

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out* (fomo) pada Gen Z, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out* (fomo) pada Gen Z. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kepuasan hidup yang dilakukan oleh Gen Z, maka semakin rendah *Fear of Missing Out* (fomo) yang dimiliki Gen Z. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kepuasan hidup yang dimiliki oleh Gen Z, maka semakin tinggi tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dialami. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini diterima. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kepuasan hidup berada pada kategori tinggi dan tingkat *Fear of Missing Out* (fomo) yang berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa sebagian besar Gen Z memiliki evaluasi yang positif terhadap kehidupannya, namun masih memiliki kecenderungan untuk merasa khawatir tertinggal informasi, pengalaman, atau aktivitas yang dibagikan oleh orang lain melalui media sosial, meskipun kecenderungan tersebut belum berada pada kategori yang tergolong tinggi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, peneliti mengagaskan beberapa saran, yang meliputi sebagai berikut:

1. Saran bagi Gen Z

Generasi Z diharapkan dapat lebih mengevaluasi kehidupannya secara positif dengan berfokus pada pencapaian dan tujuan pribadi, serta menggunakan media sosial secara lebih bijaksana sesuai dengan kebutuhan. Dengan demikian, individu diharapkan tidak mudah terdorong untuk terus mengikuti aktivitas orang lain atau merasa khawatir ketika tidak mengetahui informasi yang beredar di media sosial.

2. Saran bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan sumber primer sebagai landasan teori, khususnya teori FoMO dari Przybylski dkk. (2013), agar konsep dan aspek yang digunakan sesuai teori asli. Selain itu, peneliti juga perlu memastikan konsistensi antara teori, definisi operasional dan aspek kepuasan hidup yang digunakan sehingga tidak terjadi perbedaan interpretasi dalam penyusunan instrumen maupun pembahasan hasil penelitian.