

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh signifikan negatif dari *gratitude* terhadap *social comparison* pada *emerging adulthood* pengguna Instagram. Hasil menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan negatif yang tergolong rendah dari *gratitude* terhadap *social comparison* pada *emerging adulthood* pengguna Instagram. Artinya semakin tinggi *gratitude* pada *emerging adulthood* pengguna Instagram menyebabkan perilaku *social comparison* yang semakin rendah, sebaliknya semakin rendah *gratitude* pada *emerging adulthood* pengguna Instagram menyebabkan perilaku *social comparison* yang semakin tinggi.

5.2 Diskusi

Hasil penelitian ini juga menunjukkan pengaruh signifikan negatif dari *gratitude* terhadap *social comparison* pada *emerging adulthood* pengguna Instagram. Maka dapat diartikan semakin tinggi *gratitude* pada *emerging adulthood* pengguna Instagram menyebabkan perilaku *social comparison* yang cenderung rendah. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Treasa dan Bhayana (2020) yang menunjukkan pengaruh negatif *gratitude* terhadap *social comparison* pada *emerging adulthood* pengguna Instagram di India karena individu yang memiliki rasa syukur cenderung untuk tidak merasa iri dan merespon secara positif ketika terlibat dalam perilaku perbandingan sosial di Instagram.

Jika dikaitkan berdasarkan hasil *gratitude* dan *social comparison* pada subjek penelitian ini menunjukkan bahwa rasa syukur yang tinggi justru menyebabkan *emerging adulthood* cenderung melakukan *social comparison* dalam taraf rata-rata. Hasil tersebut berbeda dengan penelitian yang dilakukan Wenth (2020) yang menunjukkan *emerging adulthood* pengguna Instagram melakukan perilaku *social*

comparison yang tinggi sehingga menyebabkan individu untuk mengalami kecemasan karena terlalu fokus terhadap hal yang menjadi stresor sehingga merasa tidak bersyukur dengan apa yang dimiliki. Seperti hasil wawancara peneliti terhadap Subjek 1 (21 tahun) yang mengatakan bahwa ia seringkali merasa tidak puas dengan apa yang dimilikinya sehingga merasa iri ketika membandingkan dirinya dengan orang lain ketika menggunakan Instagram akibat fokus melihat perbedaan antara dirinya dengan orang lain.

Selain itu pada penelitian ini menunjukkan *gratitude* pada subjek penelitian yang tinggi dapat menjadi alasan mengapa *social comparison* tidak terlalu tinggi maupun rendah. Hal ini berkaitan dengan studi yang dilakukan oleh *comparison* Mao et al. (2020) yang menunjukkan rasa syukur dapat meminimalisasi perilaku *social comparison* sehingga individu mampu melakukan evaluasi diri secara objektif sehingga memengaruhi bagaimana cara individu melakukan perilaku perbandingan sosial. Namun jika dilihat pengaruh *gratitude* terhadap *social comparison* pada *emerging adulthood* pengguna Instagram dalam penelitian ini tergolong rendah.

Menurut peneliti terdapat variabel lain yang menyebabkan pengaruh *gratitude* terhadap *social comparison* pada *emerging adulthood* pengguna Instagram. Hal ini berkaitan dengan sensitivitas serta spesifisitas hasil regresi logistik yang tidak terlalu besar sehingga hasil ini tidak jauh berbeda dengan penelitian oleh Winata dan Andangsari (2017) yang menunjukkan hubungan *gratitude* dengan *social comparison* yang cenderung rendah sebesar $r=-0,171$, $p<0,01$ karena keberadaan variabel lain seperti kepuasan hidup (*life satisfaction*), rasa iri (*envy*), dan kebahagiaan (*happiness*) yang menyebabkan hubungan negatif antara *gratitude* dan *social comparison* yang rendah. Selain itu, studi yang dilakukan Treesa dan Bhayana (2020) di India juga menunjukkan bahwa rasa syukur (*gratitude*) dapat meminimalisir perilaku perbandingan sosial (*social comparison*) secara signifikan apabila terdapat variabel lainnya seperti tingkat rasa percaya diri yang dapat memengaruhi cara berpikir dan bertindak seorang individu ketika menggunakan media sosial.

Hasil pada analisis tambahan *social comparison* yang dilakukan dalam durasi jika diurutkan semakin lama durasi yang digunakan semakin besar kecenderungan

perilaku *social comparison* yang dilakukan, hal ini senada dengan studi Stapleton et al. (2017) yang menunjukkan bahwa pengguna Instagram dengan durasi 3-5 jam termasuk pada pengguna dengan intensitas tinggi sehingga cenderung terlibat dalam *social comparison* dan menilai dirinya berdasarkan orang lain. Maka dapat disimpulkan semakin tinggi intensitas penggunaan Instagram semakin tinggi tingkat *social comparison*.

5.3 Saran

5.3.1 Saran Metodologis

Dalam penelitian ini terdapat saran yang dapat dijadikan bahan pertimbangan serta diterapkan pada penelitian selanjutnya. Penelitian ini telah menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif dari *gratitude* terhadap *social comparison* pada *emerging adulthood* pengguna Instagram. Namun terdapat variabel lain yang dapat diteliti secara berlanjut karena pengaruh pada penelitian ini tergolong rendah. Maka disarankan untuk penelitian selanjutnya untuk memperluas penelitian terkait pengaruh *gratitude* terhadap *social comparison* pada *emerging adulthood* pengguna Instagram dengan variabel lain seperti kepuasan hidup (*life satisfaction*), rasa iri (*envy*), dan kebahagiaan (*happiness*) (Winata & Andang Sari (2017).

5.3.2 Saran Praktis

Peneliti memiliki sejumlah saran praktis yang dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam melaksanakan penelitian selanjutnya, yaitu:

1. Bagi *emerging adulthood* disarankan untuk aktif berdiskusi dan menambah pengetahuan sehingga meminimalisasi perilaku perbandingan sosial akibat memperluas wawasan dan meningkatkan rasa syukur yang dimiliki.
2. Bagi praktisi lembaga maupun komunitas sosial yang berfokus pada kesehatan mental dapat memberikan intervensi dengan melakukan psikoedukasi terkait pentingnya rasa syukur (*gratitude*) pada *emerging adulthood* sehingga dapat mengatur informasi yang diterima dan melakukan evaluasi secara objektif.