

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara keterbukaan diri dan perbandingan sosial dengan harga diri pada remaja pengguna media sosial di SMAN 47 Jakarta yang melibatkan 274 responden, dapat disimpulkan bahwa karakteristik remaja dalam penelitian ini menunjukkan rentang usia 14 hingga 19 tahun, dengan dominasi responden perempuan dan mayoritas berada di tingkat kelas XI. Sebagian besar remaja menggunakan media sosial dengan durasi yang cukup lama dan frekuensi penggunaan yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari, dengan Instagram sebagai media sosial yang paling sering digunakan. Mayoritas responden beragama Islam, berasal dari keluarga dengan tingkat penghasilan orang tua yang relatif tinggi, serta tinggal bersama orang tua. Ibu menjadi figur terdekat bagi sebagian besar remaja, dan mayoritas responden juga melaporkan memiliki pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat harga diri remaja pengguna media sosial di SMAN 47 Jakarta berada pada kondisi yang relatif seimbang, namun cenderung mengarah pada tingkat yang lebih tinggi. Selain itu, tingkat keterbukaan diri remaja dalam penelitian ini juga cenderung berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa remaja cukup mampu mengekspresikan diri dalam konteks sosialnya. Di sisi lain, tingkat perbandingan sosial pada remaja pengguna media sosial juga tergolong tinggi, yang mengindikasikan bahwa remaja cukup sering melakukan evaluasi diri dengan membandingkan dirinya dengan orang lain di media sosial.

Penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara keterbukaan diri dan harga diri, di mana keterbukaan diri yang lebih baik berkaitan dengan harga diri yang lebih positif pada remaja. Sebaliknya, perbandingan sosial yang lebih tinggi berkaitan dengan harga diri yang lebih rendah. Temuan ini menegaskan bahwa keterbukaan diri yang sehat dapat berperan sebagai faktor protektif dalam pembentukan harga diri remaja, sementara perbandingan sosial

yang berlebihan berpotensi menjadi faktor risiko bagi kesejahteraan psikologis remaja pengguna media sosial.

V.2 Saran

a. Bagi Remaja

Remaja diharapkan mampu memanfaatkan media sosial secara bijaksana dengan melakukan keterbukaan diri secara selektif dan tidak berlebihan. Remaja juga disarankan untuk mengurangi perbandingan sosial yang tidak realistis serta menyadari bahwa konten yang ditampilkan di media sosial sering kali tidak menggambarkan kondisi sebenarnya. Selain itu, remaja perlu memperkuat kemampuan coping melalui peningkatan kemampuan personal dan keyakinan positif terhadap diri sendiri, seperti meningkatkan kesadaran akan keunikan, kelebihan, dan potensi positif yang dimiliki. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu remaja membangun penerimaan diri yang lebih baik sehingga harga diri dapat tetap terjaga.

b. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat memberikan dukungan emosional secara konsisten serta membangun komunikasi yang terbuka, hangat, dan positif dengan remaja. Orang tua perlu berperan aktif dalam membantu remaja mengembangkan konsep diri yang sehat, antara lain dengan mengenali dan mengapresiasi kelebihan anak, mengajarkan keterampilan regulasi emosi, serta mendampingi remaja dalam bermedia sosial secara bijak. Selain itu, orang tua dianjurkan untuk lebih peka terhadap kondisi kesehatan mental remaja dan tidak semata-mata menilai perkembangan anak berdasarkan prestasi akademik maupun popularitas sosial, sehingga remaja dapat merasa diterima dan dihargai secara utuh.

c. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan mampu memberikan edukasi terkait penggunaan media sosial yang sehat melalui berbagai kegiatan pembelajaran atau program bimbingan konseling, sehingga membantu remaja mengelola keterbukaan diri, mengurangi perbandingan sosial yang

negatif, dan meningkatkan harga diri. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai sumber dan acuan dalam peningkatan sumber materi serta pengembangan program atau intervensi yang mendukung keterbukaan diri, perbandingan sosial, dan harga diri pada remaja remaja pengguna media sosial.

d. Bagi Perawat

Perawat jiwa diharapkan dapat berkontribusi dalam memberikan edukasi serta dukungan kepada remaja mengenai pengaruh penggunaan media sosial terhadap kondisi psikologis. Perawat juga berperan dalam mendampingi remaja yang mengalami permasalahan emosional, seperti rendahnya harga diri, melalui pendekatan pendampingan, konseling dasar, dan aktivitas yang membantu pengelolaan emosi secara adaptif. Selain itu, perawat dapat bekerja sama dengan sekolah dan keluarga dalam upaya promotif dan preventif kesehatan mental, termasuk memanfaatkan media sosial sebagai media edukasi untuk meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya kesehatan mental.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi ataupun bahan literatur khususnya mengenai keterbukaan diri, perbandingan sosial, dan harga diri pada remaja remaja pengguna media sosial. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan memperluas cakupan kajian, baik melalui penambahan variabel lain yang berkaitan dengan harga diri maupun penggunaan metode penelitian yang berbeda. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan responden dengan karakteristik yang lebih beragam, mengkaji secara lebih spesifik jenis *platform* media sosial yang digunakan, serta membedakan arah perbandingan sosial, baik *upward* maupun *downward social comparison*, agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengaruh perbandingan sosial terhadap harga diri remaja.