

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan data hasil penelitian, maka mengenai hubungan antara *alexithymia* dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMA Negeri 1 Tuntang, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar remaja SMA Negeri 1 Tuntang berada pada tingkat *alexithymia* tinggi, yaitu sebesar 53% yang menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden mengalami kesulitan dalam mengenaali, memahami, dan mengekspresikan emosi.
2. Tingkat kecanduan media sosial pada remaja di SMA Negeri 1 Tuntang Sebagian besar berada pada kategori sedang yaitu 35,1%, diikuti dengan kategori tinggi yaitu 33,8% dan rendah 31,2%, yang menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari pada remaja.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *alexithymia* dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMA Negeri 1 Tuntang, dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$). Remaja dengan Tingkat *alexithymia* yang tinggi cenderung memiliki Tingkat kecanduan media sosial lebih tinggi dibandingkan remaja dengan *alexithymia* rendah atau tidak *alexithymia*.

B. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan dan penelitian mengenai hubungan *alexithymia* dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMA Negeri 1 Tuntang, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat meningkatkan edukasi kesehatan mental dan penggunaan media sosial yang sehat melalui layanan bimbingan konseling serta kegiatan pengembangan regulasi emosi siswa.

2. Bagi Siswa

Siswa diharapkan mampu mengenali dan mengelola emosi dengan baik serta menggunakan media sosial secara bijak agar tidak berkembang menjadi perilaku adiktif.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan variabel penelitian dengan mengkaji aspek psikologis lain yang berperan dalam kecanduan media sosial, seperti ketergantungan terhadap validasi eksternal, kebutuhan kompensasi sosial, serta pemikiran berorientasi eksternal. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan model analisis yang lebih komprehensif, misalnya dengan pendekatan mediasi atau moderasi, guna memahami peran masing-masing faktor tersebut dalam memengaruhi intensitas dan pola penggunaan media sosial. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih utuh dan mendalam mengenai kompleksitas faktor psikologis yang mendasari kecanduan media sosial.