

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Hasil penelitian tentang hubungan antara *fear of missing out* dengan *self acceptance* dan *self-esteem* pada remaja kelas SMA N 6 Binjai menghasilkan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari hasil analisis menggunakan perangkat lunak SPSS, diperoleh kesimpulan bahwa variabel FoMO (*Fear of Missing Out*), *Self-Acceptance*, dan *Self-Esteem* memiliki distribusi yang beragam pada siswa SMA N 6 Binjai. Secara spesifik, pada variabel FoMO, di kelas X dari gender laki-laki terdapat 7 siswa dengan tingkat FoMO tinggi, 30 siswa dengan tingkat FoMO sedang, dan 5 siswa dengan tingkat FoMO rendah. Sementara itu, pada gender perempuan, terdapat 10 siswa dengan tingkat FoMO tinggi, 22 siswa dengan tingkat FoMO sedang, dan 10 siswa dengan tingkat FoMO rendah. Pada kelas XI, dari gender laki-laki, hanya terdapat 1 siswa dengan tingkat FoMO tinggi, 19 siswa dengan tingkat FoMO sedang, dan 4 siswa dengan tingkat FoMO rendah. Sedangkan pada gender perempuan, terdapat 5 siswa dengan tingkat FoMO tinggi, 37 siswa dengan tingkat FoMO sedang, dan 5 siswa dengan tingkat FoMO rendah. Pada kelas XII, dari gender laki-laki, terdapat 6 siswa dengan tingkat FoMO tinggi, 26 siswa dengan tingkat FoMO sedang, dan 5 siswa dengan tingkat FoMO rendah. Demikian pula, pada gender perempuan, terdapat 6 siswa dengan tingkat FoMO tinggi, 54 siswa dengan tingkat FoMO sedang, dan 14 siswa dengan tingkat FoMO rendah.

2. Dalam variabel *self-acceptance*, pada kelas X, terdapat siswa laki-laki sebanyak 4 yang memiliki kategori tinggi, 35 siswa dengan kategori sedang, dan 3 siswa dengan kategori rendah. Sedangkan pada siswa perempuan, terdapat 7 siswa dengan kategori tinggi, 31 siswa dengan kategori sedang, dan 4 siswa dengan kategori rendah. Pada kelas XI, dari gender laki-laki, terdapat 5 siswa dengan kategori tinggi, 19 siswa dengan kategori sedang, dan tidak ada siswa dengan kategori rendah. Sementara pada siswa perempuan, terdapat 8 siswa dengan kategori tinggi, 34 siswa dengan kategori sedang, dan 5 siswa dengan kategori rendah. Pada kelas XII, dari gender laki-laki, terdapat 6 siswa dengan kategori tinggi, 30 siswa dengan kategori sedang, dan 1 siswa dengan kategori rendah. Sedangkan pada gender perempuan, terdapat 13 siswa dengan kategori tinggi, 57 siswa dengan kategori sedang, dan 4 siswa dengan kategori rendah.
3. Dalam variabel terakhir, yaitu *self-esteem*, pada kelas X dari gender laki-laki, terdapat 9 siswa dengan kategori tinggi, 28 siswa dengan kategori sedang, dan 5 siswa dengan kategori rendah. Sedangkan pada gender perempuan, terdapat 8 siswa dengan kategori tinggi, 31 siswa dengan kategori sedang, dan 3 siswa dengan kategori rendah. Pada kelas XI, dari gender laki-laki, terdapat 5 siswa dengan kategori tinggi, 18 siswa dengan kategori sedang, dan 1 siswa dengan kategori rendah. Sementara pada gender perempuan, terdapat 9 siswa dengan kategori tinggi, 35 siswa dengan kategori sedang, dan 3 siswa dengan kategori rendah. Pada kelas XII, dari gender laki-laki, terdapat 5 siswa dengan kategori tinggi, 29 siswa dengan kategori sedang, dan 2 siswa dengan kategori rendah.

Sedangkan pada gender perempuan, terdapat 11 siswa dengan kategori tinggi, 60 siswa dengan kategori sedang, dan 4 siswa dengan kategori rendah.

4. Pengaruh *Fear Of Missing Out* (FoMO) terhadap *Self-acceptance* pada siswa SMA N 6 memiliki signifikansi karena berada dalam rentang skor $0.030 < 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian siswa cenderung merasa tidak puas terhadap kehidupan mereka dan seringkali merasakan perubahan suasana hati yang fluktuatif. Banyak siswa juga mengalami ketidakpuasan terhadap diri mereka sendiri, yang tercermin dalam perilaku mereka dalam menggunakan media sosial. Mereka sulit mengendalikan kebiasaan untuk selalu menggunakan media sosial, baik saat belajar di sekolah, bersama keluarga, atau saat merasa senang atau kesal, dan seringkali menggunakan media sosial sebagai wadah untuk melampiaskan emosi. Dari situasi ini, terlihat bahwa siswa masih kurang dalam mengenali potensi diri mereka sendiri dan kesulitan untuk menerima pengalaman masa lalu sebagai pembelajaran untuk masa depan.
5. Pengaruh *Fear Of Missing Out* (FoMO) terhadap *Self-Esteem* pada siswa SMA N 6 Binjai menunjukkan signifikansi dengan nilai skor $0.025 > 0.05$. Siswa yang memiliki *self-esteem* rendah dalam kategori tinggi cenderung tertarik untuk terlibat dalam aktivitas online yang dapat meningkatkan harga diri mereka, termasuk memantau aktivitas berharga orang lain. Individu dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung selalu mencari informasi terbaru dan dapat terus terlibat dalam penggunaan media sosial, bahkan dalam situasi berbahaya. Mereka juga sering membandingkan diri dengan orang lain yang dianggap lebih baik, yang dapat memicu atau meningkatkan gejala depresi.

5.2 Saran

Saran diberikan kepada pihak guru bimbingan dan konseling serta kepada peneliti selanjutnya sebagai berikut:

1. Sekolah

Kurangnya perancangan persuasi sosial terkait *Fear of Missing Out* (FoMO) di Indonesia menjadi perhatian serius. Teknologi dan media sosial yang berkembang pesat mendorong masyarakat untuk terus terhubung dengan media sosial, meningkatkan risiko FoMO. Untuk mengatasi hal ini, disarankan untuk memperluas perancangan program persuasi melalui berbagai saluran seperti buku, aplikasi, dan media massa. Hal ini diharapkan dapat membantu masyarakat mengatasi FoMO dan meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi kegelisahan di masa muda.

2. Guru Bimbingan dan Konseling

Guru bimbingan dan konseling bisa menggunakan hasil penelitian ini sebagai acuan untuk memahami fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) di antara peserta didik, sehingga dapat memberikan layanan yang bertujuan untuk mengurangi FoMO dengan meningkatkan tingkat *self-acceptance* dan *self-esteem* mereka. FoMO dapat dijadikan sebagai salah satu topik dalam kegiatan bimbingan klasikal atau kelompok. Guru bimbingan dan konseling juga dapat menggunakan program yang telah disusun sebagai alternatif dalam kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah untuk meningkatkan *self-acceptance* dan *self-esteem*.

3. Siswa

Perilaku positif yang berfokus pada potensi diri sendiri, mengurangi penggunaan media sosial, membangun hubungan interpersonal, dan merubah pandangan perlu ditekankan dalam komunikasi kepada generasi yang cenderung mengalami FoMO, dimulai dari lingkungan keluarga, pendidikan di sekolah, serta pengaruh masyarakat dan pekerjaan. Diharapkan, penyampaian pesan yang mempertimbangkan karakteristik generasi ini dapat mendorong dialog yang lebih positif dan memperkuat kesadaran terkait pemenuhan diri, hubungan interpersonal, dan pencapaian pribadi yang bermanfaat.

4. Peneliti Selanjutnya

Peneliti berikutnya dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai dasar untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut tentang fenomena *fear of missing out* (FoMO), *self-acceptance*, dan *self-esteem*. Mereka dapat melaksanakan studi di berbagai tingkatan kelas dan pendidikan, termasuk pendidikan dasar, menengah, dan tinggi. Hal ini penting karena secara konseptual, FoMO umumnya terjadi pada masa remaja yang sering kali didominasi oleh penggunaan media sosial, meskipun perkembangan teknologi bisa menyebabkan peningkatan penggunaan media sosial di kalangan anak-anak dan dewasa di masa depan. Peneliti selanjutnya juga dapat menyelidiki faktor-faktor lain yang signifikan terkait dengan FoMO, seperti jenis kelamin, kesejahteraan psikologis individu, dan pola penggunaan media sosial.