

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai *Fear of Missing Out (FoMO)* dan *Social comparison* pada siswa, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. *Fear of Missing Out* siswa berada pada kategori sedang.

Hal ini menunjukkan bahwa siswa cukup sering mengalami perasaan takut tertinggal dari informasi, pengalaman, maupun interaksi sosial yang terjadi di lingkungannya, khususnya melalui media sosial. Meskipun FoMO belum berada pada tingkat yang tinggi, kondisi ini menunjukkan adanya kecenderungan keterikatan emosional siswa terhadap aktivitas sosial orang lain.

2. *Social comparison* siswa juga berada pada kategori sedang.

Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa cukup sering melakukan perbandingan sosial, baik terkait pencapaian, penampilan fisik, pendapat, maupun penerimaan sosial. Perbandingan ini berfungsi sebagai proses evaluasi diri, namun berpotensi menimbulkan tekanan psikologis apabila dilakukan secara berlebihan.

3. FoMO dan *Social comparison* saling berkaitan dalam membentuk

pengalaman sosial siswa. Secara teoritis, kecenderungan *social comparison* dapat memperkuat FoMO, karena semakin sering siswa membandingkan dirinya dengan orang lain, semakin besar pula rasa takut

tertinggal dari pengalaman dan pencapaian sosial orang lain. Sebaliknya, FoMO juga mendorong siswa untuk terus melakukan perbandingan sosial guna memastikan posisi dirinya di lingkungan sosial.

4. **Media sosial berperan sebagai konteks utama munculnya FoMO dan *Social comparison*.** Paparan informasi yang intens, seperti unggahan pencapaian, pengalaman, dan citra diri orang lain di media sosial, mendorong siswa untuk terus terhubung dan melakukan perbandingan sosial. Hal ini memengaruhi cara siswa menilai diri, mengambil keputusan, serta membangun hubungan sosial.
5. **FoMO dan *Social comparison* yang berada pada kategori sedang perlu mendapat perhatian preventif.** Meskipun belum berada pada tingkat tinggi, kecenderungan FoMO dan *social comparison* yang terus berlangsung dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis siswa apabila tidak dikelola dengan baik.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa

Siswa diharapkan mampu mengelola penggunaan media sosial secara bijak serta mengembangkan kepercayaan diri agar tidak mudah terpengaruh oleh perbandingan sosial. Siswa juga disarankan untuk lebih fokus pada pengembangan potensi diri daripada membandingkan diri secara berlebihan dengan orang lain.

2. **Bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK)**

Guru BK diharapkan dapat memberikan layanan bimbingan yang berkaitan dengan literasi digital, pengelolaan emosi, dan penguatan konsep diri. Layanan konseling dapat difokuskan pada upaya membantu siswa memahami dampak FoMO dan *social comparison* serta strategi menghadapinya secara sehat.

3. **Bagi pihak sekolah**

Sekolah disarankan untuk menciptakan lingkungan sosial yang suportif dan inklusif, sehingga siswa merasa diterima tanpa harus bergantung pada pengakuan di media sosial. Program pengembangan karakter dan kegiatan sosial positif dapat menjadi alternatif dalam mengurangi kecenderungan FoMO dan perbandingan sosial.

4. **Bagi orang tua**

Orang tua diharapkan dapat memberikan pengawasan dan pendampingan dalam penggunaan media sosial, serta membangun komunikasi yang terbuka dengan anak. Dukungan emosional dari orang tua dapat membantu anak mengurangi kecemasan sosial dan kebutuhan akan perbandingan sosial yang berlebihan.

5. **Bagi peneliti selanjutnya**

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan aspek aspek dari kedua variabel agar mendapat nilai yang lebih tinggi dari penelitian ini dan penambahan variabel lain, seperti kontrol diri, kepercayaan diri, atau kesejahteraan psikologis. Selain itu, penelitian dengan metode kualitatif atau mixed methods dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam.