

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa hubungan intensitas penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan pada mahasiswa S1 Keperawatan semester 2 Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yaitu sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil distribusi frekuensi intensitas penggunaan media sosial didapatkan yang memiliki intensitas tinggi sebanyak 55 orang atau 51.4% dan intensitas rendah sebanyak 52 orang atau 48.6%. Dengan durasi rata-rata 3-4 jam per harinya dan frekuensi mengakses media sosial 5 kali per harinya.
2. Berdasarkan hasil distribusi frekuensi tingkat kecemasan yang memiliki kecemasan sebanyak 70 orang dengan tingkatan kecemasan ringan sebanyak 34 orang atau 31.8%, kecemasan sedang 27 orang atau 25.2%, kecemasan berat 9 orang atau 8,4%. Responden yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 37 orang atau 34,6%.
3. Berdasarkan hasil uji *Chi Square*, didapatkan nilai *p value* = 0,001 (*p value* < 0,05), sehingga dapat diketahui bahwa terdapat

hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa S1 Keperawatan semester 2 Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan maka saran yang dapat diberikan yaitu sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa agar dalam penggunaan media sosial tidak secara berlebihan, dengan membuat alarm diri atau pengingat diri yaitu dengan mencatat waktu awal menggunakan smarthphone dan terakhir menggunakannya dalam satu hari. Hal ini dapat mengurangi durasi dan frekuensi penggunaan media sosial dan juga resiko mengalami kecemasan dalam penggunaan media sosial.
2. Bagi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur agar dapat memberikan saran-saran promosi kesehatan berupa informasi dan himbauan di website tentang cara praktik mengatasi kecemasan akibat penggunaan media sosial.
3. Bagi peneliti selanjutnya, peneliti diharapkan dapat melakukan dengan variabel lebih luas dan populasi yang lebih besar.