

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan data yang telah diperoleh dapat disimpulkan bahwa, dapat ditarik beberapa simpulan. Hipotesis penelitian yang diajukan sebelumnya telah terbukti diterima, adanya hubungan yang positif dan signifikan antara variabel *self development* (pengembangan diri) dan *self efficacy* (efikasi diri). Hubungan ini secara spesifik ditemukan pada individu dewasa awal yang aktif dalam penggunaan media sosial.

Selanjutnya menunjukkan bahwa terdapat korelasi langsung, semakin tinggi atau individu dewasa awal dalam melakukan upaya *self development*, maka semakin kuat pula *self efficacy* atau keyakinan mereka terhadap kapasitas dan kemampuan diri dalam menghadapi berbagai situasi dan tantangan. Meskipun penelitian ini berhasil mengidentifikasi hubungan yang signifikan antara *self development* dan *self efficacy*, penting untuk dicatat bahwa hasil analisis juga mengisyaratkan adanya kemungkinan faktor-faktor lain yang memengaruhi *self efficacy* namun belum menjadi fokus lingkup penelitian ini.

#### B. Saran

##### 1. Bagi Subjek Penelitian

Temuan dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan berharga bagi individu dewasa awal, khususnya mereka yang aktif menggunakan media sosial. Oleh karena itu, disarankan agar

individu dewasa awal untuk meningkatkan kesadaran diri, selanjutnya secara konsisten mencari dan terlibat dalam aktivitas yang mendukung pengembangan diri. Selanjutnya individu dapat merenungkan dan mengapresiasi setiap kemajuan atau keberhasilan kecil dalam proses pengembangan diri, karena hal ini dapat memperkuat *self efficacy* mereka secara bertahap.

## 2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang penting untuk diperhatikan oleh peneliti selanjutnya yang mungkin tertarik pada topik serupa. Keterbatasan ini dapat menjadi area perbaikan untuk melengkapi kekurangan yang ada dan meningkatkan kualitas penelitian di masa depan.

Salah satu keterbatasan utama berkaitan dengan metode pengumpulan data. Dalam penelitian ini, data dikumpulkan secara daring (*online*) melalui *Google Form*. Hal ini membatasi kemampuan peneliti untuk melakukan pengawasan langsung terhadap proses pengisian skala oleh subjek. Oleh karena itu, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mempertimbangkan pengambilan data secara langsung atau luring (*offline*).

Penelitian selanjutnya perlu memperhatikan keseimbangan demografis responden, seperti usia, jenis kelamin, latar belakang pendidikan, dan pekerjaan. Komposisi demografis yang merata akan memberikan gambaran yang lebih representatif terkait kondisi *self development* dan *self efficacy* pada populasi dewasa awal.