

## BAB 6

### PENUTUP

#### 6.1. Kesimpulan

Berdasarkan data yang didapatkan oleh peneliti selama melaksanakan penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, dampak *Social Media Fatigue* pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19 adalah: dampak pada kognitif, emosional, fisik, dampak pada motivasi belajar, penarikan diri dari media sosial, penurunan interaksi, perbandingan diri antar pribadi, masalah penyesuaian diri, produktivitas menurun, dan performa belajar menurun.
2. Dampak *Social media fatigue* pada masing-masing subjek berbeda-beda. Hal ini disebabkan karena adanya perbedaan pada kegiatan yang dilakukan subjek pada kesehariannya.
3. Dampak yang lebih dominan dirasakan oleh subjek S adalah, dampak pada kognitif.
4. Dampak yang lebih dominan dirasakan oleh subjek Y, adalah: dampak pada kognitif dan dampak pada motivasi belajar
5. Dampak yang lebih dominan dirasakan oleh subjek D, adalah: penurunan produktivitas, emosional, dan penurunan pada performa kuliah.

## 6.2. Saran

### 1. Bagi Subjek

- Subjek diharapkan mampu membagi waktu antara diharapkan mampu menyeimbangkan kegiatan offline dan online sehingga Kesehatan mental dan fisik subjek selalu terjaga.
- Subjek diharapkan mampu melakukan penyortiran pesan dan informasi yang diterima melalui media sosial sehingga fokus subjek saat menggunakan media sosial tidak terganggu. Subjek diharapkan dapat membagi waktu dalam menggunakan media sosial.

### 2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Saran bagi peneliti selanjutnya agar dapat melaksanakan penelitian secara *offline*, agar dapat melaksanakan kegiatan observasi pada ekspresi serta Bahasa tubuh pada subjek secara langsung, sehingga peneliti dapat mengamati perilaku subjek dengan lebih jelas.