

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian berjudul “Hubungan *Self-Esteem* dengan Tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Remaja di SMAN 1 Bergas”, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Remaja di SMAN 1 Bergas berdasarkan kategori *self-esteem*, mayoritas responden tergolong dalam kategori *self-esteem* sedang, yang berjumlah 51 responden (54,8%).
2. Remaja di SMAN 1 Bergas berdasarkan kategori tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO), mayoritas responden tergolong dalam kategori FoMO sedang yang berjumlah 52 responden (55,9%).
3. Hasil analisis menggunakan uji Kendall's Tau menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,028, dengan nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar -0,219 bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif dan kekuatan lemah antara *self-esteem* dengan tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja di SMAN 1 Bergas. Hubungan negatif ini berarti semakin tinggi *self-esteem* yang dimiliki remaja, maka tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) cenderung semakin rendah, dan sebaliknya, semakin rendah *self-esteem* maka kecenderungan FoMO akan meningkat.

B. Saran

1. Bagi remaja

Disarankan agar remaja dapat lebih meningkatkan *self-esteem* secara positif dengan cara mengenali potensi diri, mengembangkan

kepercayaan diri, serta mengurangi kebiasaan melakukan perbandingan antara diri sendiri dengan orang lain lewat media sosial. Selain itu, remaja diharapkan mampu memanfaatkan media sosial dengan lebih bijaksana serta seimbang guna mencegah munculnya *Fear of Missing Out* (FoMO).

2. Bagi instansi pendidikan

Hasil ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah untuk lebih memperhatikan kesehatan mental remaja melalui pengembangan program bimbingan dan konseling, edukasi penggunaan media sosial yang sehat, serta kegiatan yang mendukung peningkatan *self-esteem* guna mencegah munculnya FoMO yang berlebihan.

3. Bagi ilmu keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan pengembangan intervensi keperawatan promotif dan preventif untuk meningkatkan *self-esteem* dan meminimalisir fenomena FoMO pada remaja.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan agar peneliti selanjutnya dapat mengkaji lebih lanjut terkait variabel lain yang berpotensi memberi pengaruh pada tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja, seperti intensitas pemanfaatan media sosial, regulasi diri, dukungan sosial, dan kondisi psikologis lainnya, sehingga cakupan penelitian menjadi lebih luas serta mampu memberikan pemahaman secara keseluruhan terkait faktor-faktor yang berperan dalam munculnya FoMO pada remaja.