BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan gejala kecemasan pada remaja di SMP Negeri 2 Ciamis Tahun 2026, dapat disimpulkan bahwa:

1. Gambaran FoMO pada remaja di SMP Negeri 2 Ciamis tahun 2026 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki skor FoMO yang relatif serupa, dengan tetap terdapat variasi antarresponden yang ditunjukkan oleh rentang skor minimum dan maksimum.
2. Gambaran gejala kecemasan pada remaja di SMP Negeri 2 Ciamis tahun 2026 menunjukkan bahwa secara umum responden mengalami gejala kecemasan pada tingkat minimal (43,6%) hingga ringan (40,4%), dengan sebagian lainnya mengalami gejala kecemasan sedang (13,8%) dan berat (2,1%).
3. Terdapat hubungan positif antara FoMO dengan gejala kecemasan pada remaja di SMP Negeri 2 Ciamis tahun 2026, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi skor FoMO, semakin tinggi pula gejala kecemasan yang dialami remaja.

B. Saran

1. Untuk Remaja

   Remaja diharapkan dapat menggunakan media sosial secara bijak dan proporsional serta mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain melalui media sosial. Selain itu, remaja perlu mengembangkan strategi koping yang positif dan mencari dukungan dari orang tua, guru, maupun tenaga kesehatan apabila mengalami gejala kecemasan yang mengganggu aktivitas sehari-hari.

2. Untuk Tenaga Keperawatan

   Tenaga keperawatan, khususnya perawat komunitas dan perawat kesehatan jiwa, diharapkan dapat meningkatkan upaya promotif dan preventif terkait kesehatan mental remaja melalui edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat, peningkatan literasi kesehatan mental, serta pelaksanaan skrining dini gejala kecemasan pada remaja di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

3. Untuk Institusi Sekolah

   Institusi sekolah diharapkan dapat meningkatkan perhatian terhadap kesehatan mental siswa melalui penguatan edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat serta optimalisasi peran guru bimbingan dan konseling dalam mendeteksi dan mendampingi siswa yang mengalami

gejala kecemasan. Selain itu, sekolah dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan psikologis remaja secara positif.

4. Untuk Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan cakupan sampel yang lebih luas dan melibatkan variabel yang berpotensi berhubungan dengan FoMO maupun gejala kecemasan, seperti intensitas penggunaan media sosial, dukungan sosial, harga diri, dan regulasi emosi. Selain itu, penelitian dengan desain longitudinal dapat dilakukan untuk mengkaji hubungan kedua variabel secara lebih mendalam.