

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab lima berisi tentang kesimpulan dan rekomendasi penelitian.

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara *fear of missing out* dengan *self-esteem* pada remaja kelas X SMA Negeri 1 Garut diperoleh beberapa kesimpulan yaitu sebagai berikut.

- 1) Gambaran umum *fear of missing out* peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Garut berada pada kategori sedang. Peserta didik cenderung memiliki sebagian ketidakpuasan terhadap kehidupan dan suasana hati yang kadang berubah-ubah. Peserta didik cukup merasakan keterhubungan dengan teman sebaya dan juga media sosial sehingga tidak terlalu menimbulkan perasaan FoMO walaupun masih mencari tahu mengenai keadaan orang lain maupun dunia luar. Peserta didik cukup mampu untuk berhasil dalam menjalani kehidupan serta mempunyai kemauan untuk berkembang menjadi pribadi yang lebih baik walaupun masih bercermin akan kesuksesan teman maupun orang lain. Peserta didik cukup merasa tindakan yang akan dipilih merupakan kemauan dan kesadaran diri walaupun tidak selalu berdasarkan kemauan dan kesadaran diri.
- 2) Gambaran umum *self-esteem* peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Garut berada pada kategori sedang. Peserta didik yang berada pada kategori sedang cenderung cukup puas akan kebutuhan akan *competence*, *autonomy*, dan *relatedness*. Peserta didik yang berada pada tingkatan sedang cenderung bersikap stabil, cukup puas, dan memiliki prestasi akademis yang biasa saja. Peserta didik cukup mampu untuk menentukan pilihan tindakan yang akan diambil dan juga perilaku individu lain. Peserta didik cukup menerima perhatian dan kasih sayang dari orang lain sehingga cukup mampu untuk menerima diri dari afeksi yang diberikan. Peserta didik merasa diri berharga karena cukup taat terhadap moral, etika, prinsip agama serta mengasumsikan diri secara positif. Peserta didik cukup mampu untuk melakukan pekerjaan dan tugas yang sesuai dengan kemampuan masing-masing sehingga terbentuk *self-esteem* yang positif.

- 3) Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *fear of missing out* dengan *self-esteem* pada remaja kelas X SMA Negeri 1 Garut. Hubungan tersebut menunjukkan semakin tinggi nilai *fear of missing out* remaja maka semakin rendah nilai *self-esteem*. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah nilai *fear of missing out* remaja maka semakin tinggi nilai *self-esteem*.

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 hasil penelitian sebagai data untuk memahami fenomena FoMO di kalangan peserta didik sehingga dapat memberikan layanan untuk mereduksi FoMO dengan mengembangkan *self-esteem* peserta didik. Guru bimbingan dan konseling dapat menjadikan FoMO sebagai salah satu topik dalam pelaksanaan bimbingan klasikal maupun kelompok. Guru bimbingan dan konseling dapat menjadikan rancangan program yang telah disusun sebagai alternatif program bimbingan dan konseling di sekolah untuk mengembangkan *self-esteem*.

2. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menjadikan hasil penelitian untuk mengembangkan penelitian mengenai *fear of missing out* dan *self-esteem*. Peneliti selanjutnya dapat menyelenggarakan penelitian dalam jenjang kelas yang berbeda maupun tingkat pendidikan yang berbeda yaitu pada jenjang pendidikan dasar, menengah pertama, maupun pendidikan tinggi karena secara konseptual FoMO terjadi di masa remaja yang mendominasi penggunaan media sosial namun tidak menutup kemungkinan pengguna media sosial di kalangan anak-anak maupun dewasa semakin meningkat di masa mendatang. Peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor penentu signifikan lain yang berhubungan dengan *fear of missing out* yaitu jenis kelamin, kesejahteraan psikologis individu, dan penggunaan media sosial.