

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Bedasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *Fear Of Missing Out* dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Pengguna Instagram dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,590** dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nihil (H_0) ditolak. Hubungan positif menunjukkan bahwa semakin tinggi *Fear Of Missing Out* pada remaja, maka semakin tinggi juga Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Pengguna Instagram

5.2 Saran

5.2.1 Saran Praktis

- a. Bagi Remaja SMAN 76 Jakarta, menggunakan media sosial dan merasa perlu terus *up to date* terhadap postingan seseorang dimedia sosial sebenarnya baik dimasa pandemi sekarang, karna dapat mempermudah berbagai kebutuhan remaja. Agar remaja dapat lebih bijak dalam penggunaan media sosial, diharapkan remaja dapat mencari dan mengikuti akun-akun yang dapat menginspirasi misalnya, akun *influencer* yang membagikan infomasi terkait covid-19 dalam menjaga kesehatan, meningkatkan kesadaran psikologis, dan cara menghadapi pandemi covid-19 saat ini. Sehingga remaja dapat termotivasi untuk terus mengikuti informasi yang bermanfaat tentang *influencer* tersebut.
- b. Bagi Orang Tua, pandemi covid-19 menuntut peran orang tua untuk aktif secara maksimal dalam membimbing, mendidik, dan menjaga anak. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk terlibat dalam aktivitas virtual anak, seperti memberikan pengawasan dan

membatasi perilaku bermedia sosial anak, termasuk membuat aturan khusus atau membuat jadwal harian untuk memfilter kegiatan wajib apa dahulu yang harus dilakukan. Keterlibatan semacam itu dapat membantu orang tua dalam mengontrol penggunaan media sosial anak pada saat dirumah, agar anak tidak rentan terkena dampak negatif dari penggunaan media sosial.

- c. Bagi guru, hasil kategorisasi menunjukkan fomo berada dalam kategori sedang menuju tinggi. Sebagai langkah awal pencegahan, diharapkan guru dapat memberikan edukasi secara *online* kepada anak didiknya mengenai penggunaan media sosial yang baik di masa pandemi sehingga mampu memanfaatkan media sosial dengan optimal.

5.2.2 Saran Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaitkan dengan variabel lain yang berkaitan dengan munculnya kecenderungan kecanduan media sosial, agar dapat dijadikan sebagai salah satu upaya dalam penanganan adanya kecenderungan kecanduan. Sehingga dapat menambah pengetahuan yang lebih luas