

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang dilakukan di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Program Studi Hukum Ekonomi Syariah Kelas F angkatan 2020 dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat perilaku *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa HES Kelas F angkatan 2020 sebelum mendapatkan *treatment* teknik *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dapat dikatakan sangat tinggi. Hal ini dibuktikan dengan hasil *pretest* dengan nilai rata-rata sebesar 51,25 nilai minimum 49 dan nilai maksimal 53. Dan diketahui bahwa faktor penyebab para mahasiswa mengalami *Fear of Missing Out (FoMO)* media sosial yaitu penggunaan media sosial secara berlebihan, mudah terpengaruh oleh media sosial, merasa kesepian, dan merasa terasingkan serta berbeda karena tidak bisa mengikuti *lifestyle* teman-temannya.

Dan tingkat perilaku *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa HES Kelas F angkatan 2020 sesudah mendapatkan *treatment* teknik *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dapat dikatakan mengalami perubahan menjadi kategori rendah dan sangat rendah. Hal ini dibuktikan dengan hasil *posttest* dengan nilai rata-rata sebesar 30,75 nilai minimum 29 dan nilai maksimal 33 .

Dan dibuktikan dengan perubahan perilaku *FoMO* diantaranya lebih diantaranya lebih mengurangi bermain media sosial dan lebih produktif, lebih mengutamakan kebutuhan dibandingkan keinginan agar tidak konsumtif yang diakibatkan dari *FoMO*, menjadi lebih menerima alasan seseorang jika tidak terlibat suatu aktivitas, dan lebih menerima diri sendiri serta tidak ada lagi perasaan saya harus mengikuti *lifestyle* teman.

2. Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh nilai signifikansi (*2_tailed*) sebesar 0,000. Karena nilai $0,000 < 0,05$ dinyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hipotesis pada penelitian ini, H_a yaitu Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berpengaruh dalam mereduksi *Fear of Missing Out* (*FoMO*) media sosial pada mahasiswa HES Kelas F UIN SMH Banten angkatan 2020.

Dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan treatment teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berpengaruh secara signifikan dalam mereduksi *Fear of Missing Out* (*FoMO*) media sosial pada mahasiswa HES Kelas F UIN SMH Banten angkatan 2020.

B. Saran

Berdasarkan temuan dan analisis yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan untuk pertimbangan lebih lanjut:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi dalam penelitian selanjutnya. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mendalami permasalahan yang dialami oleh mahasiswa mengenai *FoMO* agar data yang diperoleh lebih valid, diharapkan dapat

menguasai materi lebih dalam lagi agar memperoleh hasil yang maksimal, diharapkan untuk mempersiapkan dan menjadwalkan waktu konseling agar lebih kondusif.

2. Bagi Responden atau Mahasiswa

Diharapkan dapat lebih bijak dalam bermedia sosial, mampu bersikap rasional dalam merespon dan menyaring informasi yang didapat dalam bermedia sosial, dan dapat meminimalisir keinginan mengikuti tren.