

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kesepian dengan kecanduan media sosial *instagram* pada dewasa awal. Semakin tinggi kesepian, maka semakin tinggi kecanduan media sosial *instagram* pada dewasa awal. Sebaliknya, semakin rendah kesepian, maka semakin rendah kecanduan media sosial *instagram* pada dewasa awal.

Hasil kategorisasi variabel kecanduan media sosial *instagram* diketahui bahwa dewasa awal yang termasuk dalam kelompok kategori rendah sebanyak 51 subjek atau 38,9%, kategori sedang sebanyak 70 subjek atau 53,4%, dan kategori tinggi sebanyak 10 subjek atau 7,6%. Pada kategorisasi variabel kesepian diketahui bahwa dewasa awal yang termasuk dalam kelompok kategori rendah sebanyak 25 subjek atau 19,1%, kategori sedang sebanyak 103 subjek atau 78,6%, dan kategori tinggi sebanyak 3 subjek atau 2,3%. Dari perhitungan nilai determinasi (R^2) dalam penelitian ini diperoleh hasil sebesar 0,028, hal ini menunjukkan bahwa sumbangan efektif kesepian terhadap kecanduan media sosial *instagram* sebesar 2,8% dan sisanya 97,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yaitu sebagian besar subjek mengalami kecanduan media sosial *instagram* tingkat sedang dan kesepian tingkat sedang maka saran yang diajukan oleh peneliti bagi subjek penelitian adalah diharapkan dewasa awal dapat lebih aktif untuk menjalin hubungan sosial secara baik di dunia nyata dan menjadikan kontak sosial di dunia nyata sebagai suatu kebutuhan yang perlu untuk dipenuhi. Hal tersebut diharapkan dapat membuat dewasa awal terhindar dari perasaan kesepian sehingga bisa mengarahkan diri kepada aktivitas yang berguna bagi dirinya maupun orang lain. Selain itu diharapkan bagi dewasa awal untuk bisa mengurangi aktivitasnya dalam mengakses media sosial *instagram* dan tidak menjadikan aktivitas dalam mengakses media sosial *instagram* sebagai prioritas kegiatan sehari-hari.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang ingin menggunakan penelitian serupa, sebaiknya lebih memperhatikan faktor-faktor lain. Hal tersebut dikarenakan hasil penelitian ini menunjukkan sumbangan efektif kesepian terhadap kecanduan media sosial *instagram* hanya sebesar 2,8% yang artinya masih terdapat banyak faktor lainnya yang bisa mempengaruhi kecanduan media sosial *instagram*.

