

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

1. Sebagian besar remaja pengguna TikTok di Dusun Menunggal memiliki tingkat *Fear Of Missing Out* kategori tinggi.
2. Sebagian besar remaja pengguna TikTok di Dusun Menunggal mengalami tingkat stres kategori sedang.
3. Ada hubungan *Fear Of Missing Out* dengan tingkat stres pada remaja pengguna TikTok di Dusun Menunggal Desa Menunggal Kecamatan Kedamean di buktikan dengan uji *Spearman rank* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000 kurang dari α (0,05) yang artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Remaja

Diharapkan dapat menggunakan media sosial TikTok secara lebih bijaksana dengan mengatur durasi penggunaan media sosial, mengurangi kebiasaan memeriksa media sosial secara berlebihan, serta meningkatkan aktivitas yang bermanfaat seperti belajar, berolahraga, mengikuti kegiatan sosial, dan mengembangkan hobi. Remaja juga diharapkan mampu mengelola emosi dengan baik serta tidak mudah membandingkan diri dengan kehidupan orang lain yang ditampilkan di media sosial sehingga dapat mengurangi risiko *Fear Of Missing Out* dan tingkat stres.

5.2.2 Bagi Orang Tua

Diharapkan dapat meningkatkan pengawasan terhadap penggunaan media sosial pada remaja serta memberikan pendampingan dan dukungan emosional yang baik. Orang tua juga perlu membangun komunikasi yang terbuka dengan remaja agar mereka merasa nyaman dalam menceritakan permasalahan yang dihadapi. Selain itu, orang tua diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat sehingga remaja mampu memanfaatkan media sosial secara positif.

5.2.3 Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan dapat meningkatkan kegiatan promosi kesehatan dan edukasi mengenai kesehatan mental remaja, dampak penggunaan media sosial, *Fear Of Missing Out*, serta cara mengelola stres. Edukasi tersebut dapat dilakukan melalui penyuluhan, konseling, maupun program kesehatan remaja sehingga dapat membantu remaja memahami pentingnya menjaga kesehatan mental di era digital.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan tingkat stres pada remaja, seperti kualitas tidur, kontrol diri, dukungan sosial, dan intensitas penggunaan media sosial. Selain itu, penelitian dapat dilakukan dengan jumlah responden yang lebih banyak dan wilayah penelitian yang lebih luas agar hasil penelitian lebih representatif. Jika menggunakan purposive sampling