

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Sebagian besar responden memiliki kondisi psikologis *excessive reassurance-seeking* dan kepuasan hidup pada tingkat sedang. Dalam kaitannya dengan penggunaan Instagram, responden menggunakannya untuk berinteraksi sosial pada tingkat sedang dan untuk promosi diri pada tingkat rendah. Namun, terlepas dari interaksi yang cukup banyak terjadi melalui Instagram, responden menggunakan Instagram dalam intensitas yang relatif rendah.

Hasil distribusi variabel *excessive reassurance* yang dilakukan oleh responden lebih cenderung mengarah pada bagaimana pendapat orang lain tentang penampilan dan kepribadiannya secara umum, tetapi tidak ingin mempertanyakan apakah orang lain tertarik atau menyukai dirinya. Hasil tersebut diduga menjadi salah satu alasan mengapa tidak satu pun responden memiliki tingkat kepuasan hidup sangat rendah dan rata-rata memiliki kekuasaan hidup pada tingkat sedang.

Interaksi sosial yang dilakukan oleh responden melalui Instagram cenderung bersifat pasif yaitu menonton aktivitas orang lain; daripada bersifat aktif yaitu memberikan *feedback* atas unggahan orang lain atau mempertontonkan kehidupan pribadi. Hasil ini mendukung terjadinya promosi diri yang rendah di Instagram karena responden cenderung tidak berusaha menyiarkan atau mempublikasikan dirinya.

Terkait penggunaan Instagram, secara umum responden memakai media sosial ini pada intensitas sedang. Tetapi, relatif sangat kecil usaha responden untuk mengedit foto yang akan diunggah. Hal ini diduga karena responden lebih mengutamakan otentisitas diri. Selain itu, responden juga cenderung tidak berusaha mencari tanda pagar untuk mempromosikan unggahan mereka.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *excessive reassurance-seeking* memiliki korelasi positif yang sangat lemah, tetapi signifikan secara statistik dengan interaksi sosial di Instagram ($d = .123$; $n = 228$; $p = .025$). Artinya adanya perubahan keinginan untuk mendapatkan validitas diri dari orang lain akan diikuti perubahan pada usaha untuk melakukan interaksi sosial di Instagram. Korelasi yang sangat lemah menunjukkan adanya faktor lain yang mungkin berhubungan dengan interaksi sosial di Instagram. Hasil penelitian ini memverifikasi Teori *Uses and Gratifications*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *excessive reassurance-seeking* memiliki korelasi positif yang sangat lemah, tetapi signifikan secara statistik dengan promosi diri di Instagram ($d = .105$; $n = 228$; $p = .028$). Artinya adanya perubahan keinginan untuk mendapatkan validasi dari orang lain akan diikuti perubahan pada usaha melakukan promosi diri di Instagram. Hubungan sangat lemah antara keduanya menunjukkan bahwa mungkin ada faktor lain yang lebih kuat dan berhubungan dengan promosi diri di Instagram; seperti kondisi sosial masyarakat. Hasil penelitian ini memverifikasi Teori *Uses and Gratifications*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *excessive reassurance-seeking* memiliki korelasi positif yang sangat lemah, tetapi signifikan secara statistik dengan intensitas penggunaan Instagram ($d = .125$; $n = 228$; $p = .014$). Artinya perubahan keinginan untuk mendapatkan validasi diri dari orang lain akan diikuti perubahan pada intensitas penggunaan Instagram. Korelasi yang sangat lemah menunjukkan probabilitas adanya faktor lain yang berhubungan kuat dengan intensitas penggunaan Instagram. Hasil penelitian ini memverifikasi Teori *Uses and Gratifications*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepuasan hidup tidak memiliki korelasi dengan interaksi sosial di Instagram ($d = .050$; $n = 228$; $p = .363$). Hasil ini mungkin dipengaruhi oleh tingkat kepuasan hidup masyarakat Asia yang bukan dilihat dari penggunaan media. Hasil penelitian ini tidak memverifikasi Teori *Uses and Gratifications* diduga karena teori ini mengabaikan pengaruh budaya dan tradisi yang dalam penelitian ini masih sangat mendominasi kehidupan masyarakat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepuasan hidup tidak memiliki korelasi dengan promosi diri di Instagram ($d = .013$; $n = 228$; $p = .803$). Hasil ini kemungkinan dipengaruhi oleh budaya masyarakat konservatif dan kolektivistik yang sangat berbeda dengan budaya barat yang individualistik. Hasil penelitian ini tidak memverifikasi Teori *Uses and Gratifications* diduga karena teori ini mengabaikan pengaruh budaya dan tradisi yang mungkin masih sangat mendominasi masyarakat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepuasan hidup tidak memiliki korelasi dengan intensitas penggunaan Instagram ($d = -.001$; $n = 228$; $p = .991$). Hasil ini mungkin disebabkan oleh keinginan yang relatif rendah untuk mempromosikan diri dan tampil keren di Instagram. Hasil ini tidak memverifikasi Teori *Uses and Gratifications* karena teori ini mengabaikan pengaruh budaya dan tradisi yang diduga masih melekat sangat kuat pada masyarakat Indonesia.

5.2 Saran

5.2.1 Akademis

Penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan menghubungkan *excessive reassurance-seeking* dengan tingkat kepuasan hidup dalam hubungan keduanya dengan motivasi dan intensitas dalam penggunaan Instagram dan menambahkan *social comparison theory* sebagai dasar untuk memperkaya analisis data. Variabilitas data dapat ditingkatkan dengan melakukan *simple random sampling* dan *assisted questionnaire* untuk mendapatkan kualitas data lebih baik, serta menambah jumlah universitas-universitas di Semarang sehingga memberikan hasil yang lebih representatif.

5.2.2 Praktis

Disarankan kepada pihak universitas untuk memberikan perhatian lebih pada kondisi kesehatan mental mahasiswa dengan memantau dan mengevaluasi aktivitas mahasiswa baik di dalam maupun di luar kampus. Universitas sebaiknya menyediakan fasilitas bimbingan psikologis bagi mahasiswa yang merasa membutuhkan.

5.2.3 Sosial

Bagi mahasiswa UNDIP, UNIKA, dan UNISSULA; perlu disadari bahwa kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Munculnya *excessive reassurance-seeking* dan penurunan tingkat kepuasan hidup didasari kurangnya rasa percaya dan cinta pada diri sendiri. Mahasiswa yang merasa membutuhkan *treatment* khusus terkait kondisi mental dapat mencari bantuan ke universitas atau orang-orang yang dipercaya dapat membantu dan bukan mencari pelarian melalui media sosial.