

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berikut adalah rincian kesimpulan dari penelitian ini dalam beberapa poin sebagai berikut :

- a. Hasil dari uji korelasi menunjukkan adanya hubungan antara media sosial dengan kesehatan mental pada siswa atau siswi di SMP Negeri 38 Kota Bekasi. Hubungan kedua variabel berkorelasi negatif dengan kekuatan korelasi yakni cukup.
- b. Dapat diartikan bahwa hipotesis yang diteliti yakni didapat kesimpulan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nihil (H_o) ditolak.
- c. Kategorisasi pada variabel media sosial terhadap kesehatan mental memiliki pengaruh cukup mempengaruhi apabila siswa maupun siswi menggunakan media sosial yang sangat lama akan mempengaruhi kesehatan mentalnya sebaliknya apabila siswa maupun siswi menggunakan media sosial secara cukup dan efisien tidak akan menimbulkan kesehatan mental yang berlebih.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Praktis

1. Program Edukasi Media Sosial : Sekolah dapat mengembangkan program edukasi yang menyoar siswa, orang tua, dan pendidik untuk meningkatkan kesadaran tentang penggunaan media sosial yang sehat dan aman.
2. Pengelolaan Waktu Penggunaan : Siswa perlu didorong untuk mengelola waktu mereka dengan bijak antara aktivitas online dan offline, serta membatasi durasi penggunaan media sosial.
3. Dukungan Sosial dan Kesehatan Mental : Mendorong pembentukan komunitas yang mendukung di sekolah untuk meningkatkan interaksi sosial langsung dan dukungan emosional di luar platfor

media sosial.

5.2.2 Saran Teoritis

1. Studi Lanjutan : Perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk mendalami mekanisme hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental siswa, termasuk faktor-faktor mediasi dan moderasi yang mungkin terlibat.
2. Pengembangan Teori Baru : Mengembangkan teori baru atau memperluas kerangka teoritis yang ada untuk memahami lebih dalam dampak media sosial terhadap kesehatan mental generasi muda.
3. Integrasi Pendekatan Holistik : Mengadopsi pendekatan holistik yang melibatkan psikologi, sosiologi, dan teknologi informasi untuk memahami secara komprehensif pengaruh media sosial pada kesehatan mental siswa.

