

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini menggunakan data primer yaitu data yang dikumpulkan langsung dari lapangan dengan menyebar kuisisioner secara online kepada 100 responden. Responden penelitian ini adalah mahasiswa aktif fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara Medan. Penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan antara *self-esteem* dengan *fear of missing out (FoMO)* pada mahasiswa aktif fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara. Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *self-esteem* dengan *fear of missing out (FoMO)* pada mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara Medan.

Kemudian hasil perhitungan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,018. Hal tersebut dapat diartikan bahwa kontribusi variabel *self-esteem* terhadap variabel *fear of missing out (FoMO)* pada mahasiswa aktif Fakultas Psikologi USU Medan sebesar 1,8% dan 98,2% sisanya dipengaruhi oleh variabel – variabel lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil kategorisasi *fear of missing out (FoMO)* menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategorisasi tinggi sebesar 41% (41 subjek), kategorisasi sedang sebesar 59% (59 subjek), dan kategori rendah sebesar 0% (tidak ada subjek), sehingga dapat disimpulkan pada penelitian ini sebagian besar

subjek memiliki *fear of missing out* (FoMO) dalam kategori sedang dan disusul kategori tinggi. Sedangkan untuk kategorisasi *self-esteem* menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategorisasi tinggi sebesar 80% (80 subjek), kategorisasi sedang sebesar 20% (20 subjek), dan kategori rendah sebesar 0% (tidak ada subjek), sehingga dapat disimpulkan pada penelitian ini sebagian besar subjek memiliki *self-esteem* dalam kategori tinggi dan disusul kategori sedang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan maka peneliti memiliki beberapa saran yaitu sebagai berikut :

1. Bagi subjek

Khususnya untuk para mahasiswa yang memiliki tingkat *fear of missing out* (FoMO) yang sedang, itu tidak membuat mahasiswa terbebas akan kemungkinan paparan *fear of missing out* (FoMO). Perlu adanya penurunan atau kontrol agar *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa dalam batasan wajar dan tidak memberikan ancaman dampak buruknya. Hal-hal yang dapat dilakukan untuk menurunkan atau mengontrol *fear of missing out* (FoMO) adalah dengan tidak berlebihan menggunakan media sosial, mengingat *social media engagement* merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *fear of missing out* (FoMO), serta memenuhi kebutuhan psikologi akan *relatedness* dan *self* agar tingkat *fear of missing out* (FoMO) mahasiswa dapat dikontrol dan tidak terjadi peningkatan.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang juga akan meneliti tentang *fear of missing out (FoMO)*, diharapkan untuk menggali lebih dalam lagi faktor-faktor yang mempengaruhi *fear of missing out (FoMO)*, karena dalam penelitian ini *self-esteem* hanya berkontribusi 1,8% terhadap tinggi dan rendahnya *fear of missing out (FoMO)* pada mahasiswa aktif fakultas psikologi Universitas Sumatera Utara Medan.

Peneliti selanjutnya hendaknya meneliti serta mengembangkan penelitian sejenis, terlebih pada variabel *fear of missing out (FoMO)* yang masih minim diteliti. Peneliti selanjutnya juga dapat mengkaji pemenuhan kebutuhan psikologis yang diduga erat kaitannya dengan terjadinya *fear of missing out (FoMO)* atau penelitian serupa dapat dilakukan berdasarkan jenis kelamin, usia, atau data lainnya.

Penelitian selanjutnya diharapkan untuk lebih memperluas dan mengembangkan penelitian yang sudah ada dengan menggunakan variabel *self-esteem* dan *fear of missing out (FoMO)* dan variabel yang berbeda untuk memperkaya penelitian terkait variabel *self-esteem* dan variabel *fear of missing out (FoMO)*.

Peneliti selanjutnya diharapkan agar memilih populasi yang lebih luas sehingga data yang didapatkan mengenai *self-esteem* dan *fear of missing out (FoMO)* dapat lebih beragam. Pengumpulan data kuisioner ditingkatkan setelah

adanya pandemi Covid-19, penyebaran kuisisioner sebaiknya dilakukan secara offline agar tidak terjadi kesalahan pada hasil pendataan.