

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

Pada bab V ini penulis akan membahas mengenai simpulan, implikasi, dan juga rekomendasi penelitian. Simpulan merupakan ringkasan atau garis besar mengenai hasil temuan penelitian dilapangan, Pada bagian implikasi akan berisi mengenai penjelasan tentang bagaimana penelitian ini memiliki implementasi serta interpretasi dari, oleh, dan untuk pihak-pihak terkait, kemudian pada bagian akhir yang berisi berbagai saran dan juga berbagai rujukan yang diberikan oleh peneliti dan berkaitan dengan penelitian secara keseluruhan.

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menemukan bahwa fakta dari *social media anxiety* merupakan wujud dari perasaan cemas yang individu rasakan ketika mengalami FoMO, dimana individu yang mengalami FoMO akan merasakan perasaan cemas ketika melihat sebuah pencapaian yang dimiliki dari individu lain. Hal tersebut dapat terjadi karena pada dasarnya FoMO merupakan sebuah perasaan cemas ketika mengetahui individu lain sedang mengalami hal yang menyenangkan dan individu tersebut tidak dapat terlibat didalamnya. Hal inilah yang membuat mengapa individu yang mengalami FoMO ingin selalu terhubung dengan individu lain terutama pada saat di media sosial instargram. Melalui perasaan individu yang selalu merasa ingin terhubung dengan individu lain, individu akan selalu melihat fitur instargram *story* demi rasa selalu terhubungnya dengan individu yang lain tercapai. Hal inilah yang menjadi salah satu penyebab para pengguna media sosial Instagram menghabiskan waktu yang cukup lama jika di lihat dari jumlah *screen time* penggunaan media sosial Instagram dalam sehari. Penyebab lainnya para pengguna media sosial Instagram menghabiskan waktunya dengan menggunakan media sosial Instagram, yaitu karena individu tersebut tidak memiliki kegiatan yang harus dilakukan. Kedua penyebab individu menghabiskan waktu yang lama dalam menggunakan media sosial Instagram ini dapat membuat individu menjadi kecanduan menggunakan media sosial Instagram. Dimana pada hasil temuan penelitian ini para pengguna media sosial Instagram pun menjadikan melihat, membuka, atau menggunakan media sosial Instagram menjadi sebuah keharusan dan menjadikannya sebagai aktifitas wajib sehari-hari. Seharusnya, individu yang merasakan FoMO harus dapat melatih kesadaran dirinya sendiri dengan tidak mengikuti *trend* atau tidak ingin selalu merasa terhubung dengan individu lain agar dapat menikmati hidup dan menjadi titik balik dari kesadaran diri.

Melalui Instagram *story* setiap individu dapat mengunggah apapun yang diinginkannya, unggahan tersebut dapat berupa unggahan foto atau video ketika beraktifitas sehari-hari, sebuah pencapaian yang telah berhasil dicapai, atau sekedar hanya untuk merekomendasikan *film*, musik, atau tempat. Maka dari itu berdasarkan hasil penelitian ini individu yang bermain sosial media Instagram akan mengharapkan *like* yang banyak dari *followers* nya. Untuk mencapai hal tersebut pemilik akun akan berusaha menampilkan unggahan yang dirasa akan disukai oleh banyak individu. Hal ini dilakukan pemilik akun demi tidak mendapatkannya impresi yang buruk dari pengguna media sosial Instagram yang lain. karena jika hal mereka mendapatkan impresi yang buruk mereka cenderung akan merasa cemas, sedih, dan tidak menutup kemungkinan untuk men-*deactive* akun media sosial Instagram mereka. Walaupun seharusnya setiap unggahan pencapaian hidup dari individu lain harus dijadikan sebagai motivasi diri sendiri agar dapat menjadi acuan semangat menjadi lebih baik lagi ke diri sendiri.

Setiap fenomena pasti memiliki dampak, begitu juga dengan fenomena FoMO pada pengguna media sosial Instagram yang memunculkan berbagai dampak, salah satunya berkaitan dengan *social media anxiety* pada pengguna media sosial Instagram di Bandung. Perasaan yang timbul ketika individu merasakan *social media anxiety*, yaitu seperti perasaan sedih, khawatir, serta merasa cemas ketika melihat unggahan dari individu lain atau karena tidak dapat tidak membuka media sosial Instagram dalam sehari saja, karena hal tersebut sudah menjadi sebuah rutinitas aktifitas sehari-hari. Pada dasarnya rasa cemas yang dirasakan individu itu merupakan hal yang wajar karena menandakan bahwa individu tersebut manusia biasa, namun hal yang tidak wajar itu ketika rasa cemas membuat individu menjadi membandingkan dirinya sendiri dengan individu lain. Mencoba untuk melakukan kegiatan lain yang berbeda spectrum dengan sebelumnya seperti sebelumnya bermain media sosial media Instagram dapat dirubah menjadi menonton beberapa film atau berkumpul dan mengobrol dengan keluarga, hal ini dapat dilakukan sebagai langkah awal untuk mengatasi perasaan *social media anxiety* yang timbul.

5.2 Implikasi

Implikasi dalam khasanah ilmu sosiologi dan pendidikan, implikasi sendiri tidak lain merupakan bentuk lain dari kajian ilmu kemasyarakatan yang berbasis masalah. Sehingga, implikasi dalam penelitian ini dapat diimplementasikan dalam kehidupan bermasyarakat yang dipaparkan secara terperinci sebagai berikut:

1. Bagi Pendidikan Sosiologi

Penelitian ini dapat menjadi tambahan bagi sumber kajian dan juga sumber ajar di dalam mengeksplorasi materi di Prodi Pendidikan Sosiologi yang berkaitan dengan mata kuliah Sosiologi Modern, karena hasil dari penelitian ini menggunakan pisau analisis teori dramaturgi.

2. Bagi Sosiologi di Persekolahan

Penelitian ini bermanfaat untuk digunakan sebagai bahan ajar yang berkaitan dengan materi Sosiologi di Sekolah Menengah Atas kelas XII, dengan Kompetensi Dasar atau KD 3.2, yang membahas mengenai permasalahan sosial yang disebabkan oleh perubahan sosial di tengah pengaruh globalisasi.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwasanya individu yang mengalami FoMO cenderung akan merasakan rasa cemas ketika tidak mengetahui berita yang sedang *up to date* di media sosial Instagram. Hingga pada akhirnya individu tersebut pun menjadi kecanduan terhadap media sosial. Semua itu merupakan permasalahan sosial yang disebabkan oleh perubahan sosial ditengah pengaruh globalisasi.

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat bermanfaat untuk memberikan informasi baru terutama mengenai *social media anxiety* sebagai wujud dari FoMO pada pengguna media sosial Instagram di Bandung. Melalui penelitian ini diharapkan menjadi sumber edukasi mengenai penggunaan media sosial khususnya di media sosial Instagram.

4. Bagi Pengguna Media Sosial Instagram

Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi yang dapat mengedukasi bagi para pengguna media sosial Instagram terutama bagi individu yang merasakan FoMo karena melihat unggahan yang menampilkan pencapaian hidup dari individu lain yang sampai menimbulkan bebrapa kecemasan. Karena hal tersebut harus ditangani dengan serius agar tidak merasakan *social media anxiety*.

5.3 Rekomendasi

Penelitian skripsi ini dibuat agar dapat dikembangkan serta dapat dijadikan sebagai referensi dan bermanfaat bagi pihak yang lain. Adapun beberapa rekomendasi yang dapat dipaparkan oleh peneliti:

1. Bagi Pendidikan Sosiologi

Bagi pendidikan sosiologi sebaiknya lebih memperbanyak kajian dramaturgi dengan mengambil objek di media sosial terutama pada pembahasan mengenai fenomena FoMO.

Hal ini disebabkan karena di lingkungan pendidikan sosiologi sendiri referensi tentang penelitian tersebut masih belum banyak ditemukan.

2. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat pengguna media sosial Instagram yang mengalami FoMO, disarankan untuk dapat mengontrol diri dalam membuka media sosial Instagram sehingga tidak kecanduan dan bisa bijak dalam menghadapi berbagai impresi yang hadir di dalam media sosial Instagram. Selain itu, disarankan pula untuk mencari kekuatan yang ada pada diri sendiri agar dapat membangkitkan kepercayaan kepada diri sendiri demi lebih percaya akan kemampuan diri sendiri dan tidak selalu membanding-bandingkan diri sendiri dengan orang lain sehingga dapat mengurangi perasaan cemas yang muncul.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan dapat mengungkap Fenomena FoMO pada media sosial yang berbeda, di mana tidak hanya di media sosial Instagram tetapi juga di media sosial lainnya seperti yang sedang tren juga saat ini yaitu aplikasi media sosial tiktok.