

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai hubungan antara FoMO dengan Kesehatan mental pada remaja SMA Negeri 5 Padang, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antar FoMO dengan kesehatan mental di kalangan remaja tersebut.

1. Sebagian besar dari remaja memiliki FoMO dengan kategori tinggi.
2. Hasil penelitian didapatkan hampir setengah (43,1%) remaja terindikasi adanya masalah kesehatan mental
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara FoMO dengan kesehatan mental

B. Saran

1. Bagi Remaja

Remaja dengan kondisi kesehatan mental normal namun memiliki tingkat FoMO tinggi diharapkan dapat menggunakan media sosial secukupnya agar tidak mengganggu kesehatan mental. Sedangkan remaja dengan gangguan mental emosional diharapkan dapat lebih memperhatikan perasaan takut tertinggal informasi atau aktivitas sosial agar tidak berdampak pada kesehatan mental. Selain itu, remaja diharapkan dapat memperbanyak aktivitas positif secara langsung seperti interaksi sosial tatap muka, kegiatan sekolah, dan aktivitas fisik.

2. Bagi Sekolah SMA Negeri 5 Padang

Sekolah diharapkan dapat dapat mengoptimalkan peran layanan bimbingan dan konseling melalui penyuluhan, program bimbingan, dan diskusi kelompok,

untuk membantu siswa mengenali dan mengelola perasaan cemas atau takut ketinggalan serta mendukung kesehatan mental mereka.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan meneliti faktor lain yang berkaitan dengan FoMO dan kesehatan mental remaja, seperti lama penggunaan media sosial, jenis media sosial yang digunakan, dan dukungan sosial dari lingkungan sekitar.

