

BAB V

PENUTUP

IV.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap kecemasan dan penerimaan sosial pada remaja, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Karakteristik responden penelitian ini didominasi oleh remaja usia ≥ 16 tahun yang berada pada fase remaja pertengahan, dengan tingkat kepemilikan *smartphone* serta keaktifan penggunaan media sosial yang tinggi, sehingga menunjukkan tingginya keterlibatan remaja dalam aktivitas digital.
- b. Analisis data menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara FoMO dan kecemasan remaja secara statistik. Namun, tingkat FoMO yang tinggi tetap berpotensi menjadi pemicu meningkatnya kecemasan pada remaja.
- c. Hasil penelitian juga mengindikasikan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan penerimaan sosial pada remaja, yang berarti bahwa tingkat FoMO tidak secara langsung memengaruhi persepsi remaja terhadap penerimaan sosial di lingkungannya.
- d. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa FoMO berperan penting dalam kesehatan mental remaja, namun bukan satu-satunya faktor yang secara langsung menentukan tingkat kecemasan dan penerimaan sosial, melainkan bagian dari dinamika psikososial yang dipengaruhi oleh berbagai faktor individual dan lingkungan.

IV.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diperoleh, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

- a. Bagi Remaja

Remaja diharapkan dapat mengelola penggunaan *smartphone* dan media sosial secara lebih bijak, khususnya dalam mengendalikan dorongan untuk selalu terhubung agar tidak menimbulkan *Fear of Missing Out* (FoMO) yang berlebihan dan meningkatkan risiko kecemasan. Remaja juga disarankan untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan emosi serta memperkuat hubungan sosial secara langsung di lingkungan sekitar.

b. Bagi Orang Tua dan Pendidik

Orang tua dan pendidik diharapkan dapat memberikan pendampingan dan edukasi mengenai penggunaan media digital yang sehat serta membantu remaja membangun pola komunikasi yang terbuka terkait pengalaman emosional mereka. Lingkungan keluarga dan sekolah yang suportif diharapkan mampu membantu remaja dalam mengelola kecemasan dan kebutuhan akan penerimaan sosial secara lebih positif.

c. Bagi Institusi Pendidikan dan Tenaga Kesehatan

Institusi pendidikan dan tenaga kesehatan disarankan untuk mengembangkan program pencegahan dan intervensi yang berfokus pada penguatan kesehatan mental remaja, khususnya dalam menangani dampak negatif FoMO dan kecemasan yang berkaitan dengan penggunaan media sosial.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain penelitian yang lebih komprehensif, seperti pendekatan longitudinal, serta menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kecemasan dan penerimaan sosial remaja, seperti dukungan keluarga, kualitas hubungan teman sebaya, dan faktor kepribadian, agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika psikososial remaja.