

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Hasil skor variabel menunjukkan bahwa variabel FoMO pada siswa SMA Negeri Jatinangor berada pada kategori rendah yaitu (24,4%). Hasil yang rendah ini menandakan bahwa siswa masih merasa nyaman tanpa kecemasan yang berarti saat dirinya tertinggal dari orang-orang sekitarnya. Siswa juga mampu memilah mana tren yang perlu diikuti dan mana yang tidak sehingga siswa tidak sampai mengalami FoMO. Sedangkan untuk tingkat kecanduan media sosial pada remaja di SMA Negeri Jatinangor menunjukkan jumlah responden yang mengalami kecanduan media sosial lebih besar dibandingkan dengan responden yang tidak kecanduan media sosial. Adapun hubungan FoMo dengan kecanduan media sosial pada remaja didapatkan nilai  $P = 0,000 < 0,05$  yang artinya terdapat hubungan yang cukup signifikan antara responden yang mengalami FoMO dengan Kecanduan media sosial pada remaja.

#### 5.2 Saran

1. Bagi Siswa SMA Negeri Jatinangor

Diharapkan siswa dapat membatasi diri dari penggunaan media sosial dan melakukan banyak kegiatan positif di kehidupan nyata sehingga tidak menimbulkan dampak negatif seperti penggunaan media sosial yang berlebihan.

2. Bagi Sekolah

Diharapkan para pengajar mampu memberi informasi, pengetahuan, tentang dampak serta efek penggunaan media sosial berlebihan sehingga tidak mengakibatkan ketergantungan pada penggunaannya dan memperbanyak aktivitas-aktivitas positif yang dapat mengalihkan untuk tidak menggunakan media sosial secara terus menerus.

3. Bagi peneliti lain

Diharapkan eneliti selanjutnya dapat meneliti FoMO dengan variabel lain selain intensitas penggunaan media sosial, seperti kecanduan media sosial, kontrol diri, harga diri, dan regulasi diri.

4. Bagi tenaga kesehatan

Diharapkan ada upaya pencegahan terhadap fenomena gangguan kejiwaan senada dengan maraknya penggunaan media sosial yang berlebihan sehingga menimbulkan suatu kecanduan tersebut.