

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh *FoMO* (Fear of Missing Out) terhadap kesehatan mental pada siswa SMAN 3 Medan adalah memperoleh hasil perhitungan $r_{hitung} 0,445$ yang memberikan arti bahwa antara *FoMO* dengan Kesehatan mental pada siswa SMAN 3 Medan terdapat pengaruh yang negatif. Pada uji hipotesis juga memperoleh nilai signifikan sebesar $000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *FoMO* (X) berpengaruh dengan kesehatan mental (Y) pada siswa SMAN 3 Medan. Pada hasil uji koefisien determinasi diperoleh nilai *adjust r-square* sebesar 1,3 (13%). Hal tersebut memiliki arti bahwa variabel independen (*FoMO*) memiliki pengaruh dengan variabel dependen (kesehatan mental) sebesar 13% sedangkan sisanya sebesar 87% dijelaskan oleh variabel lain selain variabel independen yang tidak termasuk dalam penelitian.

Berdasarkan data distribusi dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh *FoMO* terhadap kesehatan mental pada gender perempuan di SMAN 3 Medan memiliki tingkat *FoMO* kategori tinggi dan kesehatan mental kategori rendah dibandingkan dengan gender laki-laki. Pada gender perempuan persentase kategori *FoMO* tinggi sebesar 10,5% atau 32 orang terhadap persentase kategori kesehatan mental rendah sebesar 7% atau 22 orang. Sedangkan gender laki-laki persentase kategori tinggi 4,5% atau 14 orang dengan persentase kategori 5,5%

atau 17 orang. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh *FoMO* (Fear of Missing Out) terhadap kesehatan mental pada siswa SMAN 3 Medan.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dijelaskan, maka peneliti mengajukan beberapa saran yaitu :

1. Bagi Sekolah

Diharapkan pihak sekolah dapat membantu dalam melaksanakan dan mengembangkan program pelaksanaan layanan BK disekolah terkait dengan permasalahan *FoMO* (Fear of Missing Out) dan Kesehatan Mental pada siswa.

2. Bagi Siswa

Diharapkan siswa-siswi dapat mengurangi *FoMO* dan meningkatkan kesehatan mental dengan cara belajar menerima dan menghargai diri sendiri, melakukan kegiatan-kegiatan positif dan produktif dengan membagi waktu dalam penggunaan media sosial sehingga mampu mencapai proses perkembangan yang optimal dan memiliki kepribadian yang baik.

3. Bagi Guru BK

Diharapkan guru BK di SMAN 3 Medan dapat menjadikan data hasil penelitian sebagai acuan dalam mengembangkan program layanan BK di sekolah terkait dengan permasalahan *FoMO* dan kesehatan mental siswa

sehingga penulis melampirkan implementasi RPL untuk membantu guru BK dalam pembuatan program layanan BK.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian ini dengan menggunakan lebih banyak referensi pustaka terkait adanya aspek atau faktor variabel *FoMO* (Fear of Missing Out) memengaruhi variabel kesehatan mental agar dapat mendukung hasil penelitian selanjutnya.

