

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh presentasi diri *online* dan intensitas penggunaan media sosial Instagram terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa UM Indonesia (Universitas Islam 45 Bekasi), dapat disimpulkan bahwa:

1. Gambaran variabel menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif, presentasi diri *online*, dan intensitas penggunaan media sosial Instagram pada mahasiswa didominasi oleh kategori sedang.
2. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara presentasi diri *online* dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi presentasi diri *online* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan subjektif yang dirasakan. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar $r = 0,468$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$.
3. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial Instagram dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan Instagram, maka semakin rendah tingkat kesejahteraan subjektif mahasiswa. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar $r = -0,159$ dengan nilai signifikansi $p = 0,015$.
4. Presentasi diri *online* dan intensitas penggunaan media sosial Instagram secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa. Hasil regresi linear berganda menunjukkan nilai $F = 35,029$ dengan signifikansi $p = 0,000$. Variabel presentasi diri *online* memiliki pengaruh positif ($\beta = 0,309$), sedangkan intensitas penggunaan media sosial Instagram memiliki pengaruh negatif ($\beta = -0,183$) terhadap kesejahteraan subjektif.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat menggunakan media sosial Instagram secara lebih bijaksana dan proporsional dengan memperhatikan durasi maupun frekuensi penggunaannya. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan mampu mengelola presentasi diri *online* secara lebih autentik, positif, dan adaptif sehingga media sosial dapat dimanfaatkan sebagai sarana pengembangan diri, membangun relasi sosial, serta meningkatkan kesejahteraan subjektif.

2. Bagi Universitas

Pihak universitas diharapkan dapat mengembangkan program edukasi literasi digital, promosi kesehatan mental, dan layanan konseling yang membantu mahasiswa dalam mengelola penggunaan media sosial secara sehat. Selain itu, universitas dapat memberikan berbagai kegiatan pendukung yang mendorong interaksi sosial secara langsung guna meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan subjektif mahasiswa, seperti *optimisme*, *self-esteem*, dukungan sosial, *mindfulness*, stres akademik, maupun prestasi akademik. Selain itu, penelitian berikutnya dapat menggunakan metode *longitudinal* atau *mixed methods* agar memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika kesejahteraan subjektif mahasiswa. Penelitian juga dapat diperluas pada berbagai universitas dan platform media sosial lainnya sehingga hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih luas.