

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Secara garis besar, gambaran subjective well-being remaja yang memiliki kecenderungan *fear of missing out* (fomo) tergolong ke dalam kategori yang sedang dan tinggi. Hal tersebut dapat diartikan bahwa meskipun remaja memiliki kecenderungan mengalami *fear of missing out*, namun mereka rata-rata masih memiliki kepuasan dalam menjalani hidup, dan memiliki tingkat afeksi positif yang tinggi dan tingkat afeksi negatif yang rendah.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat disampaikan saran kepada peneliti selanjutnya untuk memperdalam variabel *subjective well-being*, sehingga diperoleh informasi yang lebih mendalam mengenai hal tersebut. Selain itu, mungkin dapat digunakan uji pengaruh untuk mendapatkan seberapa besar pengaruh *fear of missing out* terhadap *subjective well-being* remaja.

Bagi remaja, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bahwa perlu mengelola waktu dalam penggunaan sosial media, sehingga dapat meminimalisir gejala *fear of missing out* dan dapat meningkatkan kesejahteraan subyektif mereka.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: scale development and assessment. *Journal of Business & Economic Research*, 14(1), 33-44
- Ali, M. & Asrori, M. (2017). *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara
- Al-Menayes, J. (2016). The Fear of Missing Out Scale : Validation of The Arabic Version and Correlation With Social Media Addiction . *International Journal of Applied Psychology* , 41-46.
- Ariati, J. (2010). Subjective Well-Being (Kesejahteraan Subjektif) Dan Kepuasan Kerja Pada Staf Pengajar (Dosen) Di Lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*. Vol. 8, No. 2, Oktober 2010
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. 2017. Hasil Survei Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia Tahun 2017. [www.teknopreneur.com](http://www.teknopreneur.com). 26 November 2018.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. 2018. Hasil Survei Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia Tahun 2018. *Polling Indonesia*. 10 Januari 2019
- Azwar, S., (2011). *Validitas dan Reliabilitas*. Edisi 3. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. 2017. *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Cahyadi, A. 2019. Gambaran Fenomena *Fear Of Missing Out* (FoMO) Pada Generasi Z Di Kalangan Mahasiswa. Laporan Penelitian. Universitas Katolik Widya Mandala madiun. (Tidak dipublikasikan)
- Dossey, L. 2013. FOMO, Digital Dementia, and Our Dangerous Experiment. *The Journal of Science and Healing*. DOI: 10.1016/j.explore.2013.12.008
- Fathadhika, S. & Afiani. 2018. *Social Media Engagement Sebagai Mediator Antara Fear Of Missing Out Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja*. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi* Vol. 2, No. 3, Desember 2018: 208-215

- Fuster, H., Chamarro, A., & Oberst, U. 2017. Fear of Missing Out, online social networking and mobile phone addiction: A latent profile approach. *Aloma* 2017, 35(1), 23-30
- Hariadi, A.F. 2018. Hubungan Antara Fear of Missing Out (FOMO) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. Skripsi. Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Here, S.V. & Priyanto, P.H. (2014). Subjective Well-Being Pada Remaja Ditinjau dari Kesadaran Lingkungan. *Jurnal Psikodimensia* Vol. 13 NO. 1, Januari-Juni 2014, Hlm 10-21
- Hefferon, K., & Ilona, B. (2011). *Positive psychology: theory, research and applications*. New York: McGraw-Hill Companies.
- Hurlock, E. (1990). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Terjemahan Istiwidayanti)*. Jakarta: Erlangga
- Idrus, M., (2009). *Metode Penelitian Ilmu sosial*. Yoryakarta: PT. Gelora Aksara Pratama
- JWT. 2012. *Fear of Missing Out (FoMO)*, March 2012. [http://www.jwtintelligence.com/wpcontent/uploads/2012/03/F\\_JWT\\_FOMO-update\\_3.21.12.pdf](http://www.jwtintelligence.com/wpcontent/uploads/2012/03/F_JWT_FOMO-update_3.21.12.pdf). 26 November 2018.
- JWT. (2012). Report, SXSW Presentation Spotlight How Brand Can Leverage FoMO. Retrived October 15, 2017, From JWTIntellegence: <https://www.jwtintelligence.com/2012/03/report-sxsw-presentation-spotlight-how-brands-can-leverage-fomo/>
- Keyes, C.L.M., Shmotkin, D., Ryff, C.D. 2002. Opmizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Psychology and Social Psychology*. Washington DC: American Psychological Association, Inc. Vol 82. No 6. 1007-1022.
- Mappiare, A. (1982). *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional
- Periantolo, J. 2016. *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Poerwandari, K. 2005. *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Jakarta: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia
- Przybylski, A.K., Murayama, K., DeHaan, & C.R., Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of Fear of Missing Out.

*Computers in Human Behavior* 29 (2013) 1841-1848 0747-5632/© 2013 Elsevier.

Song, X., Zhang, X., Zhao, Y., & Song, S. (2017). Fearing of missing out (FoMO) in mobile social media environment: conceptual development and measurement scale. *iConference 2017 Proceedings*, 733-738. doi: 10.9776/17330

Sugiono., (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kuantitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta

Tim PKM Sosial Humaniora. (2016). 83 persen remaja tidak bisa lepas dari media sosial barang sehari pun. UNAIR News. Diakses pada 10 Januari 2020 melalui <http://news.unair.ac.id/2016/06/01/83-persenremaja-tidak-bisa-lepas-dari-media-sosial-barangsehari-pun/>

Wiranti & Sudagijono, J.S. (2017). Gambaran Subjective Well-Being Pada Single Mother. *Jurnal Experientia* Volume 5, nomor 1 Juli 2017, hal 69-79