

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan rumusan masalah, temuan penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut

1. Gambaran kecanduan media sosial pada remaja di Desa Minyambouw, hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan media sosial merupakan fenomena nyata yang dialami sebagian besar remaja di Desa Minyambouw. Hal ini dilihat dari penggunaan media sosial yang sangat sering, bahkan di luar jam-jam produktif seperti saat berkumpul dengan keluarga, saat belajar, maupun saat beraktivitas di luar. Banyak remaja menghabiskan waktu lebih dari 5-7 jam perhari bahkan ada yang lebih dari 12 jam hingga 13 jam perhari untuk mengakses *platform* seperti *Instagram*, *Tik Tok*, *Fecebook* dan *WhatsApp*. Remaja umumnya menggunakan media sosial sebagai sarana hiburan, melihat unggahan, membalas pesan dan mengikuti tren yang sedang populer. Namun penggunaan yang berlebihan telah menyebabkan ketergantungan secara emosional dan perilaku, seperti perasaan gelisa jika tidak membuka atau bermain media sosial, serta cenderung mengabaikan interaksi di dunia nyata. Remaja lebih memilih berbicara melalui pesan *online* dari pada berbicara secara

langsung. Hal ini mencerminkan bahwa media sosial tidak hanya menjadi alat komunikasi tetapi juga telah membentuk cara berpikir dan bersosialisasi remaja.

2. Interaksi sosial anak remaja secara langsung di Desa Minyambouw, interaksi sosial secara langsung di Desa Minyambouw mengalami penurunan kualitas interaksi sosial secara langsung akibat penggunaan media sosial. Banyak remaja cenderung lebih memilih berkomunikasi melalui media sosial dibandingkan berinteraksi secara tatap muka. Hal ini menyebabkan menurunnya keterampilan komunikasi sosial langsung, seperti berbicara di depan banyak orang, menyampaikan pendapat secara lisan, membangun empati dan menyelesaikan konflik secara langsung. Aktivitas sosial seperti berkumpul bersama teman sebaya, bercerita, bermain di luar rumah, mulai jarang dilakukan. Banyak remaja lebih banyak menghabiskan waktu di dalam ruangan dengan *handphone* mereka sehingga menyebabkan keterasingan dari lingkungan sosial sekitar. Meskipun masih ada sebagian kecil remaja yang aktif dalam kegiatan secara langsung seperti bermain, olahraga, dan aktivitas yang lainnya, namun kelompok ini lebih sedikit dibandingkan dengan mereka yang lebih fokus pada media sosial atau di dunia maya.

3. Dampak media sosial terhadap kualitas interaksi sosial pada remaja di Desa Minyambouw, kecanduan media sosial memberikan dampak negatif terhadap kualitas interaksi sosial remaja di Desa Minyambouw. Remaja yang mengalami kecanduan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial secara langsung, dan lebih fokus pada hubungan virtual. Hal ini menyebabkan mereka menjadi kurangnya respon terhadap interaksi tatap muka, kurang memiliki keterampilan komunikasi, dan mengalami penurunan empati dalam hubungan sosial secara nyata. Kualitas interaksi sosial menurun karena para remaja lebih sering berinteraksi lewat chat, komentar, atau unggahan di media sosial yang bersifat satu arah, dibandingkan percakapan langsung yang membutuhkan respons verbal dan emosional secara langsung. Beberapa remaja bahkan menunjukkan gejala isolasi sosial, seperti canggung saat berbicara, secara langsung, gugup saat mau bicara, serta lebih nyaman mengekspresikan diri di dunia maya dari pada di dunia nyata. Media sosial yang awalnya sebagai alat komunikasi, justru pola interaksi sosial alami yang sebelumnya menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari remaja di Desa Minyambouw Papua Barat.

B. Saran

1. Bagi orang tua

Meningkatkan perhatian dan kepedulian terhadap aktivitas anak, orang tua diharapkan lebih peduli terhadap aktivitas sehari-hari anak, termasuk dalam penggunaan media sosial. Dengan memberikan perhatian yang cukup, orang tua dapat lebih mudah mendeteksi gejala kecanduan sejak dini. Penting bagi orang tua untuk membimbing anak dalam menggunakan media sosial secara bijak, tidak melarang sepenuhnya, namun orang tua mengawasi waktu yang digunakan anak untuk bermain media sosial. Penggunaan yang tidak terkontrol berisiko menurunkan kualitas interaksi sosial anak secara langsung.

2. Bagi remaja

Remaja harus mengelolah waktu di media sosial dengan bijak, membatasi waktu penggunaan media sosial, misalnya dengan menetapkan waktu khusus seperti hanya 2 jam per hari bermain media sosial. Tingkatkan kesadaran diri remaja perlu menyadari bahwa media sosial adalah alat, bukan kebutuhan utama dalam kehidupan. Bangun komunikasi tatap muka remaja sebaiknya membiasakan diri berbicara langsung dengan teman, keluarga, dan orang di sekitar untuk meningkatkan keterampilan komunikasi

dan empati. Remaja perlu diberi ruang untuk berinteraksi tanpa *handphone* agar keterampilan sosial alami tetap terasa.

3. Bagi Guru

Guru harus memperhatikan siswa yang menunjukkan tanda-tanda kecanduan seperti kurang fokus bermain *handphone* di kelas, atau menarik diri dari lingkungan sosial. Guru perlu merancang pembelajaran yang melibatkan kerja kelompok, diskusi terbuka, atau debat, agar siswa terbiasa berinteraksi langsung dan berpendapat secara aktif.