

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara intensitas penggunaan media sosial dengan gangguan cemas pada mahasiswa *International Program of International Relation* Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Angkatan 2014.

B. Saran

1. Kepada mahasiswa *International Program of International Relation* Universitas Muhammadiyah Yogyakarta angkatan 2014 agar tidak terlalu memikirkan beban kuliah yang berakhir pada stress dan kecemasan.
2. Kepada peneliti-peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian sejenis agar memperbanyak jumlah sampel dari berbagai fakultas, menilai durasi penggunaan media sosial, menilai penggunaan media sosial, mencari instrumen penelitian yang lebih lengkap serta sebisa mungkin mengontrol faktor-faktor pengganggu.