

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan kesimpulan bahwa:

- a. Mayoritas responden memiliki intensitas penggunaan media sosial Instagram dalam kategori rendah, yaitu sebanyak 55 siswa (44,7%).
- b. Mayoritas responden memiliki intensitas penggunaan TikTok dalam kategori rendah, yaitu sebanyak 56 siswa (44,5%).
- c. Mayoritas responden memiliki tingkat kecemasan dalam kategori rendah, yaitu sebanyak 69 siswa (56,1%).
- d. Terdapat hubungan antara tingkat intensitas penggunaan media sosial Instagram dengan tingkat kecemasan remaja dengan hasil signifikansi (p) =0,039.
- e. Terdapat hubungan antara tingkat intensitas penggunaan media sosial TikTok dengan tingkat kecemasan remaja Depok dengan hasil signifikansi (p) =0,006.

5.2 Saran

a. Bagi Remaja

Bagi remaja, disarankan untuk lebih bijak mengelola waktu penggunaan media sosial, khususnya Instagram dan TikTok. Remaja dapat membuat batasan durasi harian, memilih konten yang bermanfaat, serta menghindari perbandingan diri secara berlebihan dengan orang lain di media sosial. Jika merasa cemas, gelisah, atau kurang percaya diri setelah menggunakan

media sosial, penting untuk menyadari tanda tersebut dan mencoba mengurangi intensitas penggunaan, serta menggantinya dengan aktivitas lain yang lebih sehat seperti olahraga, hobi, atau interaksi langsung dengan teman dan keluarga.

b. Bagi Orang tua

Bagi orang tua, penting untuk meningkatkan pengawasan sekaligus komunikasi yang hangat terkait penggunaan media sosial anak. Orang tua dapat menetapkan aturan penggunaan gawai yang disepakati bersama, seperti batas waktu layar, jam tanpa gawai, atau pendampingan saat anak mengakses konten tertentu. Di saat yang sama, orang tua perlu membuka ruang dialog agar remaja merasa nyaman bercerita tentang pengalaman mereka di media sosial, sehingga orang tua dapat mendeteksi lebih dini jika ada tanda-tanda kecemasan dan memberikan dukungan emosional maupun bantuan profesional bila diperlukan.

c. Bagi Institusi

Bagi institusi pendidikan, disarankan untuk menyusun program edukasi literasi digital dan kesehatan mental bagi siswa. Sekolah dapat mengintegrasikan materi tentang dampak penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis, serta memberikan pelatihan keterampilan mengelola stres dan emosi. Selain itu, institusi dapat menyediakan layanan konseling yang mudah diakses, bekerja sama dengan orang tua untuk memantau kondisi siswa, dan menyusun kebijakan penggunaan gawai di lingkungan sekolah yang menyeimbangkan manfaat teknologi dengan perlindungan terhadap kesehatan mental remaja.

d. Bagi Peneliti Lain

Peneliti selanjutnya dianjurkan untuk melibatkan responden dengan cakupan yang lebih luas, mencakup berbagai sekolah dengan latar belakang serta budaya yang beragam, sehingga temuan penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih representatif. Selain itu, disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti jenis konten yang dikonsumsi remaja guna memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor yang memengaruhi intensitas penggunaan media sosial Instagram dan TikTok terhadap tingkat kecemasan remaja.