

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan korelasi  $r_{xy} = 0,201$  dengan  $p = 0,014$  ( $p < 0,050$ ) dengan begitu kesimpulan yang didapatkan yaitu adanya korelasi yang negatif antara adiksi media sosial dengan regulasi emosi. Selain itu, adiksi media sosial memberikan kontribusi sebesar 4% terhadap variabel regulasi emosi.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara adiksi media sosial dengan regulasi emosi pada mahasiswa semester akhir di Yogyakarta. Semakin tinggi kemampuan regulasi emosi individu, maka semakin rendah tingkat adiksi media sosial. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan regulasi emosi individu, maka semakin tinggi tingkat adiksi media sosial yang individu miliki.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang telah dipaparkan, maka saran yang dapat diberikan peneliti yaitu sebagai berikut :

1. Bagi subjek penelitian

Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan bagi pengguna aktif media sosial pada kalangan mahasiswa semester akhir di Yogyakarta dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah diharapkan bisa meningkatkan kemampuan regulasi emosi dimiliki dengan cara menekuni

kegiatan yang bermanfaat untuk masa mendatang seperti mengikuti les, hobi, ekstrakurikuler dan hal lainnya.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya yang bertema sama dengan penelitian ini, sebaiknya untuk membahas adiksi media sosial secara spesifik, kemudian tentukan media sosial apa yang membuat subjek mengalami adiksi. Selain itu, disarankan untuk memilih variabel bebas yang lebih spesifik seperti regulasi diri, kompetensi emosi, dan proses perkembangan individu dan lainnya.