

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan mengenai Pengalaman Perempuan dalam Bermedia Sosial untuk Memenuhi Kebutuhan Informasi Kesehatan Mental Pasca Pandemi (Studi Fenomenologi pada Pengikut Akun *Instagram* @wmnlyfe), maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pandemi covid-19 berpengaruh pada kondisi mental perempuan. Memasuki pasca pandemi, masalah kesehatan mental yang dirasakan itu tetap ada dan justru dapat disebabkan oleh alasan baru yang muncul pada masa tersebut. Sehingga, informasi terkait kesehatan mental terus dibutuhkan untuk membantu audiens dalam memahami kondisinya.

Terdapat beberapa pertimbangan bagi audiens dalam memanfaatkan akun @wmnlyfe di *Instagram*. Pertimbangan tersebut dilihat berdasarkan bagaimana akun @wmnlyfe menyediakan konten yang berisi informasi terkait depresi, cemas berlebih, dan trauma psikologis. Akun @wmnlyfe juga dipilih audiens sebab dapat mempengaruhi perasaan audiens yang melihat kontennya secara baik melalui cara penyampaian pesan dan pentingnya informasi yang dibagikan. Manfaat terhadap pemenuhan kebutuhan informasi para informan terkait kesehatan mental mencakup pengetahuan mengenai kondisi mental pribadi informan, langkah dalam menghadapi kondisi mental pribadinya, serta pengetahuan akan kesehatan mental secara umum melalui sumber terpercaya.

#### 5.2. Saran

Penelitian yang membahas terkait Pengalaman Perempuan dalam Bermedia Sosial untuk Memenuhi Kebutuhan Informasi Kesehatan Mental Pasca Pandemi (Studi Fenomenologi pada Pengikut Akun *Instagram* @wmnlyfe) ini diharapkan peneliti agar dapat menjadi bahan masukan untuk

seluruh pihak. Maka dari itu, peneliti mengajukan beberapa saran yang terdiri atas saran praktis dan teoritis sebagai berikut.

### **5.2.1 Saran Praktis**

1. Bagi WMN by Narasi, peneliti mengapresiasi atas kepeduliannya kepada isu kesehatan mental yang saat ini masih butuh banyak perhatian khususnya untuk para perempuan di Indonesia. Peneliti berharap agar akun @wmnlyfe di *Instagram* tetap menjadi wadah yang aman bagi para perempuan untuk memenuhi kebutuhan informasi terkait kesehatan mental tanpa khawatir akan pandangan negatif.
2. Peneliti juga berharap akun media sosial serupa seperti @wmnlyfe dapat semakin banyak memberikan inovasi lain dalam meningkatkan fungsi media sosialnya.
3. Penelitian ini bisa dijadikan referensi bagi pembaca bahwa media sosial *Instagram* bisa memberikan dampak atau manfaat positif jika menggunakannya secara bijak.
4. Pembaca dapat memilah kembali informasi yang diperoleh di media sosial terlebih jika informasi tersebut berkaitan dengan kesehatan mental.

### **5.2.2 Saran Akademis**

1. Peneliti berharap penelitian ini mampu menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengangkat topik serupa. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk peneliti lain agar hasil penelitiannya dapat menjadi maksimal.
2. Untuk penelitian selanjutnya dapat menganalisis konten secara lebih mendalam dan bagaimana efek masing-masing pesan tersebut terhadap kondisi kesehatan mental audiens.