

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian mengenai hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan kecanduan internet di SMAN 4 Bandung melalui metode penelitian korelasional pada 333 sampel siswa SMAN 4 Bandung, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

Terdapat hubungan yang positif antara *Fear of Missing Out* dengan Kecanduan internet di SMAN 4 Bandung dengan tingkat korelasi sedang sebesar 0.436. FoMO pada siswa SMAN 4 Bandung yang tinggi cenderung memiliki kecanduan Internet yang tinggi pula. Sedangkan FoMO pada siswa SMAN 4 Bandung yang rendah cenderung memiliki kecanduan internet yang rendah pula.

#### **B. SARAN**

Berikut saran peneliti kepada beberapa pihak yang terlibat dan akan terlibat dalam penelitian ini

Saran terhadap guru bimbingan karier ataupun psikolog sekolah :

- Perlu diadakan konsensus mengenai FoMO terhadap siswa siswi dikarenakan faktor FoMO yang dapat mempengaruhi kecanduan internet. Hal ini dikarenakan penelitian terdahulu yang telah dijelaskan di Bab sebelumnya mengenai kecanduan internet dapat menyebabkan gangguan gangguan dalam proses pembelajaran serta kesehatan mental siswa.
- Perlu diadakannya pelatihan penanggulangan baik terhadap FoMO maupun kecanduan internet untuk mengurangi dampak keduanya di tingkat sekolah sebagai upaya peningkatan derajat kesehatan mental siswa.

Saran terhadap penelitian selanjutnya :

- Kualitas alat ukur FoMO yang digunakan masih perlu diteliti untuk meningkatkan kualitas alat ukur serta fenomena ini merupakan fenomena baru dan baru dua kali pengujian alat ukur tersebut. Penelitian selanjutnya berfokus pada peningkatan kualitas dari alat ukur serta pengaplikasiannya untuk membantu para praktisi dalam mendeteksi fenomena FoMO.
- Penelitian fenomena FoMO diteliti dalam bidang klinis dikarenakan proses kecanduan serta pengaruhnya terhadap kesehatan mental, penelitian selanjutnya diharapkan dapat memberikan khazanah terhadap fenomena FoMO dengan kajian psikologi pada bidang lain seperti konsumen, pendidikan atau perkembangan.
- Peneliti tidak memasukan data demografi berupa durasi waktu berinternet sehingga dikemudian hari dapat dimasukan data demografi tersebut.
- Penelitian fenomena FoMO diteliti pada remaja dikarenakan penelitian sebelumnya menyatakan remaja merupakan pengguna terbesar internet. Selain itu dilakukan hanya pada satu sekolah dengan aksesibilitas internet yang baik. Penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan kategorisasi yang relatif lebih variatif baik dari segi rentang usia maupun segi fasilitas sehingga dapat memberikan pandangan lain mengenai fenomena FoMO
- Penelitian masih berupa non-parametrik dikarenakan data distribusi tidak normal. Diharapkan pada penelitian berikutnya data dapat menjadi normal agar dapat melakukan eksplorasi terhadap dimensi dalam FoMO mana yang lebih berpengaruh terhadap dimensi kecanduan internet