

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja pengguna media sosial TikTok di SMAN 1 Bangsal dapat disimpulkan bahwa hasil uji korelasi Spearman Rho menunjukkan nilai p-value $0,000 < 0,05$ dengan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,651$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan, kuat, dan negatif antara kontrol diri dengan FoMO pada remaja pengguna media sosial TikTok di SMAN 1 Bangsal. Semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki remaja maka semakin rendah tingkat FoMO yang dialaminya dalam penggunaan media sosial TikTok.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Remaja

Diharapkan remaja mampu meningkatkan kontrol diri melalui berbagai cara, seperti praktik *mindfulness*, literasi digital, meditasi, terapi kognitif-perilaku, atau pelatihan manajemen waktu. Dengan kontrol diri yang baik, remaja diharapkan dapat membatasi durasi penggunaan TikTok maksimal 1-2 jam per hari dan membatasi frekuensi penggunaan TikTok tidak lebih dari 5 kali per hari, lebih berhati-hati dalam memilih konten yang ditonton di TikTok, tidak membandingkan kehidupan pribadi dengan kehidupan orang lain yang ditampilkan di media sosial, serta mengalihkan waktu luang pada kegiatan produktif seperti olahraga, membaca, atau berinteraksi langsung dengan teman

atau keluarga, sehingga dapat terhindar dari perasaan khawatir tertinggal yang berlebihan.

5.2.2 Bagi Instansi Sekolah

Diharapkan instansi sekolah dapat menyelenggarakan program edukasi literasi digital kepada siswa minimal satu kali per semester mengenai dampak negatif penggunaan TikTok yang berlebihan terhadap kesehatan mental remaja dan mengintegrasikannya ke dalam kurikulum pembelajaran yang sudah ada. Program edukasi diharapkan memberikan perhatian khusus kepada siswi perempuan mengingat perempuan lebih rentan mengalami FoMO karena lebih peka terhadap perbandingan sosial di media sosial. Selain itu, diharapkan guru bimbingan konseling mengadakan konseling kelompok minimal satu kali per bulan untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan kontrol diri dalam penggunaan TikTok.

5.2.3 Bagi Orang Tua

Diharapkan orang tua menetapkan aturan penggunaan TikTok di rumah secara tegas dan konsisten, yaitu membatasi durasi penggunaan TikTok maksimal 1–2 jam per hari dan tidak menggunakan TikTok pada jam belajar. Orang tua yang menerapkan pola asuh demokratis diharapkan mendiskusikan aturan pembatasan tersebut bersama anak secara terbuka agar anak memahami alasan pembatasan dan mampu menerapkannya secara mandiri. Orang tua yang menerapkan pola asuh permisif diharapkan mulai menetapkan batasan yang jelas terhadap penggunaan TikTok pada anak disertai penjelasan mengenai

dampak negatifnya terhadap kesehatan mental, sehingga kontrol diri remaja berkembang lebih baik dan terhindar dari dampak negatif FoMO.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Dari hasil penelitian ini diharapkan peneliti selanjutnya dapat menjadikan penelitian ini sebagai dasar untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang mempengaruhi kontrol diri dan *Fear of Missing Out* pada remaja, seperti usia, jenis kelamin, lingkungan teman sebaya, pola asuh orang tua, dan intensitas penggunaan media sosial TikTok. Peneliti selanjutnya juga diharapkan meneliti kelompok usia yang lebih beragam tidak hanya kelas XI untuk mengetahui perbedaan tingkat kontrol diri dan FoMO pada setiap jenjang usia remaja, memperluas populasi penelitian ke lebih dari satu sekolah agar hasil penelitian dapat digeneralisasi lebih luas, serta memperbanyak referensi jurnal terbaru yang mendukung.

