

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Secara statistik didapatkan hasil bahwa secara bersama-sama terdapat hubungan antara *loneliness* dan kecemasan sosial dengan kecenderungan adiksi media sosial pada kalangan generasi milenial di Universitas Muhammadiyah Surabaya. Variabel *loneliness* dan kecemasan sosial secara bersama-sama memiliki kontribusi sebanyak 35,6% dalam mempengaruhi perilaku adiksi media sosial pada kalangan generasi milenial di Universitas Muhammadiyah Surabaya. Artinya semakin tinggi tingkat *loneliness* dan kecemasan sosial yang dialami oleh kalangan generasi milenial, maka semakin tinggi pula kecenderungan untuk mengalami adiksi terhadap media sosial, namun pada kalangan generasi milenial di Universitas Muhammadiyah Surabaya *loneliness* dan kecemasan sosial hanya memiliki pengaruh yang sedikit dengan nilai signifikansi sama dengan 0,000.

Sebanyak 64,4% kecenderungan adiksi media sosial pada kalangan generasi milenial di Universitas Muhammadiyah Surabaya dipengaruhi oleh beberapa faktor lain diluar *loneliness* dan kecemasan sosial. Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi generasi milenial mengalami kecenderungan adiksi media sosial adalah seperti, faktor sosial, konten, proses dan akses ketersediaan, serta keinginan untuk bersosialisasi.

## **B. Saran**

Adiksi media sosial memiliki beberapa pengaruh negatif pada individu yang mengalaminya, seperti mengganggu hubungan personal individu, mengalami perasaan tidak bahagia, stress, munculnya permasalahan fisik, menjadikan individu lebih egois, dan dampak-dampak lain yang dapat berpengaruh pada hubungan intrapersonal individu dan permasalahan interpersonal individu, oleh karena itu peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

### **1. Bagi Pengguna Media Sosial**

Pengguna media sosial hendaknya membatasi waktu dalam mengakses media sosial dan lebih banyak meluangkan waktu untuk berinteraksi secara langsung dengan orang di lingkungan sekitar.

Bagi individu yang memiliki kecenderungan adiksi media sosial diharapkan mencari solusi dan menggunakan berbagai cara dalam mengatasi permasalahan yang dialaminya. Beberapa cara yang dapat digunakan, seperti memantau sendiri penggunaan media sosial yang dimiliki serta mengidentifikasi hal-hal yang menyebabkan individu mengakses media sosial lebih lama dari waktu yang diniatkan sebelumnya dan membuat aturan yang berfungsi untuk pengurangan penggunaan media sosial, seperti mengurangi waktu untuk mengakses media sosial secara perlahan, membuat perencanaan kegiatan sehari-hari, serta meminta dukungan dari orang-orang terdekat

## 2. Bagi Psikolog dan Konselor

Diharapkan dapat berperan dalam membantu individu yang mengalami adiksi media sosial untuk membuka wawasan dan memberikan informasi akurat mengenai prevalensi adiksi media sosial, pola kemajuannya, dan faktor-faktor terkait. Selain itu tenaga ahli psikolog dan konselor dapat membantu menemukan serta mendampingi individu yang mengalami adiksi media sosial menemukan aktivitas-aktivitas lain dalam mengisi waktu luang selain mengakses media sosial.