

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kepuasan hidup dengan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa baru program studi Bimbingan dan Konseling tahun 2023/2024 maka diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar $(r) -0,365^{**}$ dengan taraf signifikan $0,031$ ($p \leq 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kepuasan hidup dengan *fear of missing out*. Hal tersebut menunjukkan bahwa apabila kepuasan hidup meningkat maka akan menurunkan tingkat *fear of missing out* (FoMO) dan sebaliknya apabila tingkat kepuasan hidup rendah maka akan meningkatkan *fear of missing out* (FoMO). Kontribusi variabel kepuasan hidup terhadap *fear of missing out* sebesar 8,4% dan 91,6% dipengaruhi oleh faktor lain.

Fear of missing out (FoMO) yang dialami mahasiswa baru program studi Bimbingan dan Konseling pada kategori Rendah. Hal ini Mendapatkan dan memperlihatkan bahwa mahasiswa masih cukup ataupun mampu dalam mengendalikan diri menggunakan media sosial. Mahasiswa baru program studi Bimbingan dan Konseling mempunyai Tingkat Kepuasan Hidup yang tinggi. Kepuasan hidup dalam kategori tinggi menunjukkan bahwa mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling merasa puas dengan kehidupan yang dimilikinya dan kepuasan hidup yang tinggi ini menunjukkan bahwa mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling memiliki penerimaan diri yang baik, Hubungan Positif dengan orang lain, Penguasaan situasi atau suasana yang baik seperti tidak mudah terpengaruh dengan orang lain, kemandirian, memiliki Tujuan Hidup yang jelas, serta perkembangan pribadi bisa dari segi prestasi akademik.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian ini, penggunaan media sosial pada mahasiswa perlu diperhatikan karena pada penelitian ini usia mahasiswa masih berada pada fase *emerging adulthood* yang merupakan masa transisi yang menyebabkan mahasiswa ingin selalu terkoneksi maupun terhubung dengan kelompok sosialnya. Penggunaan media sosial yang tidak bijak akan menyebabkan dampak negative seperti tekanan sosial diantaranya

munculnya rassa takut dan rassa cemas, sehingga hal tersebut dapat megurangi kepuasan hidup pada mahasiswa.

Cara yang dapat dilakukan oleh mahasiswa yaitu mengurangi Tingkat FoMO dengan cara lebih fokus terhadap potensi yang ada pada diri sendiri, mengurangi intensitas bermain media sosial dan mengingat bahwa tidak semua yang ada pada platform media sosial sesuai dengan fakta yang sebenarnya terjadi, serta lebih bersyukur dengan aktifitas yang bisa dilakukan sendiri.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil yang diperoleh pada penelitian ini menunjukkan bahwa kepuasan hidup dan *fear of missing out* (FoMO) dapat berkolerasi secara langsung dengan hasil yang didapatkan adalah korelasi negatif artinya, kepuasan hidup dapat menurunkan Tingkat *fear of missing out* (FoMO) sehingga diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar mampu untuk mengembangkan penelitian terkait dengan model intervensi atau dengan cara membuat pelatihan peningkatan kepuasan hidup untuk mencegah munculnya *fear of missing out* (FoMO).