

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh penerimaan diri secara signifikan terhadap *anticipatory anxiety* pada remaja di SMA Negeri 1 Maospati. Semakin tinggi penerimaan diri, maka semakin rendah kecenderungan mengalami *anticipatory anxiety*. Sebaliknya, semakin rendah tingkat penerimaan diri maka semakin tinggi kecenderungan mengalami *anticipatory anxiety*.
2. Tidak terdapat pengaruh signifikan dari variabel *fear of missing out* terhadap *anticipatory anxiety*, karena FoMO lebih terkait kekhawatiran tertinggal informasi/pengalaman sosial di media sosial, sementara *anticipatory anxiety* lebih dipengaruhi faktor internal berupa penilaian kemampuan diri dalam menghadapi ketidakpastian masa depan.
3. Penerimaan diri dan *fear of missing out* media sosial secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap *anticipatory anxiety* pada remaja di SMA Negeri 1 Maospati.

B. Saran

Berdasarkan pada simpulan tersebut, terdapat saran peneliti yang ditujukan kepada beberapa pihak:

1. Bagi siswa, diharapkan untuk dapat meningkatkan penerimaan diri dengan mengenali dan menerima kelebihan serta kekurangan yang dimiliki secara

positif. Penerimaan diri yang baik akan membantu mereka menghadapi masa depan sehingga semakin kecil resiko mereka mengalami *anticipatory anxiety*. Selanjutnya siswa diharapkan mampu menggunakan media sosial secara bijak untuk menghindari terjadinya *fear of missing out*.

2. Bagi guru BK, diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar dalam membantu penyusunan program layanan bimbingan dan konseling yang sesuai dengan kebutuhan siswa, khususnya layanan yang berfokus pada pengembangan penerimaan diri, manajemen penggunaan media sosial, serta pengelolaan kecemasan.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk dapat melakukan penelitian mengenai *anticipatory anxiety* dengan faktor-faktor lain yang berpotensi mempengaruhi *anticipatory anxiety* diluar penerimaan diri dan *fear of missing out* dengan jenjang pendidikan subjek yang berbeda sehingga diperoleh informasi yang lebih baik dan mendalam mengenai *anticipatory anxiety*.