

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Studi ini menemukan adanya hubungan positif yang sangat kuat antara kebahagiaan dan kesejahteraan emosional. Semakin tinggi tingkat kebahagiaan seseorang, semakin baik *Emotional well-being* individu.
2. Kebahagiaan memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap *Emotional well-being*. Terbukti bahwa kebahagiaan adalah faktor yang menjadi prediktor utama untuk meningkatkan *Emotional well-being* secara signifikan.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

1. Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini sumber – sumber dan referensi yang digunakan terkait secara langsung dengan penelitian yang digunakan masih kurang. Oleh karena itu, bagi peneliti selanjutnya agar memperbanyak referensi yang akurat dan terbaru sesuai dengan topik yang dibahas.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk memperkaya referensi dan memperdalam fenomena mengenai kebahagiaan dan emotional well-being pada penikmat TikTok.

5.2.2 Saran Praktis

1. Diharapkan penikmat media sosial TikTok yang memiliki kebahagiaan yang tinggi dapat mempertahankan dan meningkatkan kembali agar dapat membangkitkan *emotional well-being*. Diharapkan juga untuk penikmat media sosial TikTok yang memiliki kebahagiaan yang rendah untuk dapat meningkatkannya agar *emotional well-being* nya juga dapat meningkat.

2. Untuk menghindari dampak negatif dari penggunaan berlebihan TikTok, pengguna disarankan untuk mengatur waktu dengan bijak dan menetapkan batasan yang jelas. Pastikan penggunaan TikTok tetap menjadi aktivitas yang menyenangkan dan bermanfaat dengan menyimpan ponsel saat berbicara dengan orang lain atau melakukan aktivitas penting.
3. Pengguna TikTok yang menikmati konten pada platform tersebut disarankan untuk mencari dan mengonsumsi konten yang positif dan inspiratif. Mengikuti pembuat konten yang sering membagikan kebahagiaan dapat membantu meningkatkan kesehatan emosional sehari-hari.

