

BAB V

Kesimpulan Dan Saran

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara *self-esteem* dengan FoMO pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hal ini berarti semakin rendah *self-esteem* maka semakin tinggi kecenderungan FoMO pada mahasiswa, dan sebaliknya. Dengan semakin tinggi tingkat *self-esteem* seseorang, maka semakin mudah individu untuk memenuhi kebutuhannya melalui kemampuan dalam mengungkapkan apa yang dirasakan, dipikirkan serta mampu menjalin hubungan sosial semakin tinggi *self-esteem* maka semakin rendah FoMO pada mahasiswa. Dalam penelitian ini dihasilkan sumbangan *self-esteem* terhadap tingginya tingkat FoMO sebesar 11,7 % sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya yaitu *well-being*, faktor *motivational* dan *anxiety* (Przyblski, dkk. 2013; Abel, dkk 2017).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang dikemukakan, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara *self-esteem* dengan FoMO pada mahasiswa. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk memiliki tingkat *self-esteem* tinggi yang peningkatannya dapat dilakukan dengan cara seperti belajar menerima atribut-atribut pada diri baik kekurangan ataupun kelebihan diri, yang disertai oleh penghargaan terhadap orang lain (*self-respect*), sehingga individu mampu bersosialisasi dilingkungan sosialnya. *Self-esteem* penting bagi individu untuk ditingkatkan agar dapat mengurangi kecenderungan terjadinya FoMO. Dengan *self-esteem* tinggi akan membantu individu untuk mampu mengutarakan apa yang dirasakan dan dipikirkan sehingga mampu memenuhi apa yang diperlukan dalam mengatasi dan menyelesaikan tugas-tugasnya sebagai mahasiswa..

2. Bagi peneliti selanjutnya

Dari hasil penelitian ini yang diketahui terdapat korelasi antara *self-esteem* dengan FoMO, akan tetapi masih terdapat faktor-faktor lain yang turut mempengaruhi terjadinya FoMO pada seseorang diantaranya seperti, *psychological well-being*, faktor *motivational* dan *anxiety*. Oleh karena itu, diharapkan pada penelitian dimasa depan, tema ini dapat diteliti dengan berbagai faktor lainnya, dengan populasi lebih luas sehingga dapat melengkapi literatur saat ini dan fenomena dapat dijelaskan secara lebih komprehensif.

