

BAB V

PENUTUP

Pada bab ini akan dibahas kesimpulan hasil penelitian dari bab-bab sebelumnya yaitu pengaruh Tingkat *Fear of Missing Out* terhadap Intensi Penghentian Penggunaan Instagram dan pengaruh Tingkat *Social Overload* terhadap Intensi Penghentian Penggunaan Instagram. Selain itu, bab ini akan memaparkan saran-saran yang diharapkan bisa bermanfaat bagi pihak-pihak bersangkutan dan bagi penelitian yang akan datang.

5.1. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dalam penelitian ini berdasarkan pemaparan dan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya adalah sebagai berikut:

1. Adanya pengaruh Tingkat *Fear of Missing Out* terhadap Intensi Penghentian Penggunaan Instagram. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang didapatkan dari hasil uji regresi. Hal ini memiliki arti bahwa terdapat pengaruh yang **sangat signifikan** sehingga hipotesis pertama **diterima**. Selain itu, nilai koefisien determinasi yang dihasilkan sebesar 0,441 memiliki arti bahwa pengaruh diantara kedua variabel adalah positif dalam kategori moderat.

2. Terdapat pengaruh Tingkat *Social Overload* terhadap Intensi Penghentian Penggunaan Instagram. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang didapatkan dari hasil uji regresi, sehingga dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh yang **sangat signifikan** sehingga hipotesis kedua **diterima**. Selain itu, nilai koefisien determinasi yang dihasilkan sebesar 0,485 memiliki arti bahwa pengaruh diantara kedua variabel adalah positif dalam kategori moderat.

5.2.Saran

5.2.1. Saran Akademis

Hasil temuan pada penelitian ini adalah bahwa terdapat pengaruh Tingkat *Fear of Missing Out* terhadap Intensi Penghentian Penggunaan Instagram dan terdapat pengaruh Tingkat *Social Overload* terhadap Intensi Penghentian Penggunaan Instagram. Namun, diketahui pada bab sebelumnya bahwa pengaruh variabel Tingkat *Fear of Missing Out* terhadap Intensi Penghentian Penggunaan Instagram hanya sebesar 44,1% dan pengaruh variabel Tingkat *Social Overload* terhadap Intensi Penghentian Penggunaan Instagram hanya sebesar 48,5%. Karenanya, penelitian selanjutnya disarankan untuk dapat meninjau aspek-aspek lain seperti aspek kelelahan (*fatigue*), mabuk gawai (*phubbing*), tekanan teman sebaya, berita bohong, reputasi, dan sebagainya yang tidak diesplorasi dalam penelitian

ini untuk melihat hubungan atau pengaruhnya terhadap intensi penghentian penggunaan media sosial.

5.2.2. Saran Praktis

Melalui penelitian ini dapat diketahui bahwa keinginan untuk terus berhubungan dapat berpengaruh negatif terhadap individu hingga membuat mereka mempertimbangkan untuk berhenti atau meninggalkan sejenak media sosial. Oleh karena itu, disarankan bagi kalangan aktivis literasi media digital untuk mengeksplorasi aspek psikologis dan fisiologis pengguna sebagai salah satu faktor negatif yang memengaruhi penggunaan media sosial dalam pembahasan mengenai pentingnya literasi digital bagi masyarakat kedepannya.

5.2.3. Saran Sosial

Dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa berhubungan dengan banyak koneksi melalui media sosial dapat membawa dampak negatif kepada individu, tidak hanya dampak positif saja. Karenanya masyarakat umum, khususnya Generasi Z dan Generasi Alpha, hendaknya menjadi lebih peduli dan mengerti bahwa menikmati kemajuan teknologi seperti media sosial dapat dilakukan sesuai porsinya dan tidak berlebihan, serta hendaknya masyarakat menjadi lebih selektif dan sensitif dalam memilih konten untuk dibagikan ke media sosial.

