

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan mengenai Studi Deskriptif: Pengalaman Generasi Z yang mengalami Masalah Kesehatan Mental dalam Penggunaan Media Sosial Tiktok, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kelima informan sudah mulai menerapkan konsep Digital Well-Being namun belum sepenuhnya optimal. Ada beberapa hal yang harus mereka benahi serta mempelajari lebih banyak lagi bagaimana cara yang harus dilakukan dalam menyikapi setiap terpaan informasi di Tiktok sehingga bisa mencapai kesejahteraan digital tersebut.

Terdapat empat dari kelima informan mengatakan bahwa Tiktok tidak memiliki efek yang begitu besar terhadap kesehatan mental. Beberapa hal yang menjadi faktor bahwa terpaan informasi Tiktok tidak begitu mempengaruhi kondisi kesehatan mental mereka, yaitu berkaitan dengan intensitas penggunaan Tiktok. Intensitas kelima informan dalam menggunakan media sosial Tiktok hanya sekitar 30 menit sampai dengan maksimal 2 jam itupun hanya dilakukan jika ada hal tertentu, waktu senggang, dan disesuaikan dengan suasana hati mereka. Selanjutnya tentang kecenderungan mereka dalam memilih konten di media sosial Tiktok. Mereka dinilai cukup kritis dengan mencoba memfilter konten mana yang layak konsumsi. Mereka lebih memilih untuk mencari serta melihat konten yang positif, ringan dan edukatif. Selain itu, terkait dengan masalah kesehatan mental mereka didasari dengan kondisi yang memang sudah mengganggu aktivitas sehari-hari mereka bukan karena terpaan informasi di Tiktok.

Namun terlepas dari kemampuan mereka dalam menggunakan media sosial Tiktok, efek negatif yang dirasakan tentu tidak bisa dihindari juga. Satu dari kelima informan mengatakan terkadang konten yang ada di Tiktok membuat seseorang menjadi *overwhelmed* dikarenakan secara psikologis seseorang kewalahan untuk merasakan setiap emosi akibat terlalu banyak informasi yang berdatangan sehingga menimbulkan lonjakan emosi yang tidak beraturan dan hal tersebut dapat memperparah kondisi kesehatan mentalnya.

5.2 Saran

Penelitian yang membahas terkait Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan mengenai mengenai Studi Deskriptif: Pengalaman Generasi Z yang mengalami Masalah Kesehatan Mental dalam Penggunaan Media Sosial Tiktok 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. Peneliti juga berharap akun media sosial Tiktok dapat memunculkan konten yang bersifat positif lebih banyak dan mampu menindaklanjuti terhadap konten yang bersifat negatif.
2. Penelitian ini bisa dijadikan referensi bagi pembaca bahwa media sosial Tiktok bisa memberikan dampak atau manfaat positif jika menggunakannya secara bijak.
3. Pembaca dapat memilah milah kembali terhadap informasi yang diperoleh di media sosial terkhusus jika informasi tersebut ada kaitannya terhadap 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 tentang apa penyebab mereka mengalami masalah terhadap kesehatan mental dan apakah efek dari pesan di media sosial Tiktok dapat mempengaruhi terhadap kondisi kesehatan mental informan.