

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam bab ini, diuraikan mengenai simpulan yang dapat diperoleh dari hasil pengamatan beserta usulan yang sesuai.

5.1 Kesimpulan

Mengacu pada hasil temuan yang diperoleh dari lingkungan SMP Persatuan Krembung Sidoarjo mengenai penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Responden yang menggunakan media sosial (YouTube) di SMP Persatuan Krembung sebagian besar berada pada kategori rendah, yaitu sejumlah 47 responden (70,1%).
2. Kondisi kesehatan mental di SMP Persatuan Krembung mayoritas berada pada kategori abnormal dengan jumlah sebanyak 38 responden (56,7%).
3. Hasil interpretasi dari uji statistik menggunakan uji non-parametrik korelasi *Spearman's rho* didapatkan bahwa hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja di SMP Persatuan Krembung diperoleh *p value* = 0,072 ($p \text{ value} \geq 0,05$) dengan nilai $r = 0,221$ yang artinya H_0 diterima. Hal ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan secara statistik antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja di SMP Persatuan Krembung.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Remaja

Diharapkan individu pada fase ini dapat lebih menyadari dan peduli terhadap kondisi kesehatan mental mereka. Jika merasakan perubahan kondisi kesehatan mental atau emosional yang tidak stabil dan mengganggu, serta mengalami perasaan negatif secara terus menerus, penting untuk segera mencari dukungan dari orang terdekat atau profesional. Remaja juga disarankan untuk lebih bijak dalam mengatur waktu antara belajar, beraktivitas di media sosial, dan waktu istirahat sehingga kondisi kesehatan mental mereka diharapkan lebih seimbang serta terjaga. Mengingat aktivitas bermedia sosial yang tidak teregulasi dan melewati batas wajar dapat menimbulkan risiko disfungsi kesejahteraan psikologis.

5.2.2 Bagi Orang Tua

Orang tua disarankan dapat menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi remaja. Selain itu, orang tua diharapkan mampu untuk melakukan komunikasi empatik agar para remaja merasa aman, nyaman, dan terbuka tentang perasaan atau masalah yang mereka hadapi tanpa takut dihukum, diabaikan, maupun dinilai buruk. Penting bagi orang tua untuk memiliki kepekaan terhadap transformasi sikap dan kondisi emosi remaja. Jika ditemukan gejala atau masalah kesehatan mental, segera cari tahu penyebabnya agar dan bantu mereka untuk mencari solusi yang tepat.

5.2.3 Bagi Pihak Sekolah

Simpulan yang diperoleh pada riset ini membuktikan bahwa tidak terdapat hubungan yang berarti antara tingkat keterlibatan dalam penggunaan media sosial dengan kesehatan mental, tetapi jumlah siswa yang berada kategori kesehatan mental abnormal cukup tinggi. Oleh sebab itu, disarankan bagi pihak sekolah untuk mengoptimalkan peran guru Bimbingan dan Konseling beserta wali kelas dalam upaya deteksi dini serta pendampingan terhadap siswa yang memiliki risiko mengalami gangguan kesehatan mental, misalnya melalui kelas motivasi, konseling individual, konseling kelompok, ataupun program *screening* sederhana yang dilakukan secara berkala.

5.2.4 Bagi Tenaga Kesehatan

Tingginya proporsi remaja yang berada pada kategori kesehatan mental abnormal yang ditemukan melalui penelitian ini memang tidak mencerminkan keterikatan yang bermakna dengan tingkat intensitas aktivitas bermedia sosial. Meskipun demikian, kondisi ini tetap memerlukan perhatian dari tenaga kesehatan, terutama dalam rangka optimalisasi promosi kesehatan dan mitigasi risiko disfungsi kesejahteraan mental remaja. Upaya ini dapat direalisasikan melalui berbagai aktivitas dan kegiatan, seperti edukasi, konseling, dan pelaksanaan skrining sederhana yang dapat dilakukan secara berkala. Lebih lanjut, tatalaksana yang komprehensif diberikan pada individu yang mengalami masalah.

5.2.5 Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan agar melaksanakan riset, pengamatan, dan pengumpulan data yang tidak terbatas hanya pada media sosial YouTube, tetapi lebih meluas ke media sosial lain yang mungkin lebih sering diakses oleh remaja sehingga memiliki pengaruh yang lebih signifikan. Selain itu, disarankan juga untuk mengeksplorasi berbagai elemen lain yang dapat berdampak pada stabilitas kejiwaan kalangan remaja, seperti ekspektasi prestasi akademik, kondisi keluarga, faktor ekonomi, dan sejumlah variabel eksternal lain yang tidak terakomodasi dalam fokus riset ini. Penelitian dengan metode dan instrumen yang lebih beragam, seperti wawancara mendalam atau observasi juga lebih disarankan supaya mendapatkan gambaran yang komprehensif dan luas mengenai kondisi kondisi mental remaja.

