

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian korelasional. Jumlah subyek yang diteliti sejumlah 100 orang dan peneliti mengambil data di SMK 17 Agustus 1945 Surabaya, yang beralamat di Jalan Nginden Semolo Nomer 44 Surabaya. Pemilihan kelompok subyek menggunakan teknik *cluster random sampling*.

Berdasarkan perhitungan analisis data menggunakan uji wilcoxon menunjukkan hasil terdapat hubungan negatif antara penggunaan sosial media dengan kestabilan emosi pada remaja di SMK 17 Agustus 1945 Surabaya yang signifikan. Hal ini ditunjukkan bahwa semakin rendah penggunaan sosial media maka semakin tinggi kestabilan emosi pada remaja. Sebaliknya semakin tinggi penggunaan sosial media maka akan semakin rendah kestabilan emosi pada remaja.

B. Saran

1. Bagi remaja

Bagi remaja sebaiknya gunakan sosial media untuk lebih bijak dengan memahami kegunaan dan fungsi-fungsi dari sosial media, mengurangi penggunaan sosial media dengan menggunakan seperlunya agar tidak mudah terpengaruh dampak negatif sosial media, dan menyaring kembali informasi yang didapatkan agar terhindar dari informasi yang palsu atau tidak baik. Penggunaan sosial media secara bijak diharapkan akan meningkatkan emosi yang lebih stabil.

2. Bagi Orangtua

Bagi orangtua untuk membatasi anaknya dalam menggunakan *handphone* ketika belajar dan memberikan pengarahan pada anak dari dampak positif dan negatifnya. Penggunaan sosial media secara bijak diharapkan akan meningkatkan emosi yang lebih stabil.

3. Bagi Guru

Bagi guru untuk membuat peraturan di sekolah dengan membuat larangan agar tidak menggunakan *handphone* disaat pelajaran berlangsung dan memberikan himbauan pada anak didiknya tentang dampak positif dan negatif dari penggunaan sosial media. Penggunaan sosial media secara bijak diharapkan akan meningkatkan emosi yang lebih stabil.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penulis menyarankan kepada peneliti berikutnya untuk memperluas wilayah penelitian seperti membedakan sosial media mana yang lebih mempengaruhi kestabilan emosi khususnya pada remaja, serta mencari variabel lain untuk penelitian selanjutnya agar hasil penelitiannya dapat menggambarkan kestabilan emosi khususnya pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Aleem, S. (2005). Emotional Stability among College Youth. *Jurnal of Indian Academy of Applied Psychology*, 31, 100-102.
- APA (American Psychological Association). (2017). *Stress in America™ 2017: Technology and Social Media*. Part 2. Stresinamerica.org
- Asep Saepul Hamdi dan E. Baharuddin. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi dalam Pendidikan*. Yogyakarta : CV Budi Utama
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- _____. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Chotimah, C. (2010). Hubungan Antara Kestabilan Emosi dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas X Di SMA Negeri 1 Karangnom Klaten. *Skripsi*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Fadhillah, H. (2016). Pengaruh Membaca Al-Qur'an Terhadap Kestabilan Emosi Siswa Kelas XI SMA IT Abu Bakar Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fraenkel, J., Wallen, N. (2008). *How to Design and Evaluate Research in Education*. New York : McGraw-Hill Higher Education.
- Hadi, S. (2000). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta : Andi Yogyakarta.
- _____. (2006). *Metodelogi Riset*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- <https://www.liputan6.com/tekno/read/2957904/instagram-sering-bikin-anak-muda-depresi-ketimbang-medsos-lain>
- Hurlock, E.B. (2002). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pengantar Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Izzaty, Rita Eka, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta : UNY Press.
- Maharani M.C.W., Hardjajani, T., Karyanta N.A. (2015). Hubungan Antara Kestabilan Emosi dengan Problem Solving pada Mahasiswa Program

Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. September 2015. Vol. 4 No. 02 hal 121-132.

Rahadiyan, A. (2018). Hubungan Antara Intensitas Menggunakan Sosial Media Instagram dengan Kematangan Emosi Pada Remaja. *Skripsi*. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Rizki, A.I. (2017). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Sosial Media Instagram dengan Harga Diri. *Skripsi*. Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Setyawan, M. (2016). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kestabilan Emosi Pada Pengguna Media Sosial Usia Dewasa Awal. *Skripsi*. Yogyakarta : Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.A.* Bandung : Penerbit Alfabeta.

_____. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.A.* Bandung : Penerbit Alfabeta.

Utomo, R.H.R.P. dan Meiyuntari, T. (2015). Kebermaknaan Hidup, Kestabilan Emosi dan Depresi. *Jurnal Psikologi Indonesia*. September 2015. Vol. 4, No.03 hal 274-287.

Yanica Nur Laila.(2014). Korelasi antara Kebutuhan Afiliasi dan Keterbukaan Diri dengan Intensitas Menggunakan Jejaring Sosial pada Siswa Kelas VII SMP N 15 Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.