat perbedaan yang signifikan, dimana usia 19 dan 20 memiliki tingkat *fear of missing out* yang lebih tinggi.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti memberikan saran yang ditujukan kepada beberapa pihak, yaitu:

1. *Emerging Adulthood*

Masa *emerging adulthood* merupakan transisi usia remaja menuju dewasa yang di dalamnya terdapat banyak tantangan baru dalam mengeksplorasi diri lebih jauh khususnya pada identitas diri, ekonomi, dan karir. Diharapkan dalam penggunaan Instagram, *emerging adulthood* dapat memanfaatkan media tersebut menjadi hal positif untuk meningkatkan kualitas diri seperti menjalin relasi kepada orang lain lebih luas, mengasah kreatifitas dengan berbagai konten unik yang tersedia, serta tidak melakukan perbandingan diri negatif terhadap paparan informasi orang lain sehingga mencegah timbulnya *fear of missing out*.

2. Bagi Pembaca

Dari hasil penelitian ini, diharapkan pembaca mampu mengontrol dan membatasi diri untuk memilah informasi yang akan diterima serta lebih memahami fenomena *fear of missing* terhadap kesehatan mental. Pembaca juga diharapkan menghindari perbandingan diri terhadap kehidupan orang lain sehingga dapat menjadikan Instagram sebagai media informatif dan edukatif dari berbagai konten positif yang ada di dalamnya.

3. Peneliti Lain

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa intensitas penggunaan Instagram dan tingkat *fear of missing out* lebih tinggi pada usia muda dibandingkan usia yang lebih tua namun tidak meneliti lebih jauh penyebab dari perbedaan tersebut. Sehingga diharapkan penelitian selanjutnya dapat meneliti lebih jauh penyebab perbedaan tersebut. Selain itu, subjek dalam penelitian ini masih terbatas pada kelompok usia *emerging adulthood* saja. Diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat lebih diluaskan pada kelompok usia remaja sampai dengan dewasa.