

## BAB V

### SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab ini berisikan kesimpulan hasil penelitian mencakup gambaran umum *fear of missing out (FoMO)*, kesejahteraan subjektif, hubungan variabel *fear of missing out (FoMO)* dan kesejahteraan subjektif serta rekomendasi bagi peneliti selanjutnya

#### 5.1 Simpulan

5.1.1 Gambaran umum *fear of missing out (FoMO)* peserta didik kelas XI SMA Labschool UPI Tahun ajaran 2018/2019 berada pada kategori sedang, artinya peserta didik merasa cukup cemas akan pengalaman dan yang dilakukan teman/orang lain ketika peserta didik tidak mengikutinya. Merasa cukup cemas akan pengalaman dan apa yang dilakukan teman/orang lain lebih baik dari diri individu. Peserta didik cukup merasa memiliki kemampuan yang cukup dalam berinteraksi dan bertindak secara efektif dengan lingkungannya.

5.1.2 Gambaran umum kesejahteraan subjektif peserta didik kelas XI SMA Labschool UPI Tahun ajaran 2018/2019 berada pada kategori sedang, artinya Peserta didik sudah memiliki kesejahteraan subyektif yang sedang atau memiliki penilaian yang cukup positif terhadap kualitas hidup dirinya dalam dimensi kesejahteraan emosi, kesejahteraan psikologis, dan kesejahteraan sosial. Kesejahteraan subyektif yang sedang menggambarkan bahwa peserta didik sering mengalami afeksi positif dan juga sering mengalami afeksi negatif, cukup puas dengan hidupnya, cukup memahami dan menerima dirinya, kurang mampu membangun hubungan positif dengan orang lain, cukup mandiri, kurang mampu menguasai dan mengatur lingkungannya, memiliki tujuan hidup, memandang penting dan memiliki keinginan berkembang menjadi lebih baik, cukup mampu menerima lingkungan sosialnya, kurang yakin terhadap potensi masyarakat, merasa cukup dihargai lingkungannya, kurang memiliki kepedulian terhadap perkembangan yang terjadi pada masyarakat, dan kurang merasa terikat dengan komunitas dan masyarakat.

5.1.3 Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *fear of missing out (FoMO)* dengan kesejahteraan subjektif peserta didik kelas XI SMA Labschool UPI

Tahun Ajaran 2018/2019. Artinya *fear of missing out (FoMO)* tidak dapat direduksi oleh kesejahteraan subjektif atau sebaliknya kesejahteraan subjektif tidak dapat direduksi oleh *fear of missing out (FoMO)*.

## 5.2 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian hubungan antara *fear of missing out (FoMO)* dengan kesejahteraan subjektif peserta didik kelas XI SMA Labschool UPI Tahun Ajaran 2018/2019, rekomendasi dirumuskan sebagai berikut.

### 5.2.1 Guru Bimbingan dan Konseling

Bagi guru Bimbingan dan Konseling di sekolah hendaknya memberikan kegiatan-kegiatan layanan bimbingan dan konseling komprehensif yang mencakup berbagai komponen layanan namun menitik beratkan pada pengembangan dan usaha preventif terhadap kemampuan peserta didik dalam mengembangkan kesejahteraan subjektif yang lebih positif sehingga dapat menurunkan tingkat *fear of missing out (FoMO)* peserta didik.

### 5.2.2 Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat melakukan penelitian mengenai *fear of missing out (FoMO)* dan kesejahteraan subjektif dapat dilakukan berdasarkan rekomendasi berikut.

- 1) Penelitian dilakukan dengan metode yang berbeda seperti menggunakan metode penelitian kualitatif agar deskripsi mengenai variabel semakin tergambar dan tergali keunikannya.
- 2) Penelitian dapat dilakukan dengan mengkorelasikan *fear of missing out (FoMO)* dengan variabel yang menjadi prediktor seperti lainnya seperti kepercayaan diri, *self esteem*, penyesuaian diri dan bidang sosial lainnya seperti konformitas agar melihat lebih jauh sampai sejauh mana *social comparison* memperhatikan faktor dapat berinteraksi dengan variabel, karena pada penelitian ini *social comparison* tidak berpengaruh dan masih terlalu umum.
- 3) Penelitian dapat dilakukan dengan mengkorelasikan kesejahteraan subjektif dengan variabel yang berkaitan dengan *school well being*.

- 4) Penelitian komparasi, dengan melihat kesejahteraan subjektif individu yang mengalami *FoMO* dengan memperhatikan faktor demografis, karena pada penelitian ini ditemukan bahwa aspek dari faktor demografis memiliki hubungan yang kuat dengan *Fear of Missing Out (FoMO)*.
- 5) Penelitian mengenai efektivitas teknik bimbingan dan konseling yang dapat mereduksi *fear of missing out (FoMO)* mengingat masih sedikitnya temuan mengenai teknik dalam bimbingan dan konseling untuk mereduksi kesejahteraan subjektif peserta didik.
- 6) Penelitian dilakukan terhadap partisipan yang berbeda pada mahasiswa dengan karakteristik yang khas seperti mahasiswa Papua tingkat awal yang masih dalam tahap penyesuaian, maupun tingkat akhir yang sudah menyesuaikan diri.
- 7) Penelitian dilakukan terhadap sekolah yang berbeda yaitu di sekolah internasional untuk melihat pengaruh multikultural terhadap variabel.