

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

FoMO atau *Fear of Missing Out* pada kalangan karyawan muda sebagai fenomena yang tengah marak terjadi, apalagi memasuki era pandemi sekarang yang berganti sistem bekerjanya menjadi WFH (*Work From Home*). Selama WFH ini, kecenderungan meningkatkannya intensitas penggunaan *smartphone* dan media sosial itu sebagai pelarian atau obat dari kejenuhan selama bekerja di rumah. Terdapat hal-hal yang melatarbelakangi para karyawan muda dalam memaknai pengalaman FoMO, yaitu persepsi pengalaman FoMO, faktor pendorong mengalami FoMO, serta motivasi yang dimiliki para karyawan muda dalam mengalami FoMO selama masa WFH ini. Pengalaman yang juga berbeda-beda pada tiap informan menjadikan pemaknaan yang beragam pula.

Pengalaman FoMO selama WFH secara sadar dan dimaknai karyawan muda sebagai perasaan takut ataupun gelisah akan ketinggalan suatu *update/informasi*, yang terutama berkaitan dengan hal pekerjaan. Selain itu, menilai fenomena FoMO sebagai sesuatu yang memberikan dampak baik, jika dalam tingkat frekuensi mengalami FoMO yang tidak berlebihan.

Di balik pengalaman FoMO yang dialami oleh karyawan muda, terdapat motif yang mendorong individu sebagai karyawan muda untuk mengalami FoMO, yaitu motif untuk meningkatkan kompetensi kerja menjadi lebih baik.

## **5.2 Saran**

### **5.2.1 Saran Akademis**

Penelitian selanjutnya dapat menggunakan pendekatan studi kasus (*casestudy*) pada karyawan muda yang mengalami FoMO (*Fear of Missing Out*). Tujuannya untuk memberikan gambaran yang lebih mendalam dan analisis yang lebih intensif pula mengenai permasalahan pada suatu objek penelitian, yang mana adalah fenomena FoMO pada kelompok karyawan muda. Dengan melihat fenomena FoMO itu sendiri sebagai fenomena yang kontemporer, fenomena yang marak terjadi dewasa ini. Serta menggunakan teori-teori yang relevan sebagai sumber referensi penelitian.

### **5.2.2 Saran Praktis**

Berdasarkan hasil temuan pada penelitian ini, peneliti menemukan bahwa fenomena FoMO (*Fear of Missing Out*) sendiri dapat memberikan dampak yang negatif ketika frekuensi mengalaminya yang terlalu berlebihan. Mengingat fenomena FoMO ini yang sebenarnya banyak dialami oleh masyarakat sekarang pada umumnya, khususnya anak muda. Namun, karena ketidaktahuan akan istilah FoMO yang membuat masyarakat secara tidak langsung sebenarnya telah mengalami FoMO itu. Apalagi FoMO sendiri erat kaitannya dengan intensitas penggunaan media sosial.

Oleh karena itu, peneliti menyarankan kepada para karyawan muda khususnya untuk patut waspada juga agar jangan sampai mengalami FoMO yang berlebihan. Serta dapat membatasi diri sendiri dalam penggunaan *smartphone* dan media sosial, karena dengan intensitas penggunaannya yang berlebihan pun juga akan memicu FoMO yang berlebihan pula. Selain itu, peneliti juga menyarankan kepada perusahaan-perusahaan khususnya *startup* yang karyawannya dominan karyawan muda. Dengan tujuan untuk menjangkau para karyawannya dan melakukan edukasi serta pengenalan, misalnya bisa dalam bentuk Webinar terkait pengaruh FoMO yang berlebihan terhadap kinerja kerja.