

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara harga diri dengan fenomena FoMO di kalangan mahasiswa UINFAS Bengkulu. Hasil menunjukkan jika arah hubungan dari kedua variabel ialah negatif dan dikategorikan sedang dengan nilai *R Square* 0,111 atau 11,1% harga diri memberikan sumbangsi terhadap fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) di kalangan mahasiswa UINFAS Bengkulu. Artinya, harga diri seseorang juga dapat mempengaruhi munculnya *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu. Jika seseorang memiliki harga diri yang rendah maka individu tersebut sangat rentan untuk terlibat dari fenomena FoMO ini. Dengan demikian maka hipotesis dalam penelitian ini terpenuhi dengan H_a diterima dan H_0 ditolak.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dikemukakan, penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa dapat lebih mengenal dan membangun harga diri yang positif dalam dirinya. Dengan memiliki harga diri yang baik, mahasiswa akan lebih mampu mengelola perasaan takut tertinggal atau ketinggalan informasi sosial (FoMO), sehingga dapat menggunakan media sosial secara lebih bijak dan tidak berlebihan.

2. Bagi Pihak Universitas (UINFAS Bengkulu)

Disarankan agar pihak universitas, khususnya bagian kemahasiswaan atau bimbingan konseling, dapat menyelenggarakan program-program pengembangan diri seperti pelatihan *soft skill*, seminar tentang penerimaan diri, pengembangan potensi diri, mengadakan konseling baik individu, kelompok. Maupun sebaya. Kegiatan ini dapat

membantu mahasiswa meningkatkan kepercayaan diri dan mengatasi tekanan sosial yang berasal dari lingkungan digital.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, terutama dalam hal pendekatan yang bersifat kuantitatif korelasional. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan metode campuran (mixed methods) untuk menggali lebih dalam pengalaman subjek terkait hubungan antara harga diri dan FoMO, serta mempertimbangkan variabel lain seperti dukungan sosial, kecemasan sosial, atau keterlibatan dalam komunitas daring.

4. Bagi Orang Tua dan Masyarakat

Diharapkan peran keluarga dan lingkungan sekitar juga mendukung pembentukan harga diri yang sehat sejak dini, dengan cara memberikan penghargaan, perhatian, dan dukungan emosional yang konsisten kepada anak maupun remaja. Lingkungan yang suportif sangat penting dalam

mencegah ketergantungan terhadap pengakuan sosial yang tidak sehat dari media sosial.



Daftar Pustaka

- Abdullah, S., Febriana, H. R., Syam, R., & Rahmatia. (2024). *Perilaku dan Aktualisasi Mahasiswa di Era Digital dan Media Sosial*. Makassar: Unhas Press.
- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1).
- Abubakar, R. (2021). *Pengantar Psikologi Penelitian*. Yogyakarta: SUKA-Press.
- Aisyah, I. (2024). Hubungan Self Concept Dengan Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Mahasiswa Pengguna Aktif Media Sosial TIKTOK. *Skripsi*.
- Akbar, R. S., Aulya, A., Aspari, A., & Sofia, L. (2018, Desember). Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FOMO) Pada Remaja Kota Samarinda. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 7(2).
- Astutu, A. K., Khoiron, A. M., & Achmadi, T. A. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Deepublish.
- Aulia, F., Setiawan, Y., Purna, R. S., Ade, F. S., Utami, R. H., Magistarinna, E., . . . Hasanah, A. N. (2024). *Remaja Dan Problematic Internet Use*. Yogyakarta: Deepublish Digital.
- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the Process of Cross-Cultural Adaptation. *SPINE*, 25(24).
- Budiwanto, S. (2017). *Metode Statistika: Untuk Mengelolah Data Keolahragaan*. Malang.
- Cahyani, R. O. (2023). Hubungan Antara Fear Of Missing Out (FOMO) Dengan Social Comparison Pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Skripsi*.
- Ellison, N. B., & Boyd, D. M. (2013). *Sociality Through Social Network Sites*. doi: DOI: 10.1093/oxfordhb/9780199589074.013.0008

- Erhamwilda. (2015). *Konseling Sebaya Alternatif Kreatif Layanan Bimbingan Konseling di Sekolah*. Yogyakarta: Media Akademi.
- Farida, H., Warni, W. E., & Arya, L. (2021). Self-Esteem dan Kepuasan Hidup Dengan Fear of Missing Out (FOMO) Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 4(1).
- Ghufron, M. N., & S, R. R. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hafizoh, R., & Tama, M. M. (2024). Hubungan Harga Diri Dengan Fear of Missing Out. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(2).
- Handayani, E. S., Farihal, & Bertisya, A. P. (2022). Korelasi Antara Fomo Syndrome Dengan Self-Esteem Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Alalak. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(5).
- Haryoko, S., Bahartiar, & Arwadi, F. (2020). *Analisis Data Penelitian Kualitatif (Konsep, Teknik, dan Proses Analisis)*. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Hendrawan, A. Y. (2024). *Strategi Keluarga dalam Mengatasi Fear of Missing Out (FOMO) Pada Generasi Z Melalui Pemuridan dengan Pendekatan Psikologi dan Spritualitas Berpusat Pada Injil*. Jawa Tengah: Amerta Media.
- Hidayat, I. (2021). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kecemasan Komunikasi Pada Mahasiswa Yang Mengalami Toxic Positivity Di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. *Skripsi*.
- Ismail, M. w. (2023, Oktober). Hubungan FoMO (Fear of Missing Out) dengan Kecenderungan Narsistik Remaja Pengguna Instagram. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(2).
- Isnaeniah, D., Nuryani, R., & Lindasari, S. W. (2024, April). Correlational study: Self-esteem and fear of missing out (FoMO) in emerging adulthood. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(2).

- Kolinug, C. E., & Prasetya, B. E. (2021, September). Hubungan Antara Harga Diri dengan Fear Of Missing Out Pada Remaja Pengguna Media Sosial di SMA Negeri 1 Manado. *Psikopedia*, 3(2).
- McGinnis, P. J. (2020). *Fear of Missing Out (Tepat Mengambil Keputusan di Dunia Yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan)*. (A. C. Putri, Penerj.) Jakarta: ramedia.
- McGinnis, P. K. (2020). *Fear of Missing Out: Practical Decision-Making in a World of Overwhelming Choice*. Illinois: Sourcebooks.
- N, S. Y., & Sugandhi, N. M. (2021). *Bimbingan dan Konseling Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Nesi, J., Telzer, E. H., & Prinstein, M. J. (2022). *Handbook Of Adolescent Digital Media Use And Mental Healt*. Inggris: Cambridge University Press.
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. Yogyakarta: SIBUKU MEDIA.
- Prayitno, & Amti, E. (2018). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013, July). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 294. doi:<https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Rahmadi. (2011). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Banjarmasin: Antasari Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: Guildford Press.
- Santrock, J. W. (2017). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Prenada Media.
- Setiawan, H. (2014). *Manusia Utuh: Sebuah Kajian atas Pemikiran Abraham Maslow*. Yogyakarta: PT. Kanisius.

- Siddik, S., Mafaza, M., & Sembiring, L. S. (2020). Peran Harga Diri terhadap Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 10(2). doi:doi: 10.26740/jptt.v10n2.p127-138
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta CV.
- Susanto, A. (2018). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Konsep, Teori, dan Aplikasinya*. Jakarta: KENCANA.
- Trisakti, & Astuti, K. (2014). Hubungan Antara Harga Diri Dan Persepsi Pola Asuh Orang Tua Yang Authoritatif Dengan Sikap Remaja Terhadap Penyalah Gunaan Narkoba. *Jurnal Ilmiah Guru COPE*, 02.
- Walangitan, Z. T., & Dewi, F. I. (2023). Harga Diri dan Kepuasan Hidup Sebagai Prediktor Fear of Missing Out (FOMO). *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 8(1).
- Widayanti, A. F., Sari, C. K., Mar'iyah, H., Agustini, A. R., Shales, M., Kumalasari, V., . . . Afdholi, N. F. (2023). *Peran SDGS dalam Meningkatkan Kesehatan dan Kesejahteraan Masyarakat*. Yogyakarta: CV. Mitra Edukasi Negeri.
- Widyatuti, S. R. (2022). *Bahan Ajar: Statistika Inferensial (Jilid 1)*. Cirebon: UNU Cirebon Press.