

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya mengenai hubungan antara nilai sikap *Nrimo Ing Pandum* kecenderungan *Upward Social Comparison* terhadap *Psychological Well Being* pada Generasi *Digital Natives* siswa kelas X SMA Negeri 1 Nglames, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sikap *Nrimo Ing Pandum* memiliki hubungan positif yang signifikan secara parsial terhadap *Psychological Well Being* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Nglames. Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar $0,000 < 0,05$ dengan nilai t_{hitung} sebesar 13,770 dan sumbangan efektif yang sangat dominan, yaitu sebesar 56,25%. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi internalisasi nilai-nilai *Nrimo Ing Pandum* yang direpresentasikan melalui rasa syukur, keikhlasan, pengendalian diri, dan penerimaan terhadap takdir Tuhan, maka akan semakin tinggi juga tingkat *Psychological Well Being* yang dimiliki oleh remaja Generasi *Digital Natives*.
2. Kecenderungan *Upward Social Comparison* memiliki hubungan negatif yang signifikan secara mandiri melalui uji regresi linear sederhana, namun menjadi tidak signifikan ketika diuji bersamaan parsial dalam model berganda dengan variabel sikap *Nrimo Ing Pandum* terhadap

Psychological Well Being . Melalui uji regresi sederhana, diperoleh signifikansi 0,000 dengan arah hubung negatif $t_{hitung} = -4,230$; membuktikan bahwa perilaku *Upward Social Comparison* secara nyata merupakan faktor risiko yang dapat menurunkan *Psychological Well Being*. Namun, ketika dikombinasikan dengan variabel sikap *Nrimo Ing Pandum* dalam model regresi berganda, hubungan negatifnya melemah dan menjadi tidak signifikan (signifikansi, 0,686). Hal ini menunjukkan dinamika penting bahwa sikap *Nrimo Ing Pandum* terbukti efektif berfungsi sebagai penyangga psikologis yang mampu menetralkan dampak buruk akibat *Upward Social Comparison*.

3. Sikap *Nrimo Ing Pandum* dan Kecenderungan *Upward Social Comparison* secara simultan memiliki hubungan yang signifikan terhadap *Psychological Well Being* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Nglames. Hal ini dibuktikan dengan perolehan nilai signifikansi uji F sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai F_{hitung} sebesar 112,125. Nilai koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh sebesar 0,571, yang mengindikasikan bahwa kedua variabel independen tersebut secara bersama – sama memberikan kontribusi sebesar 57,1% terhadap variasi *Psychological Well Being* pada generasi *Digital Natives*, sedangkan 42,9% sisanya dipengaruhi oleh variabel diluar model penelitian ini.
4. Gambaran Tingkat Variabel Y, X1, X2 Terkait (Deskripsi Data)
Psychological Well-Being (Y), siswa terakumulasi kuat pada kategori Tinggi sebesar 122 siswa (68,16%). Kekuatan utama variabel ini ditopang

oleh performa impresif dimensi pertumbuhan pribadi (79,33%) dan hubungan positif dengan orang lain (75,42%), meskipun aspek penerimaan diri masih landai di kategori sedang (64,25%). Sikap *Nrimo Ing Pandum* (X1) Mayoritas generasi *digital natives* di SMAN 1 Nglames berada pada kategori Tinggi yaitu sebanyak 137 siswa (76,54%). Hal ini mengindikasikan bahwa indikator seperti keterbatasan keinginan (77,65%), keyakinan pada takdir (73,18%), dan rasa syukur (71,51%) telah terinternalisasi secara optimal dalam diri siswa sebagai benteng moral kebudayaan. Kecenderungan *Upward Social Comparison* (X2), siswa didominasi secara mutlak oleh kategori Sedang sebesar 152 siswa (84,92%). Respon data yang homogen ini mencerminkan bahwa perilaku membandingkan diri dengan figur yang lebih unggul di media sosial masih berada pada batas standar/wajar. Titik terendahnya ditemukan pada indikator reaksi emosional di mana 53,63% berada di kategori rendah, menunjukkan dampak frustrasi yang minim secara umum. Peringkat 1 (Tertinggi) pada variabel Kecenderungan *Upward Social Comparison* X2 84,92% (Kategori Sedang), Peringkat 2 (Sedang/Tengah) variabel Sikap *Nrimo Ing Pandum* (X1); 76,54% (Kategori Tinggi), Peringkat 3 (Terendah) Psychological Well-Being (Y); 68,16% (Kategori Tinggi).

B. Saran

Berdasarkan simpulan diatas, peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis maupun teoretis bagi berbagai pihak:

1. Bagi Siswa (Generasi *Digital Natives*)

Siswa disarankan untuk lebih bijak dan sadar dalam menggunakan media sosial. Mengingat perilaku *Upward Social Comparison* terbukti dapat menurunkan kesejahteraan psikologis, siswa diharapkan dapat membatasi konsumsi konten – konten yang memicu rasa minder, cemas, atau fenomena FoMO. Selain itu, siswa hendaknya terus mempertahankan dan memperkuat internalisasi filosofi budaya *Nrimo Ing Pandum* di dalam kehidupan sehari – hari sebagai benteng spiritual, sehingga tidak mudah goyah atau terpengaruh oleh standar kesuksesan semu yang ditampilkan orang lain di dunia digital.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK)

Guru Bimbingan dan Konseling di sekolah diharapkan dapat merancang program layanan BK, baik layanan klasikal, kelompok, maupun individu, yang mengintegrasikan nilai – nilai kearifan lokal. Konseling berbasis kebudayaan jawa, khususnya internalisasi aspek – aspek *Nrimo Ing Pandum* (keikhlasan, rasa syukur, dan penerimaan diri), dapat dijadikan salah satu strategi intervensi atau teknik *coping* yang adaptif membantu siswa mengelola ekspektasi hidup, mereduksi stres akibat tuntutan zaman,

serta mengoptimalkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mereka di sekolah.

3. Bagi Orang Tua

Orang tua hendaknya memberikan pengawasan yang suportif terhadap aktivitas digital anak di rumah serta menciptakan lingkungan keluarga yang hangat. Orang tua juga disarankan untuk senantiasa menanamkan nilai-nilai karakter budi pekerti, rasa syukur, dan kesederhanaan sejak dini. Dengan fondasi keluarga yang kuat, anak tidak akan mudah mencari pengakuan secara berlebihan di media sosial dan memiliki ketahanan mental yang baik saat menghadapi realitas sosial di era digital.

4. Bagi Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti yang tertarik untuk melakukan kajian sejenis, disarankan untuk memperluas cakupan wilayah penelitian, menambah jumlah sampel, atau menggunakan rentang usia subjek yang lebih bervariasi agar generalisasi hasil penelitian menjadi lebih luas. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat mengeksplorasi variabel-variabel lain yang berpotensi memengaruhi *Psychological Well-Being* generasi *Digital Natives* yang belum terungkap dalam penelitian ini, seperti variabel regulasi emosi (*emotional regulation*), harga diri (*self-esteem*), adaptasi sosial, atau efikasi diri digital (*digital self-efficacy*).