

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Menurut temuan penelitian, kecerdasan emosi dan kesejahteraan psikologis pada pengguna aktif media sosial Instagram berkorelasi positif. Semakin tinggi tingkat kecerdasan emosi pengguna aktif media sosial Instagram, maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis pada pengguna aktif media sosial Instagram. Di sisi lain, semakin rendah kecerdasan emosi pengguna aktif media sosial Instagram maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis pada pengguna aktif media sosial Instagram. Oleh karena itu, dapat ditarik kesimpulan dari temuan penelitian, bahwasanya hipotesis yang dinyatakan peneliti diterima. Terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan emosi dengan kesejahteraan psikologis pada pengguna aktif media sosial Instagram. Berdasarkan hasil kategorisasi, mayoritas pengguna aktif Instagram berada pada kategori sedang untuk kecerdasan emosi dan kategori sedang untuk kesejahteraan psikologis.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dideskripsikan oleh peneliti di atas, bisa diajukan saran, yaitu :

1. Untuk pengguna aktif media sosial Instagram

Untuk pengguna aktif media sosial Instagram disarankan untuk terus meningkatkan kecerdasan emosi melalui kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara lebih baik, sehingga mampu menyikapi berbagai konten di media sosial secara bijaksana. Selain itu, pengguna diharapkan tidak hanya

berfokus pada perbandingan diri dengan orang lain, tetapi juga menjadikan perkembangan diri sendiri sebagai tolok ukur dalam menilai pencapaian dan kemajuan yang telah diraih. Dengan demikian, pengguna Instagram dapat menjadi sarana untuk mengembangkan potensi diri, meningkatkan rasa syukur, serta mendukung terciptanya kesejahteraan psikologis yang baik.

2. Untuk peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan variabel yang sama disarankan untuk memperhatikan kesiapan subjek dalam mengisi skala agar subjek dapat memberikan jawaban yang sesuai dengan kondisi sebenarnya. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas jangkauan penyebaran sampel dan tidak hanya berfokus pada jaringan pertemanan guna meminimalkan kemungkinan terjadinya *social desirability bias*. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk mengkaji variabel lain yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis pada pengguna aktif media sosial Instagram.