

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.