

BAB V

KESIMPULAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai upaya guru BK dalam mengatasi perilaku *fear of missing out* atau fomo pada siswa kecanduan media sosial di MAN Pematangsiantar dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. *Fear of missing out* atau fomo adalah rasa takut merasa “tertinggal” karena tidak mengikuti aktivitas tertentu. Sebuah perasaan yang timbul di dalam diri seseorang akibat ketinggalan sesuatu yang baru, seperti berita, tren, dll. Fomo datang dengan pandangan bahwa apa yang orang lain miliki lebih baik dari apa yang dipunya. Salah satu penyebab fomo adalah media sosial. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mempercepat fomo, karena sosial media memberikan ruang untuk membandingkan kehidupan kita dengan kehidupan orang lain di sosial media. Fomo dapat berbahaya karena keinginan untuk terus menggunakan media sosial dapat meningkatkan rasa tidak bahagia dan ketidakpuasan hidup.
- b. Faktor kecenderungan fomo berasal dorongan luar maupun dari dalam diri siswa. faktor dari dalam diri individu memiliki dorongan untuk berkompetisi agar memenuhi kebutuhan maupun kepuasan diri individu. Kemudian faktor eksternal memicu timbulnya fomo disebabkan karena media online yang menjadi kebutuhan individu agar terus terhubung di media sosial dan mengikuti tren tertentu, adapun karena pengaruh teman sebaya juga mendorong individu untuk aktif dalam penggunaan teknologi yang maju sehingga secara tidak langsung membawa dampak individu menjadi pecandu internet
- c. Dari perilaku *fear of missing out* atau fomo dapat menghasilkan dampak-dampak negatif yaitu, individu selalu membuat panggung

pertunjukan sendiri yang terjadi karena kurangnya komunikasi di dunia nyata sehingga memungkinkan dirinya tampil dan dilihat banyak orang di media sosial. Kemudian mereka seringkali memaksakan diri untuk berpartisipasi dalam semua kegiatan di media sosial, seperti merasa harus terjun secara langsung dalam diskusi *online* dan menjaga hubungan dengan orang lain tanpa terkecuali. Dan dampak yang paling berbahaya yaitu menjadi anti sosial karena seringnya membuka media sosial daripada bersosialisasi dengan masyarakat.

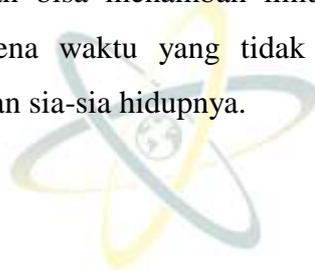
- d. Upaya guru BK dalam mengatasi perilaku *fear of missing out* atau fomo pada siswa kecanduan media sosial adalah dengan memberikan layanan informasi untuk tujuan pencegahan dalam penggunaan media sosial secara berlebihan serta memberikan pengarahan dalam penggunaan media sosial yang berdampak baik dan tidak baik. Kemudian guru BK mengajak para orang tua untuk bekerja sama dalam mengawasi anak-anaknya dalam menggunakan media sosial.

5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti menyadari banyaknya kekurangan dalam penelitian ini. Namun besar harapan peneliti untuk mampu memberikan sumbangsih melalui gagasan yang tertuang dalam penelitian ini. Maka dari itu, peneliti akan memberikan saran kepada berbagai pihak, yaitu:

- a. Untuk guru BK agar terus meningkatkan kinerjanya dan berupaya semaksimal mungkin dalam mengatasi perilaku *fear of missing out* pada siswa kecanduan media sosial agar siswa menjadi pribadi yang lebih baik dan lebih menghargai waktu. Mengingat hampir seluruh remaja sekarang dapat menjangkau media sosial, dan guru BK diharapkan mampu memberikan edukasi bagi para siswa mengenai adanya perilaku *fear of missing out* dan dampak baik maupun buruk yang ditimbulkan dalam menggunakan media sosial.

- b. Untuk orang tua disarankan untuk lebih mengawasi anaknya dalam menggunakan media sosial serta batasan penggunaan media sosial pada usia tertentu, diharapkan juga dapat mencegah kecanduan media sosial pada remaja. Peran serta pengawasan orang tua juga merupakan faktor penting agar remaja dapat mengerti apa yang pantas ia tonton.
- c. Khusus untuk siswa siswi di MAN Pematangsiantar agar lebih bijak dalam menggunakan media sosial di zaman sekarang ini. Pilihlah konten yang bermanfaat dan bisa menambah ilmu kalian. Gunakanlah waktu sebaik-baiknya, karena waktu yang tidak digunakan untuk hal yang bermanfaat maka akan sia-sia hidupnya.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN