

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti sebelumnya bahwa ada hubungan positif antara alexithymia dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa pengguna aplikasi Instagram ini diterima. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *alexithymia* yang dimiliki mahasiswa, maka akan semakin tinggi pula kecanduan media sosial yang dimiliki mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah *alexithymia* yang dimiliki mahasiswa, maka akan semakin rendah pula kecanduan media sosial yang dimiliki mahasiswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah terlaksana, berikut saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk menggali dan meneliti faktor lain dari variabel kecanduan media sosial serta menggunakan responden dari golongan usia lain seperti dewasa awal atau dewasa akhir. Hal tersebut diharapkan dapat memperkaya peneliti mengenai kecanduan media sosial.

2. Bagi Mahasiswa

- a) Bagi mahasiswa yang memiliki kecanduan media sosial tinggi diharapkan lebih menyadari dan memahami akan dampak negatif

dan bahaya dari penggunaan media sosial yang berlebihan sehingga tidak terjadi kecanduan media sosial. Mahasiswa diharapkan dapat mengurangi intensitas menggunakan media sosial dan menjalani hubungan interpersonal secara langsung dengan lebih baik lagi sebagai upaya preventif untuk mencegah kecanduan media sosial.

- b) Bagi mahasiswa yang memiliki kecanduan media sosial sedang hindari pelarian dari masalah didunia nyata ke media sosial untuk efek perubahan *mood* carilah hal lain selain media sosial seperti mengeluarkan dan mengungkapkan perasaan apa yang sedang dialami mahasiswa bisa mencari teman yang dapat dipercaya untuk mengungkapkan perasaan yang sedang dirasakan.
- c) Bagi mahasiswa yang memiliki kecanduan media sosial yang rendah tetap selalu mempertahankan intensitas penggunaan media sosial yang tidak berlebihan agar tidak terjadi kecanduan media sosial, dan tetap menjalin hubungan sosial atau sering berkomunikasi dengan orang-orang sekitar agar hubungan bersosial menjadi lebih baik.