

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa regulasi diri dapat memprediksi kecanduan media sosial dengan signifikan, dimana regulasi diri menjelaskan variasi kecanduan media sosial sebesar 5,8%. Dengan demikian, maka hipotesis peneliti yang berbunyi ada peranan regulasi diri terhadap kecanduan media sosial diterima.

B. Saran

Dari hasil penelitian, beberapa saran yang dapat diberikan peneliti yaitu sebagai berikut:

1. Teoritis

Peneliti berharap penelitian berikutnya dapat mengembangkan dan memperdalam penelitian yang terdapat dalam penelitian ini, sehingga penelitian selanjutnya bisa menjadi acuan yang lebih sempurna lagi dari penelitian ini terutama dalam bidang keilmuan psikologi terutama psikologi sosial yang membahas tentang peranan regulasi diri terhadap kecenderungan kecanduan media sosial pada mahasiswa.

2. Praktis

a) Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti berikutnya yang ingin menjadikan penelitian ini sebagai acuan diharapkan bisa memberikan tambahan dan menyempurnakan penelitian ini dengan cakupan yang lebih luas, baik dengan menambahkan variabel ataupun

jumlah subjek atau teori yang digunakan untuk penelitian yang serupa. Agar dapat memberikan kontribusi yang lebih banyak lagi bagi bidang keilmuan psikologi, terutama psikologi sosial.

b) Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa, diharapkan dapat memiliki atau meningkatkan regulasi diri untuk mengatasi kecanduan bermain media sosial serta mampu membuka wawasan bagi mahasiswa pengguna media sosial agar dapat menggunakan media sosial dengan bijaksana.