

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Dari temuan penelitian terkait pengaruh perilaku FoMO terhadap *social media fatigue* pada Generasi Z di Kota Padang, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Tingkat perilaku FoMO pada generasi z di Kota Padang mencapai angka 3061 atau 69,5%. Artinya, tingkat FoMO pada generasi Z pengguna media sosial di Kota Padang berada pada taraf sedang, dengan kecenderungan yang cukup kuat. Responden memperlihatkan keterikatan signifikan terhadap media sosial, baik untuk menjaga keterhubungan sosial maupun untuk mengekspresikan diri, namun kecenderungan tersebut belum mengarah pada tingkat FoMO yang sangat tinggi atau berlebihan.
2. Tingkat secara keseluruhan berada pada kategori sedang, dengan skor capaian sebesar 67,9% dari skor maksimal. Dari ketiga dimensi yang diteliti, aspek kognitif memperoleh skor tertinggi (1379), diikuti oleh aspek perilaku (1142), dan terakhir aspek emosional (1011). Temuan ini menggambarkan bahwa kelelahan bermedia sosial paling banyak dirasakan responden dalam bentuk kesulitan mengelola informasi, menurunnya produktivitas, serta munculnya rasa bosan, frustrasi, dan kecemasan akibat paparan media sosial yang berlebihan.
3. Uji regresi linear sederhana menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari FoMO terhadap *social media fatigue*. Nilai koefisien regresi sebesar 0,772 menunjukkan bahwa setiap peningkatan FoMO

sebesar satu poin akan meningkatkan SMF sebesar 0,772 poin. Kontribusi FoMO terhadap munculnya SMF tercatat sebesar 34,3%, sedangkan 65,7% lainnya disebabkan oleh variabel lain yang tidak diteliti. Hubungan ini positif dan cukup kuat, menandakan bahwa peningkatan tingkat FoMO akan diikuti peningkatan kecenderungan mengalami *social media fatigue*.

5.2 Saran

1. Untuk penelitian kedepannya, disarankan memperluas cakupan sampel penelitian, baik dari segi usia maupun latar belakang sosial. Penelitian ini hanya berfokus pada Generasi Z di Kota Padang dengan rentang usia 18–28 tahun, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara menyeluruh pada populasi pengguna media sosial. Cakupan penelitian yang lebih luas, misalnya melibatkan kelompok usia lain (Generasi Y atau Milenial), dapat memperkaya perbandingan tingkat FoMO dan *social media fatigue* antar kelompok usia maupun antar wilayah.
2. Dikarenakan penelitian ini hanya berfokus pada hubungan antara FoMO dan *social media fatigue*, maka diharapkan ada penelitian lain yang mengkaji faktor lain yang juga dapat memengaruhi kelelahan bermedia sosial. Besarnya pengaruh FoMO dalam penelitian ini hanya mencakup 34,3% dari variasi *social media fatigue*, yang berarti masih terdapat sekitar 65,7% faktor lain yang berkontribusi namun tidak diteliti. Faktor-faktor tersebut dapat meliputi intensitas penggunaan media sosial, kualitas interaksi daring, atau bahkan aspek lain seperti stres akademik maupun kecemasan sosial. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan variabel untuk memberikan gambaran yang lebih

komprehensif. Ataupun sebaliknya pengaruh perilaku FoMO dapat diteliti pada aspek-aspek lainnya.

3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat FoMO berada pada kategori sedang hingga tinggi, yang berarti responden memiliki kecenderungan kuat untuk terus terhubung dengan media sosial agar tidak merasa tertinggal dari aktivitas sosial orang lain. Berdasarkan temuan tersebut, disarankan bagi untuk lebih bijak dalam mengatur waktu penggunaan serta meningkatkan kesadaran diri digital dengan cara membatasi paparan media sosial, menggunakan fitur *screen time*, dan melakukan detoks digital secara berkala. Pengguna juga perlu menumbuhkan sikap yakni menerima bahwa tidak semua aktivitas di media sosial perlu diikuti. Variabel *social media fatigue* berada pada kategori sedang (67,9%), yang menandakan responden mulai mengalami kelelahan mental, emosional, dan perilaku akibat penggunaan media sosial yang intens. Berdasarkan hasil tersebut, disarankan bagi pengguna media sosial untuk mengatur waktu dan menghindari konsumsi informasi berlebihan, serta menyeimbangkan aktivitas *online* dan *offline* agar terhindar dari kelelahan digital.