

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

1. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan mengenai pengaruh *Fear of missing out* dan kesepian terhadap kesejahteraan psikologis, dapat diambil kesimpulan bahwa berdasarkan hasil kategorisasi, variabel kesejahteraan psikologis pada responden penelitian ini cenderung berada pada kategori sedang dengan 52 responden (61.2%), diikuti kategori rendah 12 responden (14.1%) dan kategori tinggi 21 responden (24.7%), variabel *fear of missing out* juga cenderung berada pada kategori sedang dengan 58 responden (68.2%), diikuti kategori rendah 18 responden (21.2%) dan kategori tinggi 9 responden (10.6%), serta variabel kesepian cenderung berada pada kategori sedang dengan 50 responden (58.9%), diikuti kategori rendah 19 responden (22.3%) dan kategori tinggi 16 responden (18.8%).
2. Berdasarkan hasil uji hipotesis pertama Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Fear of Missing Out (FOMO)* dan kesejahteraan psikologis pada siswa SMAN 17 Garut ($r = -0,799$, $p < 0,001$). Semakin tinggi tingkat FOMO, semakin rendah kesejahteraan psikologis peserta. Temuan ini mendukung hipotesis pertama (H_{a1}) dan konsisten dengan teori Rzybylski serta teori kesejahteraan psikologis Ryff.
3. Berdasarkan hasil uji hipotesis kedua Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kesepian dan kesejahteraan psikologis pada siswa SMAN 17 Garut ($r = -0,759$, $p < 0,001$). Semakin tinggi tingkat kesepian, semakin rendah kesejahteraan psikologis peserta. Temuan ini mendukung hipotesis kedua dan sejalan dengan konsep kesepian menurut Russell serta dimensi relasional dalam teori Ryff.
4. Berdasarkan hasil uji hipotesis ketiga pada Analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa FOMO ($\beta = -0,707$, $p < 0,001$) dan kesepian ($\beta = -0,885$, $p < 0,001$) secara bersama-sama mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Nilai adjusted $R^2 = 0,764$ menunjukkan bahwa

76,4% variabel kesejahteraan psikologis dapat dijelaskan oleh kedua variabel tersebut, sedangkan 23,6% dijelaskan oleh faktor lain di luar model. Kesenian merupakan prediktor paling kuat dalam model penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti lain yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan topik yang sama diharapkan bisa meneliti dilingkup lain yang lebih spesifik seperti meneliti di wilayah kecamatan dimana lingkupnya lebih meluas dan spesifik, ataupun daerah lainnya yang memang belum diteliti, atau bisa juga memilih subjek spesifik seperti komunitas.

2. Bagi siswa/siswi

Berdasarkan hasil penelitian, siswa/siswi SMA diharapkan dapat lebih menjaga keseimbangan antara kegiatan akademik, sosial, dan penggunaan media sosial. Selain itu, siswa/siswi perlu meningkatkan kemampuan mengelola diri, menjalin komunikasi yang baik dengan lingkungan sekitar, serta menerapkan pola hidup yang sehat agar kondisi psikologis tetap baik.