

BAB V

PENUTUP

Pembahasan telah diuraikan pada bab sebelumnya, serta data dari hasil penelitian yang diperoleh mengenai hubungan intensitas penggunaan media sosial Youtube, Facebook, Tiktok dan Instagram dengan Tingkat Stres. Bahwa media sosial tidak hanya sebagai hiburan semata, media sosial juga memiliki dampak dalam berbagai aspek kehidupan, mulai dari hiburan hingga edukasi, dan dari kreativitas hingga ekonomi. Pada bab ini berisi kesimpulan beserta saran yang bermanfaat bagi masyarakat dan penelitian selanjutnya.

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat stres. Yang artinya semakin tinggi intensitas seseorang menggunakan media sosial, maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami. Dengan hasil uji korelasi berganda menunjukkan nilai signifikansi untuk hipotesis dalam penelitian ini kurang dari 0,05, yaitu sebesar 0,026.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, masih banyaknya keterbatasan didalam penelitian ini. Namun, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat untuk penelitian selanjutnya.

Terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diantaranya bagi seorang akademisi dan pembaca untuk melakukan penelitian secara terpisah pada masing-masing platform media sosial lainnya yang mungkin berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang.

Kemudian, penting untuk dapat membatasi waktu dalam penggunaan media sosial bagi seluruh pengguna internet terutama bagi pengguna yang sudah sampai pada tahap kecanduan media sosial. Kemudian, memilah konten yang positif dan menghindari konten yang memicu stres atau perasaan negatif. Pengguna harus lebih memahami potensi dampaknya terhadap kesejahteraan mental dan kesehatan secara umum. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi bahan evaluasi bagi pihak pengelola untuk lebih meningkatkan kebijakan-kebijakan untuk mencegah terjadinya hal-hal yang mengarah pada kesejahteraan mental seseorang.