

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa dan pembahasan terhadap hasil penelitian yang didapatkan pada judul hubungan *alexithymia* dengan kecanduan media sosial pada remaja di Jakarta Selatan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- a. Karakteristik demografi responden yang didapat sebagian besar berjenis kelamin perempuan, berusia 19 tahun, berpendidikan SMA. Dalam sehari responden paling sering menggunakan aplikasi instagram dan waktu yang dihabiskan antara 3 sampai 6 jam.
- b. Hasil gambaran tingkat *alexithymia* pada remaja didapatkan 85 responden mengalami *alexithymia*, 72 responden mungkin *alexithymia* dan 50 responden tidak *alexithymia*.
- c. Hasil gambaran tingkat kecanduan pada remaja didapatkan 88 responden mengalami kecanduan media sosial dan 119 tidak mengalami kecanduan media sosial.
- d. Terdapat hubungan antara *alexithymia* dengan kecanduan media sosial pada remaja di Jakarta Selatan.

V.2 Saran

a. Bagi Subjek Penelitian

1) Subjek dengan *alexithymia*

Diharapkan bagi remaja yang mengalami *alexithymia* dengan kecanduan media sosial untuk berkonsultasi ke ahli kesehatan jiwa agar mendapatkan tatalaksana.

2) Subjek mungkin *alexithymia* dan tidak *alexithymia*

Remaja perlu melakukan upaya pencegahan seperti mendapatkan pendidikan emosional agar remaja dapat berpikir positif terhadap sesuatu yang dihadapinya. Selain itu diperlukannya. Hal ini dapat

dicapai dalam keluarga, lingkungan sekolah, teman sebaya dan masyarakat.

3) Subjek menggunakan media sosial

Remaja diharapkan dapat mengatur waktu penggunaan media sosial dan mengurangi kebiasaan *chatting* atau berkomunikasi melalui media sosial.

b. Bagi Orangtua

Diharapkan bagi orangtua dapat mengontrol aktivitas penggunaan media sosial pada remaja dengan memberikan batasan waktu untuk mengakses media sosial.

c. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian tentang pencegahan, tatalaksana atau intervensi pada remaja yang mengalami *alexithymia* dengan kecanduan media sosial.

