

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dalam penelitian ini, maka diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = -0,311 dan $p = 0,001$ ($p \leq 0,050$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *fear of missing out* dengan *psychological well – being* pengguna media sosial *instagram* pada perempuan dewasa awal. Maka dapat diartikan uji hipotesis dalam penelitian ini di terima. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *fear of missing out* maka tingkat *psychological well- being* pengguna media sosial perempuan dewasa awal cenderung rendah. Sebaliknya, semakin rendah *fear of missing out* dengan *psychological well – being* pengguna media sosial *instagram* pada perempuan dewasa awal cenderung tinggi.

B. Saran

1. Bagi subjek penelitian

Diharapkan dengan adanya penelitian ini, individu khususnya perempuan dapat meningkatkan kesadaran terkait pentingnya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya, dengan cara memiliki kemadirian dalam berfikir dan bertindak, tidak bergantung pada orang lain, dan tidak akan terpengaruh oleh penilaian-penilaian orang lain. Sehingga perempuan dapat meningkatkan aspek penerimaan diri agar terhindar dari terjadinya *fear of missing out*.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya sebaiknya menggunakan alat ukur yang khusus menyaring pengguna Instagram sehingga peneliti selanjutnya mengetahui bahwa subjek aktif dalam menggunakan *Instagram*. Peneliti selanjutnya juga diharapkan jika ingin meneliti terkait variabel kesejahteraan psikologis dapat meneliti mengenai pengaruh aspek pertumbuhan pribadi, dikarenakan pada penelitian ini pertumbuhan pribadi menjadi aspek dengan presentase terendah dalam penurunan *fear of missing out* pada perempuan. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat melihat faktor- faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis.