

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan tentang hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan Kesejahteraan Psikologis pada mahasiswa pengguna Instagram di IAIN Kediri, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Tingkat Kesejahteraan Psikologis pada mahasiswa pengguna *Insatgram* di IAIN Kediri terbagi menjadi 3 kategori yaitu pada ketegori tinggi sebesar 20,95%, kategori sedang 60,00%, dan pada kategori rendah sebesar 19,05%. Dengan nilai rata-rata 112,17, Maka, tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa pengguna Instagram di IAIN Kediri tergolong sedang. Hal ini mengungkap mayoritas mahasiswa masih mampu menjaga kesejahteraan psikologisnya, walaupun masih terlihat sebagian kecil yang memerlukan perhatian lebih dalam aspek pertumbuhan pribadi, penerimaan diri, serta hubungan sosial.
2. Tingkat *Fear of Missing Out* pada mahasiswa pengguna Instagram di IAIN Kediri terbagi menjadi 3 kategori yaitu pada ketegori tinggi sebesar 17,14%, kategori sedang sebesar 66,67%, dan pada kategori rendah sebesar 16,19%. Nilai rata-rata FoMO ialah 36,64, yang menempatkan mayoritas mahasiswa berkategori sedang. Temuan ini mengindikasikan sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan sedang terkait kemungkinan ketinggalan informasi ataupun momen penting di media sosial, yang menjadi ciri khas fenomena FoMO.
3. Analisis korelasi antara *Fear of Missing Out* dengan Kesejahteraan Psikologis mahasiswa pengguna Instagram di IAIN Kediri memiliki nilai korelasi sebesar -0,447 dan nilai signifikansi 0,000, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan

negatif signifikan antara *Fear of Missing Out* dengan Kesejahteraan Psikologis mahasiswa pengguna Instagram di IAIN Kediri. Temuan ini menegaskan adanya pola hubungan negatif antara kecemasan sosial digital dan kondisi psikologis yang sehat, serta menunjukkan pentingnya penerapan strategi pengelolaan media sosial yang bijak sebagai upaya untuk mempertahankan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

B. Saran

Peneliti menyampaikan beberapa saran yang dapat dimanfaatkan baik dalam konteks praktis maupun teoritis bagi pihak-pihak yang akan meneliti dengan variabel serupa, yaitu:

1. Bagi Mahasiswa

Hasil studi ini diharapkan menjadi pengingat bagi mahasiswa akan pentingnya mengembangkan kesejahteraan psikologis dalam menjalani kehidupan perkuliahan.

2. Bagi Universitas

Peneliti berharap universitas bisa menggunakan hasil penelitian ini sebagai dorongan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

3. Bagi orang tua

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi orang tua untuk meningkatkan perhatian terhadap kesejahteraan psikologis anak.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti berharap penelitian berikutnya dapat lebih memahami *Fear of Missing Out* dan Kesejahteraan Psikologis, serta melihat faktor-faktor lain yang turut memengaruhi. Selain itu, dalam penelitian ini terdapat kekurangan pada populasi

dan pengambilan sampel sehingga belum sepenuhnya merepresentasikan keseluruhan karakteristik responden yang lebih luas. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk melibatkan populasi yang lebih beragam agar hasilnya dapat digeneralisasikan secara lebih luas.