

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berikut kesimpulan yang di dapatkan pada penelitian ini mengenai hubungan antara *fear of missing out* dengan *psychological well being* pada wanita dewasa awal yang tidak bekerja yaitu :

1. Terdapat hubungan antara *fear of missing out* dengan *psychological well being* pada wanita dewasa awal yang tidak bekerja pada media sosial.
2. Terdapat hubungan antara *fear of missing out* dengan *psychological well being* dengan arah hubungan negatif.
3. Berdasarkan hasil uji kategorisasi variabel *fear of missing out* mayoritas responden berada dalam kategori rendah dan hasil uji kategorisasi variabel *psychological well being* mayoritas responden berada dalam kategori tinggi.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

- a. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan tema penelitian yang serupa sebaiknya juga memperhatikan adanya faktor-faktor lain yang juga dapat mempengaruhi *psychological well being* contohnya seperti dukungan sosial dan lain sebagainya.
- b. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas lingkup penelitian bukan hanya di desa tetapi di wilayah yang lebih luas lagi.
- c. Bagi peneliti selanjutnya disarankan memasukan karakteristik responden sesuai dengan yang ada di lapangan.

5.2.2 Saran Praktis

- a. Bagi wanita dewasa awal yang tidak bekerja disarankan untuk menurunkan *fear of missing out* yang tinggi dengan cara membatasi penggunaan media sosial, kurangi waktu yang dihabiskan di platform

media sosial yang memicu *FoMo* dan disarankan untuk tetap mempertahankan *fear of missing out* yang rendah dengan cara meluangkan waktu tanpa penggunaan media sosial, fokus pada diri sendiri dengan tidak membandingkan diri dengan orang lain.

- b. Bagi wanita dewasa awal yang tidak bekerja disarankan untuk tetap mempertahankan *psychological well being* yang tinggi dengan cara melakukan hal yang positif, mengembangkan hubungan sosial yang hangat dan disarankan untuk dapat meningkatkan *psychological well being* yang rendah dengan cara mengelola emosi negatif, mengungkapkan rasa bersyukur terhadap hal positif dalam hidup.

