

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan mengenai hubungan *social comparison* dengan kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna media sosial di Fakultas Kesehatan Universitas Andalas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Hampir seluruh responden mahasiswa di Fakultas Kesehatan Universitas Andalas memiliki jenis kelamin perempuan, rerata usia mahasiswa 19,10 tahun, sebagian besar responden mahasiswa berasal dari angkatan 2025 dan Fakultas Kedokteran, media sosial yang paling banyak digunakan adalah TikTok dan Instagram, dan rata-rata durasi penggunaan media sosial pada mahasiswa adalah 3-4 jam sehari.
2. Nilai rerata skor *social comparison* mahasiswa pengguna media sosial di Fakultas Kesehatan Universitas Andalas mencapai 36,30.
3. Nilai rerata skor kecemasan sosial mahasiswa pengguna media sosial di Fakultas Kesehatan Universitas Andalas mencapai 58, 92.
4. Terdapat hubungan yang signifikan ($p\text{-value} < 0,05$) antara *social comparison* dan kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna media sosial

5. di Fakultas Kesehatan Universitas Andalas dengan kekuatan hubungan sedang ($r = 0,495$) dan arah hubungan positif, artinya semakin tinggi *social comparison* maka kecemasan sosial juga semakin tinggi.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, terdapat beberapa hal yang disarankan untuk pengembangan hasil penelitian, yaitu sebagai berikut :

1. Bagi Universitas

Universitas disarankan untuk menyediakan edukasi pengelolaan *social comparison* dan penggunaan media sosial yang sehat ke dalam layanan kemahasiswaan, seperti psikoedukasi singkat atau workshop rutin tentang dampak *social comparison* dan kecemasan sosial, serta membuka konseling membahas evaluasi diri dan ketakutan terhadap penilaian sosial bagi mahasiswa.

2. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa disarankan untuk mengenali pola *social comparison* tidak realistis dan mengevaluasi perbandingan tersebut agar tidak memicu kecemasan sosial dengan cara, edukasi literasi media, *social savoring*, dan regulasi kognitif dengan peningkatan *self compassion*. Selain itu, pengelolaan media sosial juga penting dilakukan untuk mengurangi perbandingan sosial dengan orang lain dengan cara membatasi waktu penggunaan media sosial, mengurangi *scrolling* pasif, memfilter konten

yang diikuti, dan membatasi mengecek jumlah *like*, komentar, dan *view* di unggahan pribadi.

3. Bagi Peneliti

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel lain yang berpotensi memengaruhi kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna media sosial, mengingat kontribusi *social comparison* dalam penelitian ini belum menjelaskan keseluruhan variasi kecemasan sosial.

