

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan data hasil penelitian yang sudah dianalisis, disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima. hal ini berarti ada hubungan antara FoMO dan *body image* pada dewasa awal di tengah tren menikah muda. Hubungan antara keduanya tergolong kuat dan positif, yang artinya semakin tinggi FoMO seseorang maka semakin tinggi pula *body image*. Selain itu, rata-rata nilai FoMO dan *body image* pada responden penelitian termasuk dalam kategori yang kuat.

#### B. Saran

Setelah menyelesaikan penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

##### 1. Bagi Subjek Penelitian

Peneliti memberikan masukan kepada subjek penelitian, yaitu dewasa awal agar lebih mampu mengelola dan mengendalikan perasaan *fear of missing out* (FoMO) yang muncul, terutama yang berdampak pada persepsi terhadap *body image*. Kemudian diharapkan subjek dapat lebih sadar terhadap pengaruh media sosial dan tekanan sosial yang memicu timbulnya FoMO sehingga dapat meningkatkan kesadaran diri serta pengelolaan citra tubuh yang positif. Kesadaran ini penting agar dewasa awal mampu tetap

mempertahankan citra tubuh yang sehat dan mengurangi stres atau kecemasan yang berkaitan dengan FoMO dalam konteks sosial.

## **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Panelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas variabel yang diteliti terkait dengan FoMO dan *body image*, misalnya dukungan sosial, tingkat stres atau pengguna media sosial spesifik agar dapat memperdalam pemahaman hubungan anatar FoMO dan *body image*. Selain itu, penting untuk memilih karakteristik subjek yang lebih spesifik, misalnya berdasarkan latar belakang budaya, tempat daerah atau status sosial ekonomi, guna mendapatkan gambaran yang lebih mendalam. Penyusunan instrumen penelitian juga perlu diperhatikan agar data yang diperoleh lebih valid dan reliabel.