

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan peneliti, dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Bentuk regulasi diri siswa MAN 2 Hulu Sungai Utara terlihat pada fase perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi diri. Pada fase perencanaan, lima orang siswa telah mampu menetapkan tujuan dan berupaya mencapainya, sedangkan empat orang siswa masih mengalami hambatan dalam menjaga konsistensi. Pada fase pelaksanaan, empat orang siswa mampu mengendalikan perilaku, sedangkan lima orang siswa masih mengalami kendala dalam pengendalian perilaku. Pada fase evaluasi diri, empat orang siswa mampu menjadikan evaluasi diri sebagai sarana pengembangan diri, sedangkan lima orang siswa telah menyadari perilakunya namun belum konsisten melakukan perubahan.
2. Bentuk Fear of Missing Out (FoMO) siswa MAN 2 Hulu Sungai Utara terlihat pada aspek relatedness, competence, dan autonomy. Pada aspek relatedness, tiga orang siswa menunjukkan keinginan kuat untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial, dua orang siswa menunjukkan keterhubungan sosial tanpa tekanan yang berlebihan, dan empat orang siswa mengikuti informasi karena kebutuhan tertentu. Pada aspek competence, dua orang siswa masih dipengaruhi oleh respons dan pencapaian orang lain, tiga orang siswa mampu

menjadikan perbandingan diri sebagai motivasi, dan empat orang siswa lebih berfokus pada pengembangan diri. Pada aspek autonomy, lima orang siswa masih dipengaruhi lingkungan sosial dalam pengambilan keputusan, sedangkan empat orang siswa mampu mengambil keputusan berdasarkan pertimbangan pribadi.

3. Peran regulasi diri dalam menghadapi *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa MAN 2 Hulu Sungai Utara terlihat melalui kemampuan mengontrol penggunaan media sosial, mengurangi rasa takut tertinggal, mempertahankan prinsip dan identitas diri, mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, serta tetap berfokus pada tujuan pribadi.

B. Saran

Berdasarkan simpulan diatas, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa, diharapkan dapat terus mengembangkan kemampuan regulasi diri, terutama dalam menentukan prioritas, mengelola penggunaan media sosial, serta mengevaluasi perilaku yang dilakukan agar tidak mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial maupun media sosial.
2. Bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK), diharapkan dapat memberikan pendampingan kepada siswa dalam mengembangkan kemampuan regulasi diri, khususnya dalam pengendalian diri, pengelolaan penggunaan media sosial, serta pengambilan keputusan yang lebih sesuai dengan tujuan dan kebutuhan siswa.

3. Bagi pihak sekolah, diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan regulasi diri siswa melalui berbagai kegiatan yang dapat membantu siswa meningkatkan tanggung jawab, kemampuan mengelola diri, serta penggunaan media sosial secara lebih bijak.
4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengkaji regulasi diri *dan Fear of Missing Out* (FoMO) dengan subjek, lokasi, atau pendekatan penelitian yang berbeda sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih luas mengenai fenomena tersebut. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berkaitan dengan *Fear of Missing Out* (FoMO).