

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini ditolak. Artinya tidak ada hubungan yang negatif antara *self – disclosure* di media sosial dengan stres pada perempuan $r = 0,341$ ($p < 0,050$).

Faktor yang menyebabkan hipotesis dalam penelitian ini ditolak yaitu adanya dua konsep mengenai pemaknaan dari teori Lazarus dan Folkman (1984) yaitu konsep yang menunjukkan adanya hubungan negatif maupun positif dari *self – disclosure* dan stres. Hal lain yang menyebabkan hipotesis ditolak adalah tujuan subjek dalam melakukan *self – disclosure*, dalam penelitian ini kemungkinan subjek melakukan *self – disclosure* hanya untuk sekedar mengobrol dan menunjukkan eksistensi dirinya di sosial media.

B. Saran

Bagi peneliti selanjutnya dalam penelitiannya diharapkan menambah variabel lain yang dapat menurunkan tingkat stres dalam penelitiannya. Dan lebih memantapkan dasar teori yang di gunakan. Karakteristik pengambilan subjek juga harus benar – benar sesuai dengan yang ingin diteliti. Penelitian juga bisa menggunakan metode lain seperti eksperimen.