

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan kualitas tidur mahasiswa Universitas Bhakti Kencana, maka diperoleh simpulan yaitu :

- a. Mahasiswa Universitas Bhakti Kencana yang tidak FoMO memiliki persentase lebih tinggi daripada yang FoMO.
- b. Mahasiswa Universitas Bhakti Kencana yang memiliki kualitas tidur yang buruk memiliki persentase lebih tinggi daripada yang kualitas tidur baik.
- c. Terdapat hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan kualitas tidur mahasiswa Universitas Bhakti Kencana.

6.2 Saran

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

- a. Bagi Universitas Bhakti Kencana
Hasil penelitian ini dapat dijadikan kepastakaan dan dapat melakukan upaya peningkatan kualitas tidur terhadap mahasiswa. Sehingga penelitian ini dapat menjadi sumber referensi rujukan edukasi berbasis *Evidanced Base Practice*.

b. Bagi Mahasiswa Universitas Bhakti Kencana

Mahasiswa diharapkan dapat melakukan intervensi untuk meningkatkan kualitas tidurnya salah satunya dengan melakukan relaksasi otot progresif atau *guided imagery*, juga dapat membatasi waktu penggunaan internet maupun media sosial, misalnya dengan 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 yang dapat meningkatkan kualitas tidur khususnya pada mahasiswa dan dapat meneliti faktor faktor untuk mengatasi maupun menurunkan tingkat FoMO pada mahasiswa.