

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa:

1. Siswa kelas 2 SMP GMIH Bosso yang menggunakan media sosial secara aktif mengalami kecemasan yang meliputi aspek kognitif, fisiologis, emosional, dan perilaku. Dari segi kognitif, siswa merasakan kecemasan akibat pikiran berlebihan tentang situasi atau kejadian tertentu dan tekanan untuk menyesuaikan diri dengan pencapaian teman-teman mereka di media sosial. Secara fisiologis, siswa melaporkan reaksi fisik seperti detak jantung meningkat, gemeteran, dan kesulitan tidur akibat penggunaan media sosial yang intensif. Secara perilaku, kecemasan mempengaruhi kemampuan siswa untuk berkonsentrasi. Mereka berusaha mengatasi kecemasan dengan menghentikan sementara penggunaan media sosial, mencari kegiatan lain, atau berbicara dengan orang tua atau teman dekat.
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan siswa kelas 2 SMP GMIH Bosso antara lain: a) Faktor internal, yaitu: kepercayaan diri rendah, kesehatan mental, kebutuhan akan penerimaan sosial, kematangan emosional. b) Faktor eksternal, yaitu: Tekanan akan dari teman sebaya, *cyberbullying*, konten negatif atau menakutkan,

kurangnya dukungan sosial, serta ketersediaan dan akses media sosial

## **B. Saran**

1. Disarankan kepada siswa-siswi kelas 2 untuk membatasi waktu penggunaan media sosial guna mengurangi dampak negatif terhadap kesehatan mental mereka. Dan untuk guru-guru terutama wali kelas 2 SMP GMIH BOSSO dapat membantu dengan menetapkan jadwal penggunaan media sosial yang seimbang dengan kegiatan lain yang positif.
2. Peneliti selanjutnya yang tertarik untuk menyelidiki gambaran kecemasan pada remaja yang menggunakan media sosial diharapkan menemukan materi yang relevan baik dalam buku maupun jurnal. Peneliti sebelumnya berharap bahwa peneliti selanjutnya dapat mengkaji persepsi kecemasan pada remaja yang menggunakan jejaring sosial. media dan hal lainnya kekhawatiran lain dari generasi muda adalah mereka terlalu sering menggunakan media sosial.