

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian dan pembahasan diatas, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa Dampak Perilaku Narsistik dalam Selfie terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam, yaitu sebagai berikut :

1. *Selfie* itu penting karena tidak hanya mencerminkan jati diri dan memiliki daya tarik tersendiri, tetapi juga bisa mengeskpresikan diri dan karakter individu. Bagi seorang mahasiswa, karena pakaian tersebut tidak sesuai dengan kepribadian individu tersebut.
2. Secara keseluruhan, sosial media adalah faktor utama yang bisa mendorong selfie menjadi perilaku narsistik. Kepercayaan diri merupakan hal penting karena dapat memberikan dorongan individu untuk menjaga kualitas konten selfie, akan tetapi kehidupan disosial media tidak semulus seperti apa yang dipikirkan, karena ada saja orang lain yang berkomentar terkait konten yang diupload Berbagai macam tren yang ada disosial media memberikan dampak yang kurang baik bagi kesehatan mental.
3. Bahwa perilaku narsistik dalam selfie dapat berdampak pada Kesehatan mental, diawali dengan ketidakpuasan kehidupan secara sosial, kesepian, kurangnya bisa beradaptasi dengan lingkungan baru. Membuat individu lebih aktif disosial media dengan membuat konten tentang dirinya, seperti selfie. Namun perilaku selfie apabila dilakukan secara rutin mendorong perilaku narsistik, dan berdampak pada Kesehatan mental individu. Citra diri yang berkurang, hilangnya percaya diri, dan kecemasan berlebih.

B. Saran

Berdasarkan proses dan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti,

maka saran yang dapat peneliti sampaikan terkait penelitian yang sudah dilaksanakan mengenai tentang dampak perilaku narsistik dalam selfie terhadap kesehatan mental mahasiswa bimbingan dan konseling Islam di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon, sebagai berikut:

1. Jurusan

Bagi jurusan terkait saran yang sangat peneliti harapkan yaitu dengan diadakannya program untuk edukasi, bimbingan, dan konseling terkait tentang hubungan narsistik dalam selfie terhadap kesehatan mental. Serta menyediakan dukungan dan sumber daya yang relevan dalam mengatasi kesehatan mental yang terkait dengan perilaku *narsistik*.

2. Informan/Mahasiswa

Informan/Mahasiswa diharapkan untuk mengontrol diri dalam berperilaku baik, karena pada dasarnya mahasiswa dianggap sebagai panutan dalam pandangan masyarakat, maka dari itu mahasiswa dididik untuk memiliki moral yang baik serta memiliki sikap yang berbudi luhur.

3. Peneliti Selanjutnya

Dari hasil penelitian yang peneliti laksanakan, peneliti berharap dapat digunakan untuk peneliti selanjutnya sebagai bentuk kajian pustaka dalam pelaksanaan penelitiannya. Karena penelitian ini sangat jauh dari kata sempurna, masih banyak kekurangan dalam penelitian ini. Peneliti berharap akan ada penelitian untuk tema-tema seperti ini dan dapat mengkajinya lebih dalam lagi agar dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan.