

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

6.1. Simpulan

1. Gambaran Kecerdasan Emosional Pada Remaja SMAN 3 Kuningan 2025 sebagian besar pada kategori baik
2. Gambaran Perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO) Pada Remaja SMAN 3 Kuningan sebagian besar pada kategori cukup
3. Ada Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO) pada remaja di SMAN 3 Kuningan Tahun 2025.

6.2. Saran

1. Bagi Responden

Dapat membatasi waktu penggunaan media sosial, misalnya dengan mengatur jam tertentu atau menggunakan aplikasi pengatur waktu layar, juga penting agar tidak terbawa arus tren yang memicu FOMO. Selain itu, remaja dapat mengikuti pelatihan atau seminar pengembangan diri yang membahas pengelolaan emosi, agar lebih siap menghadapi tekanan sosial di era digital.

2. Bagi Sekolah (SMAN 3 Kuningan)

Pihak sekolah diharapkan dapat mengintegrasikan program penguatan karakter dan kecerdasan emosional dalam kegiatan pembelajaran atau ekstrakurikuler. Workshop mengenai literasi digital, manajemen stres, serta regulasi emosi dapat menjadi bagian dari pengembangan kompetensi non-kognitif siswa. Selain itu, guru

bimbingan konseling perlu dilibatkan lebih aktif dalam memberikan edukasi terkait dampak psikologis dari penggunaan media sosial, termasuk FOMO.

4. Bagi Program Studi S1 Ilmu Keperawatan

Prodi S1 Ilmu Keperawatan diharapkan dapat memasukkan materi terkait kesehatan mental, kecerdasan emosional, dan dampak psikososial dari media sosial dalam kurikulum. Hal ini penting karena perawat nantinya akan menjadi garda depan dalam pelayanan kesehatan mental di masyarakat. Dengan pemahaman yang mendalam, mahasiswa keperawatan bisa menjadi agen promotif dan preventif dalam menangani kasus FOMO dan gangguan emosi lainnya.

5. Bagi Orang Tua

Orang tua bisa mendampingi anak dalam mengenali dan mengelola emosinya, misalnya melalui aktivitas bersama yang mendukung keseimbangan mental seperti olahraga, seni, atau rekreasi tanpa gawai. Jika diperlukan, orang tua dapat mengikutsertakan anak dalam kegiatan pengembangan diri atau konseling remaja untuk membantu meningkatkan kecerdasan emosional mereka.

6. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan sampel dengan melibatkan berbagai jenjang pendidikan dan latar belakang budaya agar hasilnya lebih generalis. Penelitian kuantitatif ini juga dapat dilengkapi dengan pendekatan kualitatif untuk menggali lebih

dalam pengalaman subjektif individu dalam menghadapi FOMO dan mengelola emosi. Selain itu, penting juga untuk menguji efektivitas intervensi seperti pelatihan kecerdasan emosional dalam menurunkan tingkat FOMO.