

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Simpulan

Kesimpulan hasil analisis data dari penelitian ini yaitu:

1. Berdasarkan hasil dari analisis data yang peneliti dapatkan, tingkat *social media fatigue* yang paling dominan adalah kategori sedang sebanyak 82%, kategori tinggi sebanyak 6% dan kategori rendah sebanyak 12%. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang menggunakan instagram di UIN Antasari Banjarmasin cukup mengalami *social media fatigue*.
2. Berdasarkan hasil dari analisis data yang peneliti dapatkan, tingkat kecemasan sosial yang paling dominan adalah kategori sedang sebanyak 73%, kategori tinggi sebanyak 17% dan kategori rendah sebanyak 20%. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang menggunakan instagram di UIN Antasari Banjarmasin cukup mengalami kecemasan sosial.
3. Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana memperlihatkan nilai signifikansi sebesar 0,000. Hasil ini menunjukkan  $H_0$  diterima, karena  $0,000 < 0,05$ , dengan arah hubungan kedua variabel adalah positif. Ditarik kesimpulan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Artinya, terdapat kontribusi antara *social media fatigue* terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa yang menggunakan instagram di UIN Antasari Banjarmasin. Selanjutnya dari hasil nilai *R Square* sebesar 0,190. Hasil ini menjelaskan besarnya kontribusi variabel independen (*social media fatigue*) terhadap variabel dependen (kecemasan

sosial) adalah 19,0%. Terdapat juga 81,0% dipengaruhi oleh variabel lainnya.

## **B. Rekomendasi**

Beberapa rekomendasi yang peneliti tawarkan berdasarkan riset yang telah dilaksanakan, yaitu:

1. Bagi peneliti selanjutnya karena ada keterbatasan dalam pengadaptasian skala, untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian mengenai adaptasi alat ukur dengan proses adaptasi sesuai prosedur yang benar, agar sesuai dengan nilai dan budaya yang ada di Indonesia. Dan dari hasil penelitian *social media fatigue* yang berkontribusi sebesar 19,0% terhadap kecemasan sosial dan sisanya dipengaruhi variabel-variabel lain sehingga untuk penelitian selanjutnya bisa melakukan riset dengan variabel lainnya dan juga platform media sosial yang berbeda seperti youtube, tiktok dan lainnya, serta mengkaji menggunakan latar belakang budaya, dan usia yang berbeda.
2. Bagi responden penelitian yaitu mahasiswa/i UIN Antasari maupun mahasiswa secara umum, agar dapat membatasi atau mengurangi penggunaan media sosial baik instagram ataupun platform media sosial lainnya agar tidak mengalami permasalahan yang berdampak negatif bagi kesehatan, baik fisik maupun psikologis.
3. Bagi institusi terkhusus UIN Antasari Banjarmasin maupun secara umum, agar dapat menyediakan layanan konseling untuk para mahasiswa yang mengalami permasalahan psikologis seperti halnya kelelahan psikologis

dan kecemasan sosial supaya para mahasiswa/i dapat melakukan pembelajaran perkuliahan dengan lancar.