

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Emosional Di Era Digital Pada Mahasiswa BKI Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon. Maka dapat ditarik kesimpulan :

Pertama, jenis media sosial yang paling banyak digunakan oleh mahasiswa BKI adalah WhatsApp, Instagram, dan TikTok. Media sosial tersebut dimanfaatkan terutama untuk keperluan akademik, seperti memperoleh informasi perkuliahan, berkomunikasi terkait tugas, serta sebagai sarana hiburan. Intensitas penggunaan media sosial mahasiswa tergolong tinggi, ditunjukkan oleh frekuensi penggunaan setiap hari dengan durasi lebih dari tiga jam per hari.

Kedua, kondisi kesejahteraan emosional mahasiswa yang ditinjau berdasarkan indikator stres, kecemasan, dan kepercayaan diri menunjukkan adanya variasi pengalaman emosional. Mahasiswa mengalami stres dan kecemasan yang terutama berkaitan dengan tuntutan tugas, tekanan perkuliahan, serta distraksi penggunaan media sosial. Di sisi lain, penggunaan media sosial juga berkontribusi terhadap meningkatnya kepercayaan diri mahasiswa, khususnya dalam berkomunikasi dan menyampaikan pendapat di lingkungan akademik.

Ketiga, penggunaan media sosial memberikan dampak positif dan negatif terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa. Dampak positif meliputi kemudahan memperoleh informasi belajar, meningkatnya motivasi akademik, serta tumbuhnya rasa percaya diri. Sementara itu, dampak negatif meliputi meningkatnya stres dan kecemasan akibat beban belajar serta penggunaan media sosial yang kurang terkontrol, serta menurunnya kepercayaan diri ketika mahasiswa membandingkan capaian akademiknya dengan mahasiswa lain. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berpengaruh terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa, sehingga diperlukan pengelolaan waktu, regulasi emosi, dan pemanfaatan media sosial

secara bijak agar kesejahteraan emosional mahasiswa tetap terjaga dan mampu mendukung proses belajar secara optimal.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penggunaan media sosial dan pengaruhnya terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Universitas Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon, maka peneliti memberikan beberapa saran yang ditujukan kepada berbagai pihak yang terkait.

a. Saran bagi Mahasiswa BKI

Mahasiswa diharapkan mampu mengelola penggunaan media sosial dengan lebih bijaksana, terutama dalam hal durasi serta pemilihan konten yang dikonsumsi. Intensitas penggunaan yang tinggi dan paparan konten yang bersifat negatif dapat berdampak terhadap kestabilan emosi. Oleh karena itu, mahasiswa perlu membentuk kebiasaan digital yang sehat, seperti membatasi waktu penggunaan, melakukan digital detox, memilih konten positif, serta menghindari kebiasaan membandingkan diri dengan pencapaian orang lain di media sosial.

Mahasiswa juga diharapkan meningkatkan kemampuan regulasi emosi agar lebih siap menghadapi dinamika informasi digital. Keterampilan seperti self-awareness, self-management, dan self-control menjadi penting agar penggunaan media sosial tidak menimbulkan stres, kecemasan, atau kelelahan mental.

b. Saran bagi Dosen BKI

Dosen sebagai tenaga pendidik diharapkan dapat memberikan perhatian terhadap fenomena tingginya penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa. Salah satu bentuk peran yang bisa dilakukan adalah memasukkan edukasi literasi digital dan penguatan karakter ke dalam pembelajaran. Hal ini dapat berupa penyisipan materi tentang etika bermedia, dampak psikologis media sosial, serta pentingnya menjaga kesehatan mental di era digital. Dosen juga dapat berperan dalam memberikan motivasi dan pendampingan yang membantu mahasiswa lebih memahami cara mengelola tekanan digital. Diskusi terbuka mengenai perbandingan sosial, stres akademik akibat media sosial, dan fenomena takut tertinggal informasi tugas dapat membantu mahasiswa.

c. Saran bagi Pembimbing Akademik

Pembimbing akademik diharapkan dapat memberikan bimbingan lebih intens terkait manajemen waktu, manajemen emosi, serta penggunaan media sosial yang sehat. Mahasiswa memerlukan arahan dalam menyusun prioritas akademik, mengelola jadwal belajar, dan menyeimbangkan kegiatan digital dengan kehidupan sehari-hari. PA juga dapat mengintegrasikan aspek literasi digital dalam sesi konsultasi, sehingga mahasiswa lebih peka terhadap dampak psikologis dari penggunaan media sosial.

Selain itu, pembimbing akademik dapat mengarahkan mahasiswa untuk mengakses layanan konseling ketika ditemukan indikasi permasalahan psikologis akibat penggunaan media sosial yang berlebihan, seperti stres berkepanjangan, kecemasan sosial, atau gangguan kepercayaan diri.

d. Saran bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan cakupan yang lebih luas dan metode yang lebih bervariasi, seperti observasi perilaku digital secara langsung, penggunaan instrumen psikometri mengenai kesejahteraan emosional, atau melakukan penelitian komparatif antar angkatan atau antar program studi. Penelitian lanjutan juga dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang memengaruhi kondisi emosional mahasiswa, seperti lingkungan keluarga, tuntutan akademik, dan dukungan sosial di kampus.

Penelitian yang lebih mendalam diperlukan untuk melihat dinamika penggunaan media sosial dalam jangka panjang, termasuk dampaknya terhadap performa akademik, hubungan sosial, dan perkembangan karakter mahasiswa.