

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Gambaran Fear Of Missing Out (FoMO) Pada Remaja di SMAN 1 Banjarmasin, maka dapat disimpulkan bahwa 230 siswa (88%) memiliki tingkat *FoMO* sedang, 20 siswa (8%) *FoMO* tinggi dan 11 siswa lainnya (4%) *FoMO* rendah.

B. Saran

1. Bagi SMAN 1 Banjarmasin

Diharapkan kepada Bimbingan Konsultasi (BK) untuk memberikan edukasi kepada siswa tentang kecemasan terkait dengan *FoMO* dan untuk membatasi atau mengontrol penggunaan media sosial dalam lingkungan sekolah, dan memberikan kegiatan positif seperti ekstrakurikuler di sekolah.

2. Bagi Remaja (Siswa/i)

Peneliti menyarankan bagi para remaja untuk lebih meningkatkan pemahaman mengenai *Fear of Missing Out (FoMO)* dan diharapkan para remaja untuk selalu mengontrol diri untuk membatasi penggunaan media sosial secara berlebihan dan diharapkan untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi data dasar untuk peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian yang berkaitan dengan *FoMO* terutama pada kelompok remaja dan sebagai referensi atau tambahan informasi untuk evaluasi program terutama tentang keperawatan jiwa.