

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan mengenai *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa tingkat 1 prodi D3 keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen, diperoleh hasil bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki *FoMO* sedang sebanyak 51 responden (70%) dan hampir setengahnya memiliki *FoMO* tinggi sebanyak 22 responden (30%). Kemudian dapat disimpulkan bahwa *FoMO* dapat dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin, media daring dan waktu daring.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Profesi Keperawatan

Bagi profesi keperawatan, penelitian ini bermanfaat untuk pengetahuan baru tentang *Fear of Missing Out (FoMO)* dan memberikan informasi yang tepat kepada perawat dalam penanganan dan antisipasi pasien yang mengalami *Fear of Missing Out (FoMO)*.

1.2.2 Bagi Tempat Penelitian

Pihak institusi sebaiknya menyediakan satu waktu dimana diadakan *refreshing* untuk memulihkan mental mahasiswa, bisa pada saat ada sisa waktu setelah selesai materi perkuliahan disampaikan misalnya dengan cara perkuliahan psikologi bermain. Adapun salah satu contoh dari perkuliahan psikologi bermain adalah *storytelling* oleh mahasiswa yang terpilih melalui *pickerwheel*. Agar mahasiswa tidak merasa panik saat

diminta untuk bercerita, bisa diminimalisir dengan cara dosen memberikan pertanyaan santai yang dapat memacu mahasiswa untuk bercerita.

Untuk cara yang lain adalah membuka bimbingan konseling dengan suasana yang nyaman, misalnya ruangan bimbingan konseling memutar lagu yang sedang viral atau dapat juga dengan membina hubungan layaknya kakak sedang memberikan saran kepada adiknya antara dosen dengan mahasiswa.

Diharapkan pula bagi dosen untuk memperhatikan penggunaan ponsel mahasiswa saat di kampus, agar penggunaan media sosial dapat di minimalisir dan mahasiswa mampu menerima materi pembelajaran dengan baik.

1.2.3 Bagi Responden

Untuk lebih dapat mengontrol diri dalam mengakses media sosial. Ada baiknya jika media sosial yang di akses dapat dimanfaatkan dengan sangat baik seperti untuk kebutuhan atau kepentingan kuliah, ataupun hanya untuk hiburan semata, bukan justru untuk mengalihkan kehidupan nyata terlebih jika sampai mengganggu prestasi akademis dan menimbulkan kecemasan saat tidak dapat mengakses media sosial.

Responden hendaknya berupaya untuk meningkatkan *subjective well-being* melalui berbagai cara, antara lain :

- (1) bersyukur atas setiap ketetapan dari Tuhan;
- (2) berpikir positif pada setiap keadaan;
- (3) menyadari bahwa hidup ini bermakna;

- (4) tidak mudah mengeluh;
- (5) tidak mudah menyerah; dan lain-lain.

Meningkatnya *subjective well-being* akan mampu menurunkan tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* sehingga kelompok *emerging adulthood* dapat menjalani kehidupannya secara individu maupun sosial dengan lebih bijak serta bertanggungjawab.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih mencermati kembali mengenai fenomena mengenai *Fear of Missing Out*. Juga disarankan agar lebih mencermati faktor-faktor yang lain yang dapat memperluas populasi penelitian agar data yang disajikan lebih representatif, seperti kecerdasan emosional, kontrol diri, dsb.

DAFTAR PUSTAKA

- Alt, D., & Boniel-Nissim, M. (2018). Links Between Adolescents' Deep and Surface Learning Approaches, Problematic Internet Use, and Fear of Missing Out (FoMO). *Journal of Science Teacher Education*.
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111-119.
- Anja Van den Broeck, Maarten Vansteenkiste, Hans De Witte, B. S. and, & Lens, W. (2010). Capturing autonomy, competence, and relatedness at work: Construction and initial validation of the Work-related Basic Need Satisfaction scale. *Journal of Occupational and Organizational Psychology. The British Psychological Society*.
- Deci, L. E & Ryan, M. R. (2008). Self determination theory: a macrotheory of human motivation development, and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182-185.
- Hastuti, A. P. *et al.* (2022) 'Determinant Factors Related to the Unmet-Need of Family Planning Program among Married Women in Indonesia', *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 16(4), pp. 125–131.
- Hodkinson, C. S., & Poropat, A. E. (2014). Chinese students' participation: The effect of cultural factors. *Education & Training*, 56, 430-446.
- JWT. (2012). Report, SXSW Presentation Spotlight How Brand Can Leverage FOMO. *JWTIntelligence*.
- Ningsih, Eka Sarofah., Susila, Ida., Safitri, O. D. (2021). *Kesehatan Reproduksi Remaja*.
- Nurbadriyah, W. D. *et al.* (2021) 'What Coping is Effective in Patients with Chronic Kidney Disease Undergoing Hemodialysis?: A Literature Review', *Studies on Ethno Medicine*, 15(3-4), pp. 118–125.
- Prof. DR. Hj. Siti Muri'ah, Dr. Khusnul Wardan, M. P. (2020). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*.
- Przybylski, D. (2013). Motivational, Emotional, and Behavioral correlates of Fear of Missing Out. *Jurnal Psikologi*, 29.
- Reer, F., Tang, W. Y., & Quandt, T. (2019). Psychosocial Well-being and Social Media Engagement: The Mediating Roles of Social Comparison Orientation and Fear of Missing Out. *SAGE Journals*, 1-20.
- RI, Kemdikbud. (2020). *Panduan penyelenggaraan pembelajaran pada tahun ajaran dan tahun akademik 2020/2021 di masa pandemi COVID-19*.
- RI, Kemenkes. (2020). *Situasi Terkini Perkembangan (COVID-19)*.
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) and social media's impact on daily-life and

productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders mediate that association? *Addictive Behaviors*, 110, 106487. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106487>

Rukaya. (2019). *Aku Bimbingan dan Konseling*.

Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.

Tomczyk, L., & Selmanagic-Lizde, E. (2018). Fear of Missing Out (FoMO) among Youth in Bosnia and Herzegovina - Scale and Selected Mechanisms. *Children and Youth Service Review*.

Wahyuni, S. (2021). *PSIKOLOGI REMAJA: PENANGGULANGAN KENAKALAN REMAJA*.

Zahara, F. (2017). Pengendalian emosi ditinjau dari pola asuh orangtua pada siswa usia remaja di sma utama medan. *Kognisi Jurnal*, 1(2), 94-109.

Fuller, Kristen. (26 Juli 2018). *JoMO: The Joy of Missing Out*. Diakses 18 Februari 2022 dari <https://www.psychologytoday.com>

Harvard Study Of Adult Development. (2015). Diakses 18 Februari 2022 dari <https://www.adultdevelopmentstudy.org/>

Priasmoro, D. P., & Kurniawan, S. B. (2021). Gambaran Faktor Personal Penyebab Ketidakberdayaan Penderita Covid-19 Yang Isolasi Di Safe House. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 9(3), 420-430.

Priasmoro, D. P., Fatma, E. D., & Puspita, V. (2022). Dukungan Mental dan Psikososial pada Remaja dengan Orang Tua Broken Home. *KOLABORASI JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT*, 2(3), 270-274.

Priasmoro, D. P. (2019). Perbedaan Mekanisme Koping Mahasiswa Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang Dalam Menghadapi Program Pengenalan Kehidupan Kampus Antara Keluarga TNI/POLRI Dengan Bukan TNI/POLRI. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 7(2), 16-21.