

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara kesepian dan kecanduan media sosial di kalangan mahasiswa rantau. Artinya, semakin tinggi tingkat kesepian yang dirasakan, semakin tinggi pula tingkat kecanduan media sosial pada mahasiswa rantau. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kesepian, semakin rendah pula tingkat kecanduan media sosial pada mahasiswa rantau.

Mahasiswa rantau yang memiliki kendala pada lingkungan perantauan yang dimana harus beradaptasi dengan lingkungan baru, jauh dari keluarga merasakan *culture shock*. Hal tersebut yang membuat mahasiswa rantau merasa sulit untuk beradaptasi sehingga membuat mahasiswa rantau merasakan kesepian dan lebih memilih untuk mengakses media sosial mahasiswa rantau memilih untuk mengakses media social berkomunikasi dengan orang tua atau lingkungan sebelumnya. Sehingga hal tersebut membuat mahasiswa rantau akhirnya terus-menerus mengakses media sosial dengan intensitas waktu yang lama dan mengakibatkan mahasiswa rantau tersebut kecanduan media sosial.

Berdasarkan perhitungan nilai determinasi (R^2) dalam penelitian ini, diperoleh hasil sebesar 0,585, yang menunjukkan bahwa kontribusi efektif kesepian terhadap kecanduan media sosial adalah sebesar 58,5%, sementara sisanya 41,5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan sebagai berikut :

1. Bagi Subjek

Berdasarkan hasil penelitian yaitu mayoritas subjek mengalami kesepian tingkat sedang dan kecanduan media sosial dengan tingkat yang sedang, peneliti menyarankan agar mahasiswa rantau lebih aktif dalam membangun hubungan sosial yang baik di dunia nyata dan menjadikan kontak sosial langsung sebagai kebutuhan yang harus dipenuhi. Hal ini diharapkan dapat membantu mereka menghindari perasaan kesepian dan lebih fokus pada aktivitas yang bermanfaat bagi diri mereka sendiri dan orang lain. Selain itu, mahasiswa perantauan diharapkan dapat mengurangi waktu yang dihabiskan untuk mengakses media sosial dan tidak menjadikannya sebagai prioritas utama dalam aktivitas sehari-hari.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian serupa, hendaknya lebih memperhatikan faktor lain misalnya dengan menggunakan subjek yang lain/berbeda. Hal tersebut dikarenakan dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sumbangan efektif kesepian terhadap kecanduan media sosial hanya sebesar 58,5% yang berarti masih banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi kecanduan media sosial. Diharapkan peneliti selanjutnya bisa memperhatikan jumlah aitem pada aspek sehingga tidak terjadinya timpang dan seharusnya seimbang.