

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat depresi pada mahasiswa dengan koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar 0,231 dengan  $p = 0,004$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini berarti semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat depresi mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah intensitas penggunaan media sosial siswa, maka semakin rendah tingkat depresi mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis dari penelitian ini, yaitu terdapat hubungan yang positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat depresi mahasiswa diterima. Hasil kategorisasi skor subjek menunjukkan bahwa subjek paling banyak berada pada kategori sedang sebanyak 47,4% (72 orang), dan pada skala tingkat depresi yang dikumpulkan dengan BDI-II, subjek paling banyak berada pada kategori minimal atau tidak mengalami depresi sebanyak 44,7% (68 orang).

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa variabel intensitas penggunaan media sosial memiliki sumbangan sebesar 53% terhadap tingkat depresi pada mahasiswa, dan masih terdapat 47% faktor lain yang turut mempengaruhi tingkat depresi.

#### **B. Saran**

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa lebih memperhatikan aktivitasnya dalam menggunakan media sosial. Lebih bijak dalam menggunakan waktunya dalam menggunakan media sosial. Menggunakan media sosial memiliki banyak manfaat, tetapi jika terlalu lama penggunaan media sosial dapat berakibat buruk, seperti mengalami depresi. Penggunaan dalam waktu wajar membuat mahasiswa tetap bisa mendapatkan manfaat, tetapi menghindarkan dari hal-hal buruk dari media sosial. Jika mengalami gejala-gejala depresi seperti yang tercantum pada skripsi ini, dapat segera menghubungi profesional yang bisa didapatkan di biro psikologi, puskesmas, dan rumah sakit terdekat, baik secara *online* maupun *offline*.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan responden yang memiliki latar belakang lain selain mahasiswa agar diketahui juga hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat depresi pada rentang usia dan pekerjaan yang lain. Jika ditemukan subjek yang mengalami depresi ringan, sedang, hingga berat, dapat diarahkan untuk meminta pertolongan pada profesional.