BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan dari penelitian yang telah dilaksanakan mengenai hubungan *fear of missing out* (FOMO) terhadap Tingkat Kecemasan pada siswa di SMAN 1 Salatiga, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Remaja di SMAN 1 Salatiga berdasarkan kategori *fear of missing out* (FoMO, mayoritas responden tergolong dalam kategori *fear of missing out* (FoMO) sedang yang berjumlah 61 responden 65,6%
2. Remaja di SMAN 1 Salatiga berdasarkan kategori tingkat Kecemasan, mayoritas responden tergolong dalam kategori tingkat keceemasan sedang yang berjumlah 64 responden 68,8%
3. Hasil analisis menggunakan uji Kendall's Tau menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000, dengan nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar 0,429 bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif dan kekuatan kuat antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan Tingkat Kecemasan pada remaja di SMAN 1 Salatiga. Hubungan positif ini berarti semakin tinggi *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dimiliki remaja, maka tingkat Kecemasan semakin tinggi, dan sebaliknya, semakin rendah *Fear of Missing Out* (FoMO) maka tingkat kecemasan akan menurun.

B. Saran

1. Bagi siswa

   Diharapkan agar siswa dapat memahami informasi mengenai dampak *fear of missing out* (FOMO) terhadap Tingkat Kecemasan, sehingga mereka dapat menjaga *self-control* dan *coping energy* dengan lebih baik dan dapat mengatur waktu penggunaan media sosial secara bijak dengan membuat jadwal khusus dan menghindari akses media sosial saat jam belajar.

2. Bagi Peneliti

   Diharapkan bagi peneliti untuk terus mengembangkan dan mendalami aspek-aspek lain yang berkaitan dengan *fear of missing out* (FOMO) terhadap Tingkat Kecemasan pada siswa, guna memperluas pemahaman serta memberikan kontribusi yang lebih signifikan dalam penelitian bidang ini.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Diharapkan penelitian lebih lanjut yang dilakukan untuk menggali aspek-aspek lain terkait dengan *fear of missing out* (FOMO) terhadap Tingkat Kecemasan sehingga dapat memberikan wawasan yang lebih luas dan solusi yang lebih efektif dalam mengatasi permasalahan tersebut.