BAB V
SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, peneliti dapat mengambil beberapa poin yang dapat dijadikan sebagai kesimpulan, antara lain:

Pertama, media sosial semakin penting di lingkungan komunikasi saat ini sehingga terdapat konsep yang bernama *SNS (Social Network Service) Dependency*. *SNS (Social Network Service) Dependency* membantu seorang individu untuk memenuhi berbagai tujuan penting dalam kehidupan sehari-hari. Namun, *SNS (Social Network Service) Dependency* dapat membuat seorang individu yang merasakan adanya *anxiety* pada dirinya. *Anxiety* yang diakibatkan oleh ketergantungan media sosial sangat menganggu kehidupan sehari-hari individu tersebut.

Kedua, hal yang membuat seorang individu mengalami *anxiety* akibat ketergantungan media sosial adalah karena melihat pencapaian orang lain di media sosial Instagram. Ketika seorang individu melihat kehidupan teman-temannya maupun orang lain yang lebih baik, maka mereka akan menjadi *anxiety*. Mereka akan membandingkan dirinya dengan diri mereka sendiri dari segi penampilan dan popularitas serta dari segi prestasi.

Tetapi, terdapat cara yang tepat untuk mengurangi *anxiety* yang diakibatkan oleh ketergantungan media sosial, yaitu dengan *detox* dari media sosial dan pergi ke psikolog. Dengan melakukan *detox* media sosial, seorang individu akan menjadi lebih bahagia dan lebih produktif dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Selain itu, pergi ke psikolog juga dapat membantu seseorang agar bisa mendapatkan *insight* atau masukan dari professional untuk membantu mereka sembuh dari *anxiety*.

5.2 Saran

Dari hasil dan pembahasan penelitian, ditemukan beberapa saran akademis yang dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya dan saran praktis untuk masyarakat yang bersangkutan.

5.2.1 Saran Akademis

Terdapat beberapa keterbatasan penelitian yang dapat menjadi saran bagi penelitian selanjutnya, antara lain sebagai berikut.

1. Penelitian ini membahas tentang *Media Dependency Theory* terhadap remaja generasi Z. Diharapkan untuk penelitian berikutnya penelitian ini bisa lebih diperluas dari segi jangkauan partisipan, tidak hanya terpaku pada generasi Z tetapi bisa pada generasi Y atau generasi Alpha yang berada di bawah generasi Z.
2. Penelitian ini mengaitkan teori *Media Dependency Theory* dengan konsep *SNS (Social Network Service) Dependency* yang termasuk dari bagian *Media Dependency Theory*. Penelitian selanjutnya dapat mengaitkan teori *Media Dependency Theory* dengan ketergantungan (*Dependency*) seperti *Transitive Dependency*, *Partial Dependency*, *Functional Dependency*, dll.
3. Penelitian ini memiliki lima partisipan yang berjenis kelamin perempuan, diharapkan untuk penelitian selanjutnya penelitian ini bisa mengambil partisipan dari jenis kelamin laki-laki untuk mengetahui perspektif perempuan dan laki-laki dari *anxiety* yang mereka miliki apakah sama atau berbeda.

5.2.2 Saran Praktis

Berdasarkan dari hasil dan pembahasan penelitian, terdapat beberapa saran yang ditujukan kepada masyarakat, yaitu peneliti berharap bahwa remaja generasi Z tidak terlalu merasa *insecure* atas pencapaian orang lain di media sosial Instagram karena belum tentu orang di media sosial Instagram

kehidupannya sama dengan kehidupan nyata orang tersebut. Terakhir, peneliti juga berharap bahwa semakin banyak remaja generasi Z yang tidak takut untuk mencari bantuan ke psikolog maupun ke psikiater apabila sedang mengalami *anxiety* karena isu kesehatan mental bukan hal yang dapat dianggap remeh.

5.2.3 Saran Sosial

Dari hasil penelitian dan pembahasan penelitian, terdapat saran sosial yang bisa membantu masyarakat untuk mengurangi *anxiety* pada ketergantungan media sosial. Perlu diketahui sebelumnya bahwa pemakaian media sosial yang terlalu berlebihan dalam sehari dapat memicu adanya ketergantungan media sosial dan dari tujuan bermain media sosial juga dapat memicu adanya ketergantungan media sosial yang dapat menyebabkan *anxiety*. Maka dari itu, diharapkan untuk remaja generasi Z bisa mengurangi pemakaian media sosial Instagram yang terlalu berlebihan per hari.

UMN
UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA