

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana di masa pandemi Covid-19, maka diperoleh simpulan yaitu :

- a. Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana yang tidak FoMO memiliki persentase lebih tinggi daripada yang FoMO
- b. Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana yang kecanduan media sosial memiliki persentase lebih tinggi daripada yang tidak kecanduan media sosial
- c. Terdapat hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana di masa pandemi Covid-19

6.2 Saran

Berdasarkan hasil simpulan, peneliti memberikan saran terkait penelitian ini yaitu sebagai berikut :

- a. Bagi Universitas Bhakti Kencana Bandung

Pihak institusi melalui bidang kemahasiswaan diharapkan dapat merubah sistem pembelajaran khususnya di masa pandemi Covid-19 menjadi lebih bervariasi seperti *blended learning*, sehingga penggunaan

smartphone khususnya dalam mengakses media sosial pada mahasiswa dapat berkurang. Selain itu, dapat pula dijadikan sebagai bahan untuk melakukan pendidikan kesehatan atau konseling mengenai penggunaan media sosial yang bijak sehingga dapat terhindar dari FoMO dan kecanduan media sosial.

b. Bagi Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung

Mahasiswa Fakultas Keperawatan diharapkan dapat membatasi waktu penggunaan media sosial, misalnya dengan melakukan detoks media sosial (membatasi penggunaan media sosial) dan menggantinya dengan melakukan aktivitas lain yang lebih positif atau melakukan hobi seperti berolahraga, membaca buku, meditasi, serta membangun hubungan sosial atau berkomunikasi secara langsung daripada melalui media sosial.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan kecanduan media sosial selain FoMO. Selain itu, diharapkan FoMO dapat diteliti secara lebih mendalam pada mahasiswa terutama usia remaja akhir supaya diketahui faktor-faktor apa saja yang dapat menyebabkan FoMO pada remaja akhir.