

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil dari penyebaran skala penelitian yang telah dilakukan kepada masyarakat kota Surabaya yang berusia 18 hingga 25 tahun, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan negatif antara variabel *subjective well-being* dan variabel *fear of missing out* (FoMO). Hasil perhitungan data menggunakan *Product Moment* dengan bantuan program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 20.00 IBM for Windows diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,596 pada taraf signifikansi  $p=0,000<0,05$ , maka hasil penelitian ini dinyatakan signifikan.
2. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka hipotesis penelitian yang menyatakan “Terdapat hubungan negatif antara *subjective well-being* dan *fear of missing out* (FoMO) pada *emerging adulthood*” dapat diterima. Artinya, semakin tinggi tingkat *subjective well-being* pada *emerging adulthood* maka semakin rendah kecenderungan untuk mengalami *fear of missing out* (FoMO). Sebaliknya, Semakin rendah tingkat *subjective well-being* pada *emerging adulthood* maka semakin tinggi kecenderungan untuk mengalami *fear of missing out* (FoMO).

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan hubungan negatif antara *subjective well-being* dan *fear of missing out* (FoMO) pada *emerging adulthood*, maka peneliti memberikan saran kepada :

1. Kelompok *Emerging Adulthood*

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.

## 2. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian serupa dengan pokok bahasan yang sama untuk memahami tentang *fear of missing out* (FoMO) lebih baik, maka disarankan untuk mempertimbangkan variabel lain yang mempengaruhi *fear of missing out* (FoMO), seperti kecerdasan emosional, tingkat religiusitas, kontrol diri, dan lain sebagainya.