

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan maka Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Hasil deskriptif variabel *Fear Of Missing Out* (FoMO) (Y), Harga diri (X1) dan Kepuasan Hidup (X2) dapat disimpulkan sebagai berikut:
 - a. Berdasarkan hasil kategorisasi skor pada variabel Harga Diri, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 281 orang (79,3%). Sementara itu, terdapat 33 orang (9,3%) dalam kategori rendah, dan 40 orang (11,3%) berada dalam kategori tinggi. Hal ini mengidentifikasikan bahwa mayoritas mahasiswa dalam penelitian ini memiliki tingkat harga diri pada level sedang.
 - b. Berdasarkan hasil kategorisasi skor pada variabel Kepuasan Kerja, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 258 orang (72,8%). Sementara itu, terdapat 47 orang (13,2%) dalam kategori rendah, dan 49 orang (13,8%) dalam kategori tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa dalam penelitian ini memiliki tingkat kepuasan hidup pada level yang sedang
 - c. Berdasarkan hasil kategorisasi skor pada variabel *Fear Of Missing Out* (FoMO), diketahui bahwa Sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 225 orang (63,7%). Sementara itu, terdapat 65 orang (18,4%) dalam kategori rendah dan 63 orang (17,8%) dalam kategori tinggi. Hal ini mengidentifikasikan bahwa mayoritas mahasiswa dalam penelitian ini memiliki tingkat *Fear Of Missing Out* (FoMO) pada level yang sedang
2. Adapun hasil hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut:
 - a. Terdapat pengaruh yang signifikan antara harga diri (X1) terhadap *Fear Of Missing Out* (Y) pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,111$ dan tingkat signifikansi $p = 0,037$

- b. Tidak terdapat pengaruh positif antara kepuasan hidup (X2) dengan *Fear Of Missing Out* (FoMO) (Y) pada mahasiswa di Universitas Islam 45 Bekasi. Dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,029$ dan tingkat signifikansi $p = 0,591$
- c. Terdapat pengaruh positif dan signifikan Harga diri (X1) terhadap *Fear Of Missing Out* (FoMO) (Y) . Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien regresi (β) sebesar 0,504, dengan nilai $p = 0,013$. Nilai R^2 sebesar 0,018 menunjukkan bahwa Harga diri hanya mampu menjelaskan sebesar 1,8% dari variabilitas *Fear Of Missing Out* (FoMO), sementara 98,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor – faktor lain yang tidak dimasukkan dalam model penelitian ini.

B. Saran

Pada proses membuat penelitian ini, peneliti menyadari masih terdapat banyak kekurangan serta kelemahan. Namun hal tersebut akan menjadi sebuah pembelajaran dan perbaikan bagi peneliti di masa yang akan datang. Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan sebelumnya maka terdapat beberapa saran yaitu:

1. Bagi Mahasiswa

- 1) Diharapkan mahasiswa dapat lebih mengenali dan menghargai nilai dirinya tanpa terlalu bergantung pada penilaian atau validasi dari lingkungan sekitar, terutama dari media sosial. Memiliki harga diri yang sehat dapat membantu mahasiswa untuk lebih fokus pada pencapaian pribadi dan merasa lebih puas dengan kehidupan yang dijalani, sehingga terhindar dari perasaan tertinggal (FOMO) yang berlebihan.
- 2) Mahasiswa diharapkan tidak ragu mencari bantuan profesional seperti konselor kampus atau psikolog apabila merasa FOMO, rendah diri, atau ketidakpuasan hidup mulai mengganggu aktivitas sehari-hari. Kesadaran untuk menjaga kondisi mental sama pentingnya dengan menjaga prestasi akademik, karena keduanya saling memengaruhi dalam membentuk kehidupan yang seimbang dan bermakna selama masa perkuliahan.

2. Bagi Universitas Islam 45 Bekasi

Peneliti memberikan masukan atau saran diharapkan memberikan perhatian lebih terhadap kesehatan dan kesejahteraan psikologis mahasiswa khususnya pada bidang Psikologi karena program tersebut dapat membantu mahasiswa dalam

membangun harga diri, meningkatkan kepuasan hidup, dan mengelola tekanan sosial yang kerap muncul akibat perbandingan sosial di era digital.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat berfungsi sebagai acuan atau rujukan untuk penelitian yang mendatang, dengan informasi yang telah diperoleh agar dapat digunakan untuk meningkatkan penelitian lebih lanjut dan mengkaji variabel-variabel lain yang berpengaruh pada variabel harga diri, kepuasan hidup, dan *Fear of Missing Out* (FoMO)