

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

- a. Penelitian ini berhasil membuktikan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *life satisfaction* dengan *fear of missing out* pada dewasa awal pengguna media sosial, serta hubungan antar kedua variabel tersebut ialah negatif. Hubungan yang negatif artinya jika *life satisfaction* tinggi maka akan diikuti dengan *fear of missing out* yang rendah dan begitupun sebaliknya semakin rendah *life satisfaction* maka semakin tinggi *fear of missing out*.
- b. *Life satisfaction* berada pada kategori tinggi, individu yang dapat menerima kondisi kehidupannya, memiliki gambaran yang positif dalam memandang kehidupan di masa depan.
- c. *Fear of missing out* berada pada kategori rendah, individu yang tidak terlalu merasa cemas dan takut apabila tertinggal informasi di media sosial, serta kehilangan momen berharga tanpa keterlibatan individu tersebut, tidak masalah jika tidak terhubung dengan aktivitas teman-temannya melalui media sosial dan mampu mengendalikan dirinya dengan baik.

5.2 Saran

- a. Bagi individu dengan *fear of missing out* berada pada kategori rendah dapat mempertahankan agar tetap melakukan kegiatan yang dilakukan dan fokus pada hobi yang dimiliki, serta mempertahankan agar tetap konsisten untuk tidak berlama-lama menggunakan media sosial.
- b. Pada pengguna media sosial dengan *life satisfaction* yang rendah maka akan diikuti *fear of missing out* yang tinggi, penting untuk dilakukannya tindakan pencegahan agar individu pengguna media sosial tidak meningkat dan tergolong dalam kategori tinggi, individu dapat melawan *fear of*

missing out dengan fokus kepada diri sendiri dan saat ini (*now & here*), melakukan aktivitas fisik atau hobi, mengurangi waktu dalam mengakses media sosial dengan membuat jadwal untuk mengakses media sosial.

- c. Menyadari bahwa *fear of missing out* merupakan sebuah kebohongan dimana individu akan memposting aktivitasnya di situs media sosial sesuai dengan yang diinginkan agar dapat terlihat *up to date*. Melawan perasaan *fear of missing out* dengan mengubah pola pikir dengan memakai diksi yang berbeda yaitu '*feel okay more often*' atau merasa lebih baik setelahnya.
- d. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mengembangkan penelitian sejenis dari segi tema, metode, maupun alat ukur yang digunakan dan meneliti faktor lainnya yang terdapat pada faktor *fear of missing out*, ataupun dapat melakukan penelitian serupa berdasarkan usia, jenis kelamin atau data demografis lainnya.
- e. Dalam pelaksanaan pengambilan data penelitian ini kuesioner disebarluaskan hanya secara *online*, bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat melaksanakan pengambilan data dengan menyebarkan kuesioner secara *offline* untuk menghindari adanya kegagalan dari hasil pengambilan data.