

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan *online fear of missing out* (On-FoMO) dan kesepian dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMA N 10 Padang, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Nilai rerata skor kecanduan media sosial 24 (70,6%) dengan menunjukkan kecenderungan kecanduan media sosial tinggi
2. Nilai rerata skor On-FoMO 76 (53,1%) dengan menunjukkan kecenderungan On-FoMO tinggi
3. Nilai rerata skor kesepian 60 (47,3%) dengan menunjukkan kecenderungan kesepian sedang
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara On-FoMO dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMA N 10 Padang. Kekuatan korelasi kuat dan arah korelasi positif, artinya semakin tinggi On-FoMO maka semakin tinggi kecanduan media sosial, begitupun sebaliknya semakin rendah On-FoMO maka semakin rendah tingkat kecanduan media sosial
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMA N 10. Kekuatan korelasi lemah dan arah korelasi positif, artinya semakin tinggi perasaan kesepian yang dimiliki remaja maka semakin tinggi tingkat kecanduan media sosial,

sebaliknya semakin rendah perasaan kesepian yang dimiliki remaja maka semakin tinggi tingkat kecanduan media sosialnya.

B. Saran

1. Bagi remaja

Diharapkan remaja dapat lebih menyadari dampak psikologis dari On-FoMO, kesepian dan penggunaan media sosial yang berlebihan. Remaja perlu mengembangkan keterampilan sosial secara langsung di dunia nyata, memperluas pergaulan positif, serta membatasi penggunaan media sosial secara bijak. Selain itu, penting untuk membangun kepercayaan diri dan keterbukaan dalam berinteraksi agar kebutuhan akan keterhubungan sosial dapat terpenuhi tanpa harus bergantung pada media digital.

2. Bagi sekolah

Diharapkan kepada pihak sekolah dapat menyediakan ruang yang mendukung bagi remaja untuk berinteraksi sosial secara sehat, seperti kegiatan ekstrakurikuler, konseling kelompok, atau program edukasi tentang kesehatan mental dan literasi digital. Guru dan konselor sekolah juga berperan penting dalam mendeteksi dini siswa yang menunjukkan gejala dari On-FoMO, kesepian dan kecanduan media sosial, serta memberikan pendampingan yang sesuai.

3. Bagi keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian atau referensi dalam menganalisis permasalahan yang berkaitan dengan

online fear of missing out (On-FoMO) dan kesepian terhadap kecanduan media sosial pada remaja. Sehingga dapat menjadi pedoman dalam pemberian asuhan keperawatan dan meningkatkan pengetahuan kesehatan melalui pendidikan kesehatan atau promosi kesehatan terkait penggunaan media sosial pada remaja.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan dan perbandingan referensi tambahan untuk peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan *online fear of missing out* (On-FoMO), kesepian dan kecanduan media sosial. Selain itu, diharapkan peneliti selanjutnya agar dapat melanjutkan penelitian terkait *online fear of missing out* (On-FoMO), kesepian dan kecanduan media sosial ini dengan metode yang berbeda, sampel lebih luas, instrument yang berbeda dan lebih kompleks. Serta diharapkan untuk meneliti variabel lain atau dampak lain yang ditimbulkan yang dapat mempengaruhi kecanduan media sosial pada remaja.