

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Bab V membahas mengenai simpulan terkait hasil penelitian dan pembahasan tentang profil umum *fear of missing out* (FoMO) remaja pada peserta didik kelas XI di SMKN 1 Bandung, rekomendasi bagi guru bimbingan dan konseling dan peneliti selanjutnya dan keterbatasan penelitian.

#### **5.1 Simpulan**

Hasil temuan penelitian profil *fear of missing out* (FoMO) pada remaja peserta didik kelas XI di SMKN 1 Bandung serta implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling pribadi sosial, dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Mayoritas peserta didik kelas XI di SMKN 1 Bandung terdapat pada kategori rendah, dapat diartikan bahwa mayoritas peserta didik memiliki perasaan aman dan stabil dalam suatu hubungan dan tidak takut untuk ditinggalkan serta memiliki dorongan untuk menjadi bagian dari kelompok namun tidak bergantung akan persetujuan secara daring dari teman sebaya yang dapat berdampak pada kecenderungan akan perasaan cemas. Individu tidak merasa cemas ketika kehilangan koneksi internet dan tidak dapat mengakses media sosial serta memiliki kontrol diri yang baik dalam mengakses media sosial.
2. Peserta didik perempuan menjadi mayoritas yang memiliki nilai FoMO dengan kategori tinggi. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, memperkuat hasil bahwa jenis kelamin dapat berpengaruh pada perilaku FoMO.
3. Aspek kecanduan menjadi aspek yang memiliki jumlah responden terbanyak dan dapat menjadi prediktor tertinggi dibandingkan dengan tiga aspek lainnya seperti, kebutuhan untuk dimiliki (*need to belong*), kebutuhan akan popularitas (*need for popularity*), perasaan cemas (*anxiety*). Indikator pada aspek kecanduan (*addiction*) salah satunya adalah menunjukkan perubahan suasana hati saat menggunakan media sosial, yang artinya peserta didik merasakan perubahan suasana hati dari sedih menjadi senang apabila mengakses media sosial dapat diartikan pula menjadi salah satu perasaan melarikan diri dari dunia nyata, indikator terkait *mood modification* menjadi indikator yang memiliki kategori tinggi pada penelitian yang dilakukan.

4. Upaya yang dilakukan dalam merumuskan layanan bimbingan pribadi sosial dapat dilakukan dengan gagasan atau metode yang dikemukakan oleh Aluyutabi (2020), yaitu dengan metode FoMO *reduction* atau biasa dikenal dengan FoMO-R dan memberikan pemahaman terkait adanya JoMO (*joy of missing out*). Adapun berdasarkan aspek FoMO dapat dirumuskan pula layanan bimbingan pribadi sosial yang akan diberikan berkaitan dengan kebutuhan untuk dimiliki (*need to belong*), kebutuhan akan popularitas (*need for popularity*), perasaan cemas (*anxiety*), dan kecanduan (*addiction*).
5. Kontribusi hasil penelitian profil FoMO pada remaja peserta didik SMKN 1 Bandung dapat menjadi acuan untuk merancang sebuah program layanan yang bertujuan untuk tindakan preventif dan mereduksi perilaku FoMO.

## 5.2 Rekomendasi

Rekomendasi yang diberikan berdasarkan hasil penelitian dapat ditujukan kepada berbagai pihak sebagai berikut.

### 1. Guru Bimbingan dan Konseling

Fenomena FoMO menjadi fenomena terkini yang hadir di kalangan remaja, dampak dari FoMO yang dapat menyebabkan gangguan kehidupan sehari-hari yang dapat dikaitkan dengan berbagai dampak negatif seperti, kecemasan, depresi, rendahnya hubungan sosial, prokrastinasi akademik, *phubbing* dan kecanduan. Apabila dilihat dari dampak yang diberikan seperti prokrastinasi akademik rekomendasi yang diberikan kepada guru bimbingan dan konseling adalah memberikan layanan belajar kepada peserta didik terkait FoMO.

### 2. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadi acuan serta dikembangkan melalui jumlah populasi penelitian. Selain itu, peneliti dapat secara mendalam menelaah dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Tak hanya itu, peneliti dapat memperdalam terkait FoMO berdasarkan suku dan demografis. Terkait penelitian yang dilakukan di jenjang SMK (Sekolah menengah kejuruan) dapat dilakukan dengan cara mencari perbedaan yang signifikan antara jurusan yang terdapat di sekolah yang akan dituju.