

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **1.1 Kesimpulan**

Bedasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

- a. Hasil analisis penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa hipotesis alternatif yang berbunyi “Terdapat hubungan antara regulasi diri dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya” diterima.
- b. Berdasarkan hasil uji kolerasi menunjukkan hubungan diantara variabel X (regulasi diri) dengan variabel Y (kecanduan media sosial) ialah hubungan negatif yang signifikan pada level 0.05. Hal ini berarti peningkatan variabel X (regulasi diri) diikuti dengan penurunan variabel Y (kecanduan media sosial), begitu pula sebaliknya.

#### **1.2 Saran**

##### **1.2.1 Saran Praktis**

Saran praktis bagi mahasiswa maupun masyarakat umum dalam penelitian ini ialah :

- a. Dapat memanfaatkan keuntungan-keuntungan penggunaan media sosial.
- b. Dapat berpikir lebih kreatif dan terbuka dalam mengeksploitasi kelebihan-kelebihan dari media sosial.
- c. Dapat menghindari dampak-dampak negatif media sosial dengan menggunakannya secara bijak dan sebaik-baiknya.
- d. Lebih memperbanyak kegiatan interaksi sosial secara langsung seperti di lingkungan kampus, sekolah, atau masyarakat.
- e. Mampu mengendalikan diri dalam menggunakan media sosial sehingga terhindar dari perilaku kecanduan media sosial.

### 1.2.2 Saran bagi Peneliti Selanjutnya

Saran bagi peneliti lain yang ingin mengkaji penelitian yang serupa ialah :

- a. Melakukan penelitian lanjutan mengenai variabel-variabel lain yang berhubungan dengan kecanduan media sosial.
- b. Melakukan penelitian di tempat yang berbeda.
- c. Memperhatikan teori yang dipakai. Apakah teori tersebut bebas dari bias budaya, serta melakukan penilaian apakah teori yang digunakan cocok ditempat penelitian selanjutnya.
- d. Melakukan peninjauan faktor-faktor lain yang berkaitan dengan kecanduan media sosial.
- e. Menggunakan skala psikologi dengan respon jawaban berbentuk frekuensi untuk mengukur perilaku kecanduan media sosial.
- f. Memperhatikan bahasa dalam penyusunan aitem skala psikologi, baik bahasa yang digunakan pada petunjuk pengisian, aitem, dan respon jawaban, sehingga dapat lebih mudah dimengerti oleh subjek penelitian.
- g. Memperbanyak jumlah subjek dan mengumpulkan data dengan lebih mendalam sehingga dapat memperkaya hasil penelitian yang didapatkan.
- h. Melakukan pengamatan pada saat penelitian dilakukan untuk menghindari ketidaksesuaian data yang diberikan oleh subjek.
- i. Mempertimbangkan waktu, situasi, dan kondisi saat pengambilan data penelitian agar hasil yang didapatkan lebih maksimal.
- j. Menggunakan metode baru yang dipakai dalam penelitian selanjutnya seiring dengan perkembangan kemajuan metode dalam penelitian.