

## BAB V

### SIMPULAN DAN REKOMENDASI

#### 5.1. Simpulan

Hasil penelitian ini memberikan simpulan sebagai berikut:

1. *Fear of Missing Out* (X1) berpengaruh terhadap *Psychological Well-Being* (Y).
2. Kesepian (X2) berpengaruh terhadap *Psychological Well-Being* (Y).
3. *Fear of Missing Out* (X1) dan kesepian (X2) berpengaruh secara bersama-sama terhadap *Psychological Well-Being* (Y).

#### 5.2. Rekomendasi

##### 5.2.1. Rekomendasi Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan proporsi partisipan yang sama untuk jenis kelamin laki-laki dan perempuan sehingga tidak terjadi ketimpangan yang cukup besar.
2. Peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan prediktor lain seperti data demografi ataupun variabel lain seperti pengungkapan diri, *gratitude*, jenis konten di media sosial, dan lain-lain.
3. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti kepada karakteristik yang lebih beragam, seperti kelompok usia dewasa pertengahan, individu yang bekerja, dan sebagainya.

##### 5.2.2. Rekomendasi Bagi Remaja Akhir

Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui tingkat *Fear of Missing Out* dan kesepian pada remaja akhir cukup tinggi. Oleh karena itu, remaja terutama remaja akhir diharapkan dapat mengelola penggunaan media sosial Twitter, seperti mengurangi durasi penggunaan media sosial Twitter dan memfilter informasi yang diaskes di Twitter, serta memperbanyak relasi di lingkungan sekitar agar menambah kegiatan sehingga tidak merasa ketergantungan dengan media sosial.