

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini akan menjelaskan mengenai kesimpulan dan saran berdasarkan temuan penelitian yang telah dilakukan.

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian mengenai hubungan antara intensitas mengakses akun *quotes* galau di media sosial dengan kemampuan regulasi emosi pada 202 remaja di SMAN 15 Bandung, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Tidak terdapat hubungan antara intensitas mengakses akun *quotes* galau di media sosial dengan kemampuan regulasi emosi remaja di SMAN 15 Bandung.
2. Terdapat hubungan negatif antara intensitas mengakses akun *quotes* galau di media sosial dengan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* pada remaja di SMAN 15 Bandung. Hasil tersebut berarti semakin tinggi intensitas mengakses akun *quotes* galau di media sosial, maka semakin rendah strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* pada remaja.
3. Tidak terdapat hubungan antara intensitas mengakses akun *quotes* galau di media sosial dengan strategi regulasi emosi *expressive suppression* pada remaja di SMAN 15 Bandung.
4. Terdapat temuan perbedaan yang signifikan pada tingkat intensitas mengakses akun *quotes* galau di media sosial antara siswa laki-laki dan siswa perempuan di SMAN 15 Bandung (t : 0.00), dimana nilai rata-rata intensitas mengakses akun *quotes* galau pada siswa perempuan lebih tinggi (mean: 112,61) dibandingkan dengan siswa laki-laki (mean: 81.00).

Nurmalita Utami, 2017

**HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS MENGAKSES AKUN QUOTES GALAU DI MEDIA SOSIAL
DENGAN KEMAMPUAN REGULASI EMOSI REMAJA DI SMAN 15 BANDUNG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

B. Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran bagi beberapa pihak yang terkait dengan penelitian ini, yaitu:

1. Untuk pengguna media sosial, diharapkan lebih selektif dalam mengakses konten-konten di media sosial dengan cara melihat dampak positif atau negatif dari konten media sosial yang diakses, agar konten-konten di media sosial seperti *quotes* galau tidak memengaruhi stabilitas emosi dan media sosial yang digunakan dapat menjadi lebih bermanfaat.
2. Untuk remaja, diharapkan lebih memahami pengetahuan mengenai emosi dan cara pengendaliannya, seperti merubah pola pikir sebelum mengekspresikan emosi atau melakukan katarsis dengan teman dekat, sehingga lebih mudah untuk mengatasi kondisi-kondisi yang mempengaruhi perubahan emosi seperti saat mengakses akun-akun *quotes* galau di media sosial.
3. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menggali lebih dalam literatur mengenai intensitas mengakses akun *quotes* galau, kemampuan regulasi emosi, dan materi-materi lainnya yang berkaitan untuk memperkaya analisa penelitian.