

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap siswa SMKN 1 Cerme Gresik, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara loneliness terhadap kecanduan media sosial Instagram, dengan nilai signifikansi sebesar $p < 0,001$ dan koefisien korelasi sebesar $-0,241$. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat loneliness yang dirasakan siswa, maka semakin rendah kecenderungan mereka untuk mengalami kecanduan media sosial Instagram.

Arah hubungan yang negatif ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti budaya sosial siswa yang cenderung menarik diri saat merasa kesepian, bukan justru mencari pelarian melalui media sosial seperti Instagram. Selain itu, sikap responden yang cenderung pasif dalam berinteraksi secara digital ketika merasa kesepian, serta karakteristik Instagram yang bersifat terbuka dan menuntut eksistensi sosial, mungkin tidak sesuai bagi siswa yang sedang mengalami perasaan kesepian atau rendah diri. Hal ini menjelaskan mengapa siswa yang merasa kesepian justru tidak menunjukkan perilaku kecanduan terhadap platform tersebut.

Nilai koefisien determinasi sebesar $R^2 = 0,103$ mengindikasikan bahwa loneliness hanya berkontribusi sebesar 10,3% terhadap kecanduan media sosial Instagram sehingga masih terdapat 89,3% variabel lain yang turut memengaruhi kecanduan namun tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor-faktor lain seperti sosial, budaya, hubungan keluarga, gaya hidup digital dan lain-lain diduga juga memiliki peran dalam membentuk perilaku kecanduan tersebut. Dengan demikian, meskipun loneliness memiliki pengaruh signifikan, pendekatan dalam mengurangi kecanduan media sosial perlu dilakukan secara komprehensif, dengan mempertimbangkan berbagai aspek psikologis dan sosial yang memengaruhi siswa.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Siswa-Siswi SMKN 1 Cerme Gresik

- Siswa diharapkan dapat lebih menyadari bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan, khususnya Instagram, yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental termasuk munculnya rasa kesepian yang semakin dalam.
- Diharapkan siswa mampu mengatur waktu dengan bijak dalam menggunakan media sosial serta memprioritaskan interaksi langsung dengan teman sebaya, keluarga, dan lingkungan sekitar sebagai bentuk penguatan hubungan sosial.
- Siswa dianjurkan untuk aktif mengikuti kegiatan sekolah seperti ekstrakurikuler, organisasi, atau kegiatan keagamaan dan sosial lainnya agar memiliki ruang aktualisasi diri secara langsung yang sehat dan bermakna.

5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

- Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti lebih dalam mengenai faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kecanduan media sosial, seperti *self-esteem*, regulasi emosi, dan sebagainya.
- Peneliti di masa depan juga dapat memperluas populasi penelitian tidak hanya terbatas pada siswa sekolah menengah kejuruan, tetapi juga mahasiswa, atau bahkan pekerja muda untuk mengetahui perbandingan tingkat kecanduan media sosial antar kelompok usia.

5.2.3 Bagi Instansi

- Sekolah diharapkan dapat menyediakan layanan bimbingan dan konseling yang aktif dan responsif terhadap masalah psikososial siswa, khususnya terkait penggunaan media sosial dan perasaan kesepian.
- Sekolah juga sebaiknya menciptakan lingkungan belajar yang supportif dan inklusif, sehingga siswa dapat merasa diterima, dihargai, dan juga memiliki keterhubungan yang kuat di lingkungan sekolah, guna meminimalisir perasaan *loneliness*.