

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang penulis lakukan tentang studi deskriptif kualitatif dampak penggunaan Instagram bagi pengidap *anxiety disorder*. Penulis menemukan fakta bahwa Instagram memiliki beberapa dampak positif bagi pengidap *anxiety disorder*. Dimana dampak positif yang dialami oleh pengguna Instagram yang merupakan pengidap *anxiety disorder* adalah, perasaan lega saat menemukan pengidap *anxiety disorder* lain. Selain itu juga mereka dapat merasa senang dan terhibur saat mengakses Instagram. Hal ini dapat membantu mempercepat kesembuhan mereka dari *anxiety disorder* yang mereka derita. Saat mengalami *panic attack*, mereka juga bisa mencari tau tentang banyak hal tentang cara menangani *panic attack* tersebut melalui Instagram. Karena banyak informasi yang bisa didapatkan melalui Instagram, pengidap *anxiety disorder* juga dapat mengakses informasi terkait *anxiety disorder* yang mereka derita. Tak hanya itu, untuk memenuhi kebutuhan kehidupannya mereka juga dapat melakukan transaksi jual beli secara online melalui Instagram. Hal ini membuat mereka merasa puas.

Sedangkan dampak negatif yang dialami oleh pengguna Instagram, yang merupakan pengidap *anxiety disorder* tersebut adalah mereka merasa semakin sensitif. Dimana pengidap *anxiety disorder* sendiri sudah merasa sensitif terhadap apa yang mereka ingat. Maka saat mengakses Instagram mereka menjadi lebih sensitif hingga merasa was-was atau resah dan tidak tenang karena takut jika *panic*

attack terjadi. Karena *panic attack* tersebut sering terjadi bahkan saat tidak mengakses Instagram, apalagi saat mengakses Instagram. Mengakses Instagram tersebut akan semakin membuat kemungkinan *panic attack* tersebut muncul. Bahkan setelah mengakses Instagrampun mereka masih merasa cemas dan memikirkan tentang hal-hal yang mereka lihat saat mengakses Instagram.

Karena Instagram memiliki banyak hal yang dapat dilihat oleh penggunanya. Terkadang hal ini membuat penggunanya jadi melupakan tujuan awal mereka mengakses Instagram. Sehingga mereka justru melihat-lihat hal lain yang bukan merupakan tujuan awal mereka saat mengakses Instagram. Hal ini menyebabkan pengguna Instagram kecanduan dalam menggunakan Instagram. Sehingga jika tidak mengakses Instagram, mereka merasa seperti ada yang kurang dalam hidup mereka dan mereka takut tertinggal informasi yang ada di Instagram. Tak hanya itu, mereka juga akan merasa tidak fokus dalam hidupnya, sehingga mereka selalu merasa kurang karena membandingkan diri dengan orang lain.

Seperti yang telah dijabarkan penulis, dapat diketahui bahwa penggunaan Instagram ini memiliki dampak positif dan negatif bagi penggunanya yang merupakan pengidap *anxiety disorder*. Hal ini terkait dengan teori CMC (*Computer Mediated Communication*) yang melihat lebih jauh pengaruh yang ditimbulkan dalam media, dimana yang dimaksud dalam penelitian ini adalah Instagram. Karena penggunaan Instagram tidak hanya dapat berdampak buruk, tapi juga dapat berdampak positif bagi pengidap *anxiety disorder*. Hal tersebut disebabkan karena kegembiraan dan kebiasaan pengguna Instagram yang merupakan pengidap *anxiety disorder* ini dalam menggunakan Instagram. Meski begitu, dampak negatif terhitung

lebih banyak jika dibandingkan dengan dampak positif yang dialami oleh pengguna Instagram yang merupakan pengidap *anxiety disorder*.

5.2. Saran

Adapun saran yang dapat diberikan oleh penulis berdasarkan hasil penelitian studi deskriptif kualitatif dampak penggunaan Instagram bagi pengidap *anxiety disorder* ini adalah. Penulis berharap peneliti selanjutnya dapat berfokus pada seperti apa pemanfaatan Instagram yang dilakukan oleh pengidap *anxiety disorder*. Dimana pemanfaatan ini berfokus pada pemanfaatan Instagram secara positif sebagai media komunikasi, salah satunya adalah dalam Instagram kita dapat menemukan komunitas pengidap *anxiety disorder*. Seberapa dalam komunitas pengidap *anxiety disorder* tersebut memanfaatkan Instagram.