

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab V membahas mengenai simpulan dan rekomendasi berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan

5.1 Simpulan

Profil *fear of missing out* pada siswa kelas VI SD Laboratorium Percontohan UPI Bandung menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki skor rendah. Artinya siswa memiliki perasaan aman dan tidak takut untuk tertinggal informasi atau peristiwa yang ditandai dengan tidak ada keinginan untuk terus menerus terhubung dengan orang lain di media sosial. Siswa tidak menghabiskan waktu dan tenaganya untuk mencari tahu apa yang orang lain lakukan di media sosial, tidak ada ketertarikan untuk menjadi perhatian banyak orang, dan menggunakan media sosial secara berlebihan. Siswa juga mampu mengetahui batasan ketika menjalin hubungan di media sosial dan memiliki perasaan percaya bahwa ia diterima oleh teman sebaya, mampu menyesuaikan diri menjadi bagian dari kelompok dan merasa cukup dengan hubungan yang dimilikinya saat ini tanpa membutuhkan pengakuan, serta memiliki perasaan aman ketika tidak menggunakan media sosial, terputus dengan internet, atau tidak terhubung dengan orang lain di media sosial.

Berdasarkan aspek, *addiction* memiliki skor yang paling tinggi. Sebagian besar siswa terus menerus mengakses media sosial tanpa disertai dengan kontrol diri, sehingga membuat siswa terlena dan ketergantungan dengan media sosial. Dan juga siswa menjadikan media sosial sebagai pelarian agar terhindar dari stress dan permasalahan yang dihadapi, terutama ketika merasakan tekanan akibat belajar. Karena nya diperlukan kemampuan untuk melatih kontrol diri dan memiliki *coping stress* yang lebih positif dibandingkan bermain media sosial. Dan berdasarkan rombel, kelas VI D (Tahfidz) memiliki skor yang paling tinggi dibandingkan kelas yang lain.

Rancangan program bimbingan dan konseling bertujuan untuk mereduksi perilaku FOMO agar dampak negatif yang dihasilkan oleh FOMO dapat berkurang. Layanan yang diberikan untuk mereduksi FOMO adalah dengan layanan responsif dengan konseling kelompok, tujuannya agar siswa dapat mencapai perkembangan

yang optimal dengan menunjukkan kemampuan dalam keterampilan bersosialisasi dan membangun hubungan interpersonal yang baik, dan kemampuan dalam pemahaman diri sendiri dan meningkatkan konsep diri yang baik agar siswa dapat merasa cukup dengan dirinya sendiri. Bagi siswa yang memiliki skor rendah, maka layanan yang diberikan adalah layanan dasar dengan bimbingan kelompok dan bimbingan klasikal yang membantu siswa untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuannya agar mencegah perilaku FOMO, sehingga terhindar dari dampak negatif yang diakibatkan oleh FOMO.

5.2 Rekomendasi

Terdapat beberapa rekomendasi yang ditujukan kepada Guru Bimbingan dan Konseling dan bagi peneliti selanjutnya.

5.2.1 Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru bimbingan dan konseling diharapkan mampu mengimplementasikan rancangan program bimbingan dalam bidang sosial dan pribadi untuk mereduksi perilaku *fear of missing out* pada siswa dengan layanan bimbingan klasikal dan bimbingan kelompok. Bimbingan klasikal dapat dilakukan dengan memberikan edukasi kepada siswa mengenai pengertian FOMO, dampaknya, dan cara menghadapinya, dan menggunakan media interaktif seperti video atau diskusi kelompok untuk meningkatkan pemahaman. Bimbingan kelompok dapat dilakukan dengan mendorong siswa dengan kegiatan yang menyenangkan, seperti melakukan permainan, olahraga, seni, atau permainan kelompok. Hal ini dapat membantu siswa fokus pada pengalaman nyata daripada yang ditawarkan di media sosial. Guru BK juga diharapkan melakukan tindak lanjut dengan pelaksanaan konseling individu atau kelompok bagi siswa yang memiliki FOMO yang tinggi agar dapat direduksi dengan tepat sesuai kebutuhan siswa.

5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Terdapat rekomendasi bagi peneliti selanjutnya dengan topik *fear of missing out* yang diharapkan dapat menjadi acuan penelitian.

- 1) Pengembangan Instrumen. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengembangkan instrumen dari segi bahasa yang digunakan, menyertakan ilustrasi/visualisasi gambar dalam instrumen agar anak lebih memahami

konsep FOMO. Dan membuat pernyataan yang relevan dengan pengalaman sehari-hari anak-anak, seperti kegiatan di sekolah, pertemanan, dan penggunaan media sosial

- 2) Teknik Pengambilan Data dan Metode Penelitian. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan teknik pengambilan data tambahan dengan cara observasi sekolah, wawancara, atau dengan penggunaan jurnal untuk menulis jurnal harian tentang pengalaman mereka terkait FOMO. Ini dapat memberikan data kualitatif yang berharga dan membantu anak-anak merefleksikan perasaan mereka.