

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, media sosial memiliki dua sisi yaitu sisi negatif dan positif, untuk sisi positifnya dinilai dapat mengurangi *anxiety* yang dialami oleh para penggunanya. Media sosial berguna untuk membantu memahami kondisi emosi penggunanya saat mereka mengalami *anxiety*, yakni seperti *overthinking*, *toxic positivity*, *emotional burnout*, dan gelisah berlebihan. Lebih lanjut, media sosial dapat membuat informan mengetahui teknik-teknik untuk mengurangi *anxiety* seperti teknik 54321, olahraga, mengurangi kopi, meluangkan waktu untuk diri sendiri, cerita ke orang terdekat, lebih *mindful* dalam melakukan sesuatu, memahami pemicu *anxiety* dan *self compassion*. Penggunaan media sosial yang positif berbanding lurus dengan kesejahteraan psikologis dari para informan seperti mampu mengelola emosi, membangun hubungan sosial yang sehat, serta meningkatkan penerimaan diri. Dengan mengikuti komunitas Ramah-Ramah para anggota dapat mengurangi *anxiety*, karena melalui komunitas tersebut, para anggota dapat melihat sesuatu ke arah yang lebih positif. Hal ini juga didukung oleh respon dan postingan yang terdapat di komunitas Ramah-Ramah yang membuat lebih senang, lebih tenang karena mengandung banyak hal *positive affirmation*, terasa diapresiasi dan divalidasi.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan yang sudah dijabarkan diatas, peneliti ingin menyampaikan saran terkait penelitian ini yang berjudul “Media Sosial Sebagai Alat Komunikasi Untuk Mengurangi Anxiety (*Cyber Phenomenology* Pada Anggota Gen Z Komunitas Ramah-Ramah)” yakni sebagai berikut:

### **5.2.1 Saran Teoritis**

1. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan untuk lebih banyak mengkaji interaksi yang terdapat di media sosial dengan menggunakan metode netnografi.
2. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan mampu untuk menjangkau informan-informan lain yang berasal dari generasi Z dengan isu kesehatan mental lain seperti depresi.

### **5.2.2 Saran Praktis**

1. Bagi para pembuat komunitas *online* yang selaras seperti komunitas Ramah-Ramah, diharapkan kepada admin untuk juga membagikan informasi-informasi yang berkaitan dengan kesehatan mental kepada para anggota agar interaksi dalam anggota tetap sehat.
2. Bagi para pakar di bidang psikologis, diharapkan untuk lebih menyoroti bagaimana cara untuk mengurangi gejala kesehatan mental yang dikhususkan pada Gen Z karena generasi ini memiliki sifat yang cukup berbeda dengan generasi-generasi sebelumnya dan memiliki jumlah masalah kesehatan mental tertinggi dibanding generasi-generasi sebelumnya.