

## BAB VII PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan *Fear of Missing Out* (FoMO) dan kontrol diri dengan kecanduan sosial media pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas dengan jumlah sampel sebanyak 223 orang, dapat disimpulkan bahwa:

1. Pada variabel kecanduan sosial media didapatkan nilai tengah 87 artinya rata-rata mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas memiliki kecanduan sosial media sedang.
2. Pada variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) didapatkan nilai tengah 41 artinya rata-rata mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas memiliki *Fear of Missing Out* (FoMO) sedang.
3. Pada variabel kontrol diri didapatkan nilai tengah 66 artinya rata-rata mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas memiliki kontrol diri sedang dengan.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan kecanduan sosial media pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas dengan nilai *p* (*value*) 0,001 dan nilai *r* (koefisien korelasi)= 0,651 menunjukkan kekuatan yang kuat dengan arah positif (+) artinya semakin tinggi tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) maka semakin tinggi pula tingkat kecanduan sosial media pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, begitu pula sebaliknya. Hasil  $r^2$  (koefisien determinasi) didapatkan nilai 0,42 artinya, *Fear of Missing Out* (FoMO)

memberikan sumbangsih sebesar 42% terhadap kecanduan sosial media pada responden dalam peneitian ini.

5. Terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan sosial media pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas dengan nilai p (*value*) 0,001 dan nilai r (koefisien korelasi)= -0,653 menunjukkan kekuatan yang kuat dengan arah negatif (-) artinya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi tingkat kecanduan sosial media pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, begitu pula sebaliknya. Hasil  $r^2$  (koefisien determinasi) didapatkan nilai 0,43 artinya, kontrol diri memberikan pengaruh sebesar 43% terhadap kecanduan sosial media pada responden dalam peneitian ini.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, berikut beberapa saran yang dapat diberikan:

### 1. Bagi Institusi Pelayanan Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi serta data dalam memberikan pelayanan keperawatan yang komprehensif dan berkualitas, khususnya pada pasien dengan kecanduan sosial media serta memberikan edukasi mengenai bahaya kecanduan sosial media.

### 2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi mahasiswa keperawatan serta sebagai informasi tambahan bahan ajar bagi

institusi mengenai hubungan *Fear of Missing Out* (FoMO) dan Kontrol diri dengan Kecanduan Sosial Media pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. Selain itu, dengan adanya penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bagi tenaga pendidik untuk mengumpulkan telpon genggam mahasiswa saat proses pembelajaran berlangsung agar konsentrasi saat proses pembelajaran tidak terganggu akibat notifikasi dari sosial media.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian kualitatif/ wawancara mengenai kontrol diri dalam penggunaan sosial media serta meneliti lebih lanjut mengenai dampak yang dirasakan dari penggunaan sosial media yang berlebihan, serta melihat hubungan perbedaan jenis kelamin dan usia terhadap tingkat kecanduan sosial media, FoMO dan kontrol diri pada mahasiswa.

### 4. Bagi Responden

Diharapkan kepada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas untuk menggunakan sosial media secara bijak dan mengurangi intensitas penggunaan sosial media yang berlebihan dengan cara meningkatkan aktivitas *offline* yang bermanfaat seperti kepanitiaan, serta meningkatkan kontrol diri agar terhindar dari kecanduan sosial media.