

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Siswa menunjukkan keterlibatan aktif yang tinggi melalui konsumsi partisipasi tren viral, mengikuti konten trending, dan ketergantungan pada notifikasi serta feedback sosial. Siswa juga memiliki strategi penghayatan yang mendalam dengan filtering konten, eksplorasi informasi melalui komentar, penggunaan multi-sumber, dan refleksi terhadap pengetahuan yang dimiliki. Kemudian tiga dari empat informan mengalami kehilangan kesadaran waktu yang ekstrem dengan durasi penggunaan 4-8 jam per hari, terutama pada hari libur, yang mengindikasikan ketergantungan yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Seluruh informan menunjukkan peningkatan frekuensi akses pada waktu libur dan berupaya mengakses TikTok bahkan di lingkungan sekolah, menimbulkan gangguan konsentrasi akademik.
2. FOMO merupakan fenomena multidimensional yang tidak hanya memengaruhi aktivitas rekreasi tetapi juga aspek akademik, terutama yang dipicu oleh konten TikTok. Siswa menunjukkan pola konsisten berupa keinginan spontan meniru aktivitas media sosial, dorongan tidak tertinggal dari tren, dan motivasi dari persepsi pengalaman orang lain yang lebih memuaskan. FOMO menjadi faktor determinan pengambilan keputusan bahkan ketika bertentangan dengan keinginan personal, menciptakan perilaku kompensatif seperti partisipasi aktivitas tidak disukai untuk konten sosial media, konsumsi media berkelanjutan, dan partisipasi kelompok tanpa motivasi intrinsik.
3. Penelitian terhadap empat siswa SMPN 1 Tengah Tani menunjukkan bahwa intensitas penggunaan TikTok berdampak kompleks terhadap FOMO siswa, dengan dominasi dampak negatif. Dampak negatif utama mencakup: penggunaan berlebihan 4-8 jam/hari yang mengganggu rutinitas dasar, perbandingan sosial yang memicu ketidakpuasan hidup, gangguan akademik berupa penurunan fokus dan produktivitas, dan

peningkatan FOMO yang menciptakan siklus ketergantungan pada tren viral. Dampak positif yang teridentifikasi meliputi peningkatan literasi media, fungsi sebagai media ekspresi diri, sumber motivasi kreatif, dan kemampuan menilai konten edukatif. Hal ini menunjukkan perlunya tindakan segera berupa pendidikan penggunaan media sosial yang bijak, pengaturan waktu bermedia sosial, dan pengembangan aktivitas alternatif untuk mengoptimalkan manfaat positif sambil meminimalkan risiko negatif penggunaan platform digital.

B. Saran

1. Orang tua perlu terlibat aktif dalam mendampingi anak ketika menggunakan media sosial melalui komunikasi terbuka tentang dampak positif dan negatif TikTok. Disarankan untuk membuat kesepakatan keluarga mengenai waktu dan tempat penggunaan gadget, seperti tidak menggunakan ponsel saat makan bersama atau sebelum tidur. Orang tua juga dapat memberikan apresiasi terhadap pencapaian akademik anak untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka tanpa bergantung pada validasi media sosial.
2. Pihak sekolah perlu mengintegrasikan program literasi digital dalam kurikulum yang mengajarkan penggunaan media sosial yang bijak dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Sekolah dapat menyelenggarakan workshop atau seminar tentang manajemen waktu digital dan bahaya FOMO untuk siswa, guru, dan orang tua. Penting juga untuk menerapkan kebijakan penggunaan gadget di sekolah yang tegas namun edukatif.
3. Bagi Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lebih mendalam mengenai dampak intensitas media sosial TikTok terhadap *Fear Of Missing Out* (FOMO). Peneliti mengakui adanya kekurangan dalam penelitian ini dan menyarankan bagi pembaca untuk memberi saran terhadap penelitian yang akan dilaksanakan sebagai bahan referensi baru.