

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Fenomena saat pengambilan survey pada tahun 2021 tidak lagi relevan dengan teori yang digunakan untuk penelitian yang dilakukan pada tahun 2023, sehingga hasil yang didapat adalah tidak adanya hubungan antara Kebahagiaan dengan Harga Diri,. Kategori mayoritas Harga Diri berada dalam kategori sedang sedangkan kategori mayoritas pada Kebahagiaan berada dalam kategori tinggi.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Saran Teoritis**

Saran untuk peneliti selanjutnya agar dapat menelaah teori kebahagiaan pada media sosial Instagram bukan kebahagiaan secara umum. Disarankan untuk menelaah faktor lain selain Harga Diri yaitu, kontrol diri, optimisme, tujuan hidup, sumber, usia.

##### **5.2.2 Saran Praktis**

Bagi remaja gen Z Bekasi yang memiliki kebahagiaan dalam kategori tinggi diharapkan mempertahankan kebahagiaan dengan terus menggunakan media sosial instagram secara positif. Remaja gen Z yang masih dalam kategori kebahagiaan rendah, diharapkan untuk lebih peka lagi terhadap kebahagiaan dengan cara mengelola emosi negatif menjadi positif. Dikarenakan dalam penelitian ini tidak memiliki kategori harga diri tinggi, maka peneliti memberikan saran kepada remaja gen Z yang termasuk dalam kategorisasi sedang diharapkan untuk tetap bijak saat menggunakan media sosial instagram dengan cara mengevaluasi diri secara positif, terus menanamkan rasa berharga pada diri sendiri kemudian tidak membandingkan diri dengan postingan

pengguna lain selama berselancar di Instagram. Remaja gen Z yang masuk dalam kategori Harga Diri rendah disarankan untuk terus mengevaluasi dan lebih menyukai diri sendiri agar tidak membandingkan dengan pengguna instagram lain, karena apabila memiliki rasa tidak puas akan dirinya maka remaja tidak memiliki kepekaan terhadap kebahagiaan.

