

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab ini berisi kesimpulan berdasarkan hasil penelitian serta rekomendasi bagi penelitian selanjutnya.

A. Simpulan

Penelitian ini dilakukan untuk menjawab pertanyaan penelitian, yaitu apakah terdapat pengaruh antara variabel *mindfulness* terhadap adiksi media sosial mahasiswa. Berdasarkan hasil uji hipotesis ditemukan bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh terhadap adiksi media sosial mahasiswa. Hal ini diartikan bahwa ketika mahasiswa memiliki kemampuan yang tinggi dalam menyadari apa yang sedang dialami dengan mengesampingkan penilaian dirinya, maka mahasiswa akan lebih mampu dalam mengendalikan penggunaan media sosial.

B. Rekomendasi

1. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi mahasiswa untuk lebih memperhatikan penggunaan media sosial selama pandemi agar tidak berdampak negatif bagi kehidupan. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan pemahaman bagi mahasiswa mengenai pentingnya menerapkan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengkaji adiksi media sosial pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19. Peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk mencari faktor lainnya yang dapat memengaruhi adiksi media sosial pada mahasiswa mengingat pengaruh yang diberikan oleh *mindfulness* terhadap adiksi media sosial kecil. Selain itu peneliti selanjutnya juga dapat meninjau penggunaan media sosial berdasarkan tujuan penggunaannya, kegiatan apa yang dilakukan didalam media sosial karena durasi penggunaan saja kurang dapat menentukan kecenderungan adiksi individu.

