

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

Faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial pengguna instagram pada mahasiswa Prodi Psikologi Islam IAIN Kediri di masa pandemi covid-19 terbagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi kecemasan sosial pengguna instagram pada mahasiswa Prodi Psikologi Islam IAIN Kediri dimasa pandemi Covid-19 yaitu : *Overthingking*, informan FCP, NA, dan YF mengalami *overthingking* yang berasal dari pikiran sendiri. Sedangkan faktor eksternal yaitu : (2) Lingkungan, FCP, YF dan SF yang merasa cemas karena tuntutan dari lingkungan. (3) Sosial dan Budaya, FCP dan NA saat bersosialisasi lewat sosial media dan merasa cemas dengan melihat *story* orang lain. Informan YF dan SF karena adanya perbandingan-perbandingan sosial dan pencapaian orang lain melalui unggahan di instagram.

Cara mengatasi kecemasan sosial pengguna instagram pada mahasiswa Prodi Psikologi Islam IAIN Kediri di masa pandemi covid-19 terbagi menjadi dua yaitu cara mengatasi kecemasan sosial secara psikologis dan cara mengatasi kecemasan sosial dalam islam. Cara mengatasi kecemasan sosial secara psikologis yaitu : Berfikir positif, cara ini dilakukan oleh keempat informan karena dengan berfikir positif dapat meringankan beban fikiran. Sedangkan cara mengatasi kecemasan sosial dalam islam yaitu: Sholat lima waktu, cara ini dilakukan oleh keempat informan yang mengaku dengan sholat mereka mendapatkan ketenangan.

B. Saran

Pada akhir skripsi ini penulis memberikan saran kepada pihak-pihak yang terkait sebagai berikut:

1. Mahasiswa

Kepada mahasiswa, diharapkan dapat terus meningkatkan kepercayaan dirinya, dapat melihat nilai dalam dirinya bahwa setiap manusia adalah unik dan berharga sehingga tidak terganggu dengan postingan dunia maya yang belum tentu kebenarannya.

2. Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya yang akan membahas hal serupa dengan penelitian ini diharapkan dapat mengambil informan yang lebih bervariasi baik dari jenis kelamin maupun latar belakang. Peneliti selanjutnya juga diharapkan meneliti mengenai gambaran umum kecemasan sosial, apa saja yang dialami oleh informan selama mengalami kecemasan sehingga dapat diketahui dengan jelas bahwa dampak kecemasan dapat mempengaruhi diri seseorang secara langsung. Saran tersebut digunakan sebagai tambahan wawasan dan pembandingan antara penelitian sebelumnya dengan penelitian berikutnya.