

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

1.1 Simpulan

1.1.1 Simpulan Umum

Berdasarkan temuan dan hasil pembahasan penelitian, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh dari Kontribusi Informasi Media Sosial Instagram @indo_psikologi dan kebutuhan informasi secara simultan memengaruhi kecemasan pengikut akun instagram @indo_psikologi. Hal ini menandakan bahwa informasi tentang kecemasan dan pencegahan serta pengendalian kecemasan yang terdapat pada akun tersebut membantu pengikutnya dalam mengenali dan menangani kecemasan. Hasil tersebut didukung dengan hasil perhitungan menggunakan *rating scale* terhadap indikator dan sub indikator yang digunakan dalam penelitian ini

1.1.2 Simpulan Khusus

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat diambil simpulan khusus sebagai berikut.

- 1) Persepsi individu terhadap kualitas informasi yang diberikan oleh akun instagram @indi_psikologi dalam mengatasi kecemasan sudah baik. Di mana akun instagram tersebut memberikan informasi secara rinci, membentuk komunitas, membuat tempat yang nyaman untuk berbagi kepada para pengikutnya. Konten yang dibuat akun tersebut juga kebanyakan merupakan konten ilmiah yang merujuk pada artikel publikasi serta konten yang dibuat oleh orang yang ahli dalam bidang psikologi.
- 2) Kontribusi informasi yang diterima melalui akun instagram @indo_psikologi terhadap perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku individu dalam mengatasi kecemasan sudah baik. Karena dengan adanya akun tersebut memberikan pengaruh yang bersifat positif terhadap

pengikutnya. Pengikut akun tersebut memperoleh kemampuan teknis, pemahaman kritis, dan kemampuan komunikasi terkait bagaimana mengenali, mengatasi, berbagi, dan saling mendukung satu sama lain terkait kecemasan dan cara menanganinya dengan efektif.

- 3) Kontribusi tingkat ketersediaan informasi terhadap kecemasan di akun instagram @indo_psikologi memberikan banyak manfaat bagi pembacanya, ketersediaan konten informasi terhadap kecemasan selalu ada dalam postingan harian akun tersebut, di mana konten ini bermanfaat bagi para pengikutnya yang membutuhkan informasi terkait kecemasan
- 4) Kontribusi jenis informasi yang disampaikan melalui akun instagram @indo_psikologi memberikan banyak informasi mengenai cara penanganan kecemasan dengan tepat dan efektif berdasarkan kajian ilmiah atau pendapat ahli, sehingga dianggap membantu para pengikutnya dalam menangani kecemasan.

1.2 Implikasi dan Rekomendasi

1.2.1 Implikasi

Berdasarkan temuan dan hasil pembahasan dalam penelitian ini, hal ini memberikan implikasi yang bertujuan untuk bisa mengembangkan dan menjadi gambaran untuk akun @indo_psikologi yang sudah dikelola dengan sangat baik sehingga dapat memberikan banyak manfaat bagi pengikutnya. Hal ini disebabkan bahwa akun instagram tersebut merupakan akun yang memberikan informasi seputar psikologi secara keseluruhan dan fakta serta tips and trik psikologi yang bermanfaat. Akun instagram tersebut perlu terus berkembang mengikuti perkembangan zaman sehingga dapat terus memberikan manfaat bagi para pengikutnya. Berdasarkan hasil pengaruh antara Kontribusi Informasi Media Sosial Instagram dan Kebutuhan Informasi akun instagram @indo_psikologi memberikan gambaran seberapa besar pengaruh instagram @indo_psikologi terhadap informasi dan penanganan kecemasan para pengikutnya.

1.2.2 Rekomendasi

Berdasarkan implikasi dan kesimpulan di atas, rekomendasi dalam penelitian ini hanya untuk meningkatkan dan menjaga eksistensi akun instagram @indo_psikologi. Mengingat betapa berharganya informasi yang disajikan dalam akun tersebut. Adapun rekomendasi yang dapat disampaikan, di antaranya:

1.2.2.1 Bagi Akun Instagram @indo_psikologi

Dalam meningkatkan akun Instagram @indo_psikologi, rekomendasi yang diberikan adalah untuk terus menyajikan konten yang informatif dan berkualitas. Pengikut akun ini mengandalkan konten yang disajikan untuk mendapatkan wawasan dan pengetahuan tentang psikologi, oleh karena itu, penting untuk memastikan bahwa konten yang disajikan relevan, terkini, dan berdasarkan bukti ilmiah. Selain itu, penting juga untuk mempertimbangkan penggunaan beragam format konten seperti video, infografis, atau cerita Instagram untuk menarik minat pengikut yang berbeda. Selain itu, aktif berinteraksi dengan pengikut melalui komentar, pesan langsung, atau polling dapat membantu menciptakan ikatan yang lebih kuat dan memperluas keterlibatan pengikut. Memanfaatkan fitur-fitur seperti hashtag dan save juga dapat membantu pengikut menavigasi dan menyimpan konten yang menarik bagi mereka. Yang terakhir, pastikan keaslian dan keakuratan konten yang dibagikan serta mengutamakan etika dalam penggunaan informasi pribadi pengikut.

1.2.2.2 Bagi Penelitian Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya, rekomendasi yang diberikan adalah melakukan studi longitudinal untuk memahami perkembangan dan perubahan jangka panjang terkait masalah kesejahteraan mental dan psikologi. Selanjutnya, penelitian tentang pengaruh literasi informasi pada media sosial terhadap kesejahteraan mental dan kehidupan sosial pengguna serta strategi yang efektif untuk mengelola

dampak negatifnya dapat dijelajahi lebih lanjut. Selain itu, penelitian komparatif yang membandingkan efektivitas berbagai pendekatan terapi atau intervensi psikologis dalam mengatasi masalah seperti kecemasan, depresi, atau stres dapat memberikan wawasan yang berharga. Melibatkan interaksi antara faktor psikologis, lingkungan, dan genetik dalam membentuk kecenderungan terhadap gangguan kejiwaan atau perilaku tertentu juga merupakan area penelitian yang menarik untuk dieksplorasi. Selanjutnya, penelitian tentang peran psikologi positif dalam mempromosikan kesejahteraan dan meningkatkan faktor-faktor seperti kebahagiaan, optimisme, dan resiliensi juga dapat memberikan kontribusi signifikan. Terakhir, eksplorasi pengaruh budaya, agama, atau konteks sosial dalam pengalaman dan pemahaman tentang kesejahteraan mental dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan mental dalam berbagai konteks.