

BAB V

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara *Joy Of Missing Out* (JoMO) dan *Mindfulness* terhadap Kesejahteraan Subjektif yang telah dilakukan kepada 354 subjek yang merupakan Mahasiswa di Universitas Islam 45 Bekasi secara sukarela berpartisipasi dalam penelitian ini. Maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil deskripsi variabel *Joy Of Missing Out* (JoMO) (X1) dan *Mindfulness* (X2) terhadap Kesejahteraan Subjektif (Y) pada Mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi, sebagai berikut:
 - a. Hasil analisis deskripsi variabel Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi sebagian besar berada pada kategori sedang dengan persentase 57% atau sejumlah 202 mahasiswa.
 - b. Hasil analisis deskripsi variabel *Joy Of Missing Out* (JoMO) pada Mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi sebagian besar berada pada kategori sedang dengan persentase 62% atau sejumlah 220 mahasiswa.
 - c. Hasil analisis deskripsi variabel *Mindfulness* pada Mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi sebagian besar berada pada kategori sedang dengan persentase 64% atau sejumlah 228 mahasiswa.
2. Terdapat hubungan positif signifikan dan cukup kuat pada *Joy Of Missing Out* (JoMO) dengan Kesejahteraan Subjektif. Artinya, semakin tinggi *Joy Of Missing Out* (JoMO) yang dimiliki oleh mahasiswa maka akan semakin tinggi juga Kesejahteraan Subjektif, begitupula sebaliknya.

3. Terdapat hubungan positif signifikan namun lemah pada *Mindfulness* dengan Kesejahteraan Subjektif. Artinya, semakin tinggi *Mindfulness* yang dimiliki oleh mahasiswa maka akan semakin tinggi juga Kesejahteraan Subjektif, begitupula sebaliknya.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan secara bersama-sama pada *Joy Of Missing Out* dan *Mindfulness* terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa di Universitas Islam 45 Bekasi.

Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif dengan mengembangkan perilaku *Joy of Missing Out* (JoMO) secara positif, yaitu dengan lebih menghargai pengalaman pribadi, menikmati aktivitas yang sedang dijalani, serta tidak merasa terbebani untuk selalu mengikuti berbagai aktivitas atau informasi yang terdapat di media sosial. Mahasiswa juga diharapkan mampu mengurangi kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain karena hal tersebut dapat memunculkan perasaan tidak puas terhadap kehidupan yang dimiliki.

Selain itu, mahasiswa perlu mengembangkan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari melalui kesadaran terhadap pikiran, perasaan, dan pengalaman yang sedang dialami pada saat ini. Kemampuan tersebut dapat membantu mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik, mengurangi stres, meningkatkan regulasi emosi, serta membantu individu merasakan kepuasan hidup yang lebih baik. Dengan demikian, kesejahteraan subjektif mahasiswa dapat terus meningkat dan mendukung keberhasilan mereka dalam menjalani kehidupan akademik maupun sosial.

2. Bagi Kampus

Pihak kampus diharapkan dapat mengembangkan program-program yang mendukung kesejahteraan subjektif mahasiswa, seperti seminar kesehatan mental, pelatihan *mindfulness*, konseling psikologis, serta edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat. Program tersebut dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik maupun sosial secara lebih adaptif.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan responden dari berbagai perguruan tinggi, daerah, maupun jenjang pendidikan yang berbeda sehingga hasil penelitian dapat memiliki tingkat generalisasi yang lebih luas. Penelitian pada populasi yang lebih beragam juga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai hubungan *Joy of Missing Out* (JoMO), *mindfulness*, dan kesejahteraan subjektif.

Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan subjektif, seperti beradaptasi dengan lingkungan baru, dukungan sosial, optimisme, resiliensi akademik, stres akademik, harga diri, maupun kontrol diri. Penambahan variabel tersebut diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa serta memperkecil *unexplained variance* (81,9%) agar memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai kesejahteraan subjektif mahasiswa. Dengan demikian, penelitian di masa mendatang tidak hanya menjelaskan hubungan antarvariabel secara statistik, tetapi juga mampu memberikan pemahaman yang lebih kaya mengenai dinamika psikologis yang mendasari terbentuknya kesejahteraan subjektif pada mahasiswa.

