

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian terhadap hipotesis penelitian dengan analisis correlation product moment, didapatkan koefisien korelasi $r_{xy} = 0.506$ ($p < 0.001$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara perbandingan sosial ke atas dengan kecemasan sosial pada dewasa awal pengguna Instagram. Semakin tinggi perbandingan sosial ke atas maka semakin tinggi kecemasan sosial pada dewasa awal pengguna Instagram. Sebaliknya, semakin rendah perbandingan sosial ke atas maka semakin rendah kecemasan sosial pada dewasa awal pengguna Instagram.

Perbandingan sosial ke atas sering dilakukan di Instagram yang sering menunjukkan kehidupan ideal dapat memicu evaluasi diri yang negatif, perasaan tidak mampu, dan tekanan untuk menyesuaikan diri dengan standar sosial yang tinggi. Hal ini berkontribusi terhadap munculnya kecemasan sosial pada masa dewasa awal.

Berdasarkan hasil dari kategori variabel kecemasan sosial yang dilakukan pada 189 subjek penelitian menunjukkan bahwa subjek penelitian memiliki kecemasan sosial dalam kategori tinggi sebanyak 45 subjek (23.8%), kategori sedang sebanyak 123 subjek (65.1%) dan sisanya berada di kategori rendah sebanyak 21 subjek (11.1%). Dalam penelitian ini variabel perbandingan sosial ke

atas berkontribusi memberikan sumbangan sebesar 25.6% terhadap kecemasan sosial dewasa awal pengguna Instagram.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka adapun saran yang dapat diberikan oleh peneliti ke dalam penelitian ini, yaitu:

2. Bagi subjek penelitian

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan kepada dewasa awal pengguna Instagram untuk tidak melakukan perbandingan sosial ke atas secara berlebihan, dikarenakan membandingkan diri secara terus-menerus dengan pengguna lain yang dianggap lebih unggul berkolerasi dengan kecemasan sosial yang tinggi. Apabila kecemasan sosial yang dirasakan mulai mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti hubungan sosial, pekerjaan, atau kesehatan mental secara umum, maka subjek sangat disarankan untuk mencari bantuan profesional dari penyedia layanan psikologis seperti konselor atau psikolog, guna mendapatkan penanganan yang lebih tepat dan mendalam.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan partisipan, misalnya dengan melibatkan responden dari berbagai latar belakang demografis (jenis kelamin, status pekerjaan, wilayah tempat tinggal) agar hasil penelitian memiliki generalisasi yang lebih luas. Selain itu disarankan untuk mempertimbangkan variabel lain yang berpotensi dalam mempengaruhi kecemasan sosial pengguna Instagram, seperti harga diri dukungan sosial,

intensitas penggunaan Instagram, maupun adiksi media sosial dikarenakan perbandingan sosial hanya menyumbangkan 25.6% terhadap kecemasan sosial.