

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *self disclosure* memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat *loneliness* yang dialami oleh gen Z pengguna *second account* Instagram. Dengan demikian, hipotesis utama penelitian diterima. Nilai rata-rata responden pada variabel *self disclosure* maupun variabel *loneliness* tergolong dalam kategori sedang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan, berikut beberapa saran yang dapat peneliti berikan, yaitu :

1. Bagi Responden Penelitian

Dalam mengurangi perasaan kesepian, disarankan responden untuk memperkuat kualitas hubungan sosial yang bermakna dengan keluarga dan teman dekat serta melakukan *self disclosure* secara selektif kepada individu yang terpercaya guna mengurangi beban emosional dan mempererat ikatan sosial. Penggunaan media sosial hendaknya diarahkan untuk memperdalam interaksi sosial yang positif, bukan sebagai alat perbandingan diri. Selain itu, partisipasi dalam kegiatan sosial atau komunitas di lingkungan nyata diharapkan dapat memberikan pengalaman interaksi yang dapat mendukung kesejahteraan emosional. Responden juga dianjurkan untuk mengenali

dan mengelola perasaan kesepian melalui aktivitas yang menyenangkan seperti hobi, serta mencari bantuan profesional apabila perasaan kesepian mulai mengganggu keseharian dan kesehatan mental.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti secara mendalam mengenai pengaruh kesepian pada pengguna *second account* Instagram dengan menambahkan variabel dukungan sosial variabel moderasi yang diprediksi dapat memperkuat pengaruh *self disclosure* terhadap *loneliness*. Penelitian selanjutnya, disarankan untuk menggunakan pilihan jawaban seperti “tidak sesuai” dibandingkan “tidak setuju” agar makna penolakan terhadap relevansi pernyataan lebih akurat dan tidak menimbulkan bias interpretasi. Selain itu, penyebaran kuesioner juga perlu dirancang lebih merata antar wilayah untuk memperoleh sampel yang lebih representatif secara geografis, sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasi secara lebih luas. Selanjutnya, penting untuk mempertimbangkan pengembangan alat ukur *self disclosure* yang benar-benar merepresentasikan konstruksinya sebagai suatu dimensi yang kompleks dan multidimensional,