

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan kecanduan media sosial dengan kecemasan sosial pada remaja di SMA N 15 Padang, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Rerata skor kecanduan media sosial adalah 54,40 yang merupakan kategori *alert* atau waspada kecanduan.
2. Rerata skor kecemasan sosial adalah 54,06 yang merupakan kecemasan sosial sedang.
3. Hubungan yang signifikan antara kecanduan media sosial dengan kecemasan sosial dengan kekuatan korelasi cukup kuat ($p\text{-value} = 0,000$ dan koefisien korelasi = 0,494) dan arah korelasi yang positif, artinya semakin tinggi kecanduan media sosial maka semakin tinggi tingkat kecemasan sosial. Besaran koefisien determinasi (*R-square*) adalah 0,244 yang berarti bahwa variabel independen (kecanduan media sosial) memberikan korelasi efektif sebesar 24,4% terhadap variabel dependen (kecemasan media sosial) pada remaja di SMA N 15 Padang.

B. Saran

1. Bagi Remaja

Diharapkan kepada remaja agar mampu meningkatkan kontrol diri yang baik dengan cara menentukan skala prioritas harian untuk membantu melakukan rutinitas sehari – hari, mengatur penggunaan media sosial

dengan cara menggunakannya saat diperlukan atau pada saat – saat tertentu saja guna meminimalisir penggunaan media sosial secara berlebihan dan diselingi dengan memperbanyak melakukan aktivitas lain seperti melakukan hobi, berolahraga, ikut pengajian atau wirid remaja, kegiatan berkelompok, dan kegiatan bermanfaat lainnya. Remaja juga diharapkan mampu menggunakan media sosial untuk hal – hal yang lebih positif dan bermanfaat bagi dirinya.

2. Bagi Sekolah

Diharapkan pihak sekolah mampu membuat kebijakan terkait dengan penggunaan media sosial dilingkungan sekolah khususnya pada saat jam pelajaran berlangsung, agar kecanduan media sosial pada remaja dapat dikendalikan, misalnya adanya aturan penggunaan *smartphone* untuk mengakses media sosial disaat pelajaran sedang berlangsung atau mematikan data seluler pada jam-jam tertentu di sekolah. Diharapkan juga agar sekolah bisa memberikan bimbingan dan konseling berkala terkait masalah kecanduan media sosial pada remaja di lingkungan sekolah.

3. Bagi Keperawatan

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi dalam upaya pemberian asuhan keperawatan sehubungan dengan kecanduan media sosial serta masalah yang dapat ditimbulkan, salah satunya yaitu kecemasan sosial pada remaja. Selain itu upaya untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan melalui promosi kesehatan terkait kecanduan media sosial pada remaja.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan agar peneliti selanjutnya dapat meneruskan penelitian ini dengan melihat dampak negatif lain dari kecanduan media sosial, serta mengkaji variabel lainnya yang dapat mempengaruhi penggunaan media sosial menjadi perilaku kecanduan media sosial dan kecemasan sosial pada remaja.

