

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa hubungan aktualisasi diri di media sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa S1 keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yaitu sebagai berikut :

1. Aktualisasi diri pada responden sebagian besar aktualisasi dirinya tinggi yaitu sebanyak 76 orang atau 71%. Aktualisasi diri merupakan sebuah percakapan antara diri sendiri dan orang lain, sehingga orang lain dapat mengetahui apa yang difikirkan, dirasakan, dan diinginkan seseorang.
2. Tingkat kecemasan pada responden mayoritas berada pada tingkat kecemasan tidak ada gejala yaitu sebanyak 36 orang atau 33,6%.
3. Tidak adanya hubungan yang signifikan antara aktualisasi diri di media sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur dengan nilai  $p \text{ value} = 0,182$  ( $\alpha=0,05$ ), karena  $p \text{ value} > \alpha$ , maka  $H_0$  diterima.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian maka terdapat

beberapa saran yang dapat diberikan diantaranya sebagai berikut :

1. Bagi Progam Studi S1 Keperawatan

Dengan adanya penelitian ini diharapkan menjadi referensi untuk melakukan upaya preventif terkait kecemasan sehingga dapat menjadi bahan dalam merencanakan dan menyusun kebijakan maupun program untuk menanggulangi masalah kecemasan pada remaja.

2. Bagi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan menjadi sumber referensi, informasi, serta menjadikan bahan bacaan maupun penelitian bagi mahasiswa penelitian selanjutnya.

3. Bagi Responden

Dengan adanya penelitian ini dapat memberi kan informasi pentingnya untuk mengatur waktu dalam bermedia sosial, sehingga jika terlalu berlebihan dapat menimbulkan kecemasan pada remaja.

4. Bagi Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk malakukan penelitian lanjutan, karena untuk melihat variabel-variabel lain yang berhubungan dengan tingkat kecemasan, sehingga memperluas area penelitian dengan memperbanyak jumlah sampel dan variasi penelitian sehingga lebih memungkinkan untuk dilakukan generasi pada populasi besar.

