

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terkait pengaruh kecemasan sosial dan regulasi emosi terhadap *problematic internet use* pada *emerging adulthood* pengguna media sosial di Kota Bandung diperoleh kesimpulan bahwa kecemasan sosial dan regulasi emosi memiliki pengaruh positif dan negatif terhadap *problematic internet use*. Semakin tinggi kecemasan sosial dan semakin rendah regulasi emosi, maka *problematic internet use* akan semakin tinggi. Variabel kecemasan sosial memiliki pengaruh yang lebih besar dan signifikan terhadap *problematic internet use*. Sedangkan regulasi emosi memiliki pengaruh yang kecil terhadap *problematic internet use*.

B. Rekomendasi

1. Bagi *Emerging Adulthood* Pengguna Media Sosial

Emerging adulthood diharapkan dapat mempertimbangkan hasil penelitian ini dengan bijak menggunakan media sosial, terutama berkaitan dengan waktu dan frekuensi akses dalam menggunakan media sosial. Selain itu, diharapkan dapat menggunakan media sosial sesuai dengan tujuan, agar tidak terlalu terjerumus dalam menggunakan media sosial yang berlebihan, sehingga tidak mengarah pada penggunaan media sosial bermasalah.

2. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti pada subjek lain yang lebih rentan terhadap *problematic internet use*, dan menyesuaikan sampel dengan kondisi variabel yang dituju yaitu cenderung memiliki kecemasan sosial, serta subjek yang cenderung belum memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik. Selain itu, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan mengukur variabel atau faktor lain yang kemungkinan dapat berpengaruh terhadap *problematic internet use* selain regulasi emosi, karena dalam penelitian ini regulasi emosi memiliki pengaruh yang sangat kecil terhadap *problematic internet use*. Penelitian selanjutnya juga diharapkan

dapat menganalisis *problematic internet use* dengan mengukur secara spesifik pada salah satu jenis media sosial, agar dapat membedakan fungsi dan tujuan dari penggunaan media sosial tersebut.