

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini membahas mengenai simpulan terkait hasil penelitian dan pembahasan mengenai gambaran umum *fear of missing out* dan kecerdasan emosional remaja pada siswa kelas X di SMAN 23 Bandung, dan rekomendasi bagi guru bimbingan dan konseling dan peneliti selanjutnya.

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara *fear of missing out* dengan kecerdasan emosional remaja pada era digital diperoleh beberapa kesimpulan yaitu sebagai berikut.

- 1) Kecenderungan umum *fear of missing out* siswa kelas X SMAN 23 Bandung Tahun Ajaran 2023/2024 secara umum berada pada kategori sedang, dapat diartikan bahwa siswa merasa cukup memiliki perasaan aman dan
- 2) Kecenderungan umum tingkatan kecerdasan emosional siswa kelas X SMAN 23 Bandung Tahun Ajaran 2023/2024 secara umum berada pada kategori sedang, artinya siswa memiliki cukup kemampuan dalam mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan yang baik dengan orang lain.
- 3) Terdapat hubungan yang negatif antara *fear of missing out* dengan kecerdasan emosional pada siswa kelas X di SMAN 23 Bandung Tahun Ajaran 2023/2024. Artinya terdapat hubungan yang berbanding terbalik dimana semakin rendah kecerdasan emosional seseorang, maka semakin tinggi kecenderungan mengalami *fear of missing out*.

5.2. Rekomendasi

Rekomendasi diberikan kepada pihak guru bimbingan dan konseling, serta kepada peneliti selanjutnya sebagai berikut.

1. Guru Bimbingan dan Konseling

Guru bimbingan dan konseling dapat menjadikan penelitian sebagai data untuk memahami fenomena *fear of missing out* yang ada di kalangan siswa sehingga dapat memberikan layanan untuk mereduksi fenomena *fear of missing out* dengan meningkatkan kecerdasan emosional pada siswa. Guru bimbingan dan konselling dapat menjadikan *fear of missing out* sebagai salah satu topik dalam pelaksanaan bimbingan klasikal atau bimbingan kelompok. Guru bimbingan dan konseling dapat menjadikan rancangan program yang telah disusun sebagai alternatif pelaksanaan program bimbingan dan konseling di sekolah untuk meningkatkan kecerdasan emosional.

2. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menjadikan hasil penelitian untuk mengembangkan penelitian mengenai *fear of missing out* dan kecerdasan emosional. Peneliti selanjutnya dapat menyelenggarakan penelitian dalam jenjang kelas yang berbeda maupun pada tingkat pendidikan yang berbeda yaitu pada jenjang SMP.