

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan alasan dan perilaku lansia pensiunan penggunaan media sosial. *Pertama* Alasan lansia pensiunan menggunakan media sosial yang ditemui dalam penelitian ini, *pertama* untuk menghilangkan rasa bosan dengan cara menonton konten-konten video yang ada di *Youtube* atau *facebook*. Menjadikan media sosial *Whatsapp* dan *Facebook* sebagai alat untuk menjaga komunikasi yang baik serta mudah dengan anak, keluarga dan teman walaupun dalam jarak yang jauh.

Kedua, perilaku penggunaan media sosial di kalangan lansia pensiun yang ditemukan dalam penelitian ini yaitu, penggunaan media sosial dalam jangka waktu terus menerus 2 sampai 3 jam tanpa jeda akan menyebabkan para lansia kekurangan istirahat dan pada akhirnya akan mengalami penurunan kesehatan. Orang-orang yang diajak berinteraksi dengan media sosial adalah keluarga dan teman-teman lama sehingga kembali terjalin komunikasi dan silaturahmi. Jenis-jenis media sosial yang digunakan untuk mengurangi kebosanan yaitu *Youtube* dan untuk berkomunikasi menggunakan media sosial *Whatsapp* dan *Facebook*. Perilaku lansia dalam menggunakan media sosial secara berlebihan akan menimbulkan pengeluaran yang cukup banyak dalam membeli paket data untuk menunjang pemakaian media sosial para lansia yang tidak ingin menunggu loading yang lama.

4.2 Saran

1. Bagi para anggota keluarga sebaiknya tetap mengingatkan orang tua yang telah lanjut usia agar mengurangi penggunaan media sosial secara berlebihan karena dapat mengakibatkan penurunan kesehatan bagi lansia tersebut
2. Bagi lansia sebaiknya penggunaan media sosial jangan mengganggu aktivitas-aktivitas rutin atau pokok termasuk jam istirahat mereka.

