

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Kesimpulan**

Mengacu kepada hasil temuan dalam bab 4 yaitu pembahasan, penelitian yang berjudul pengaruh literasi kesehatan mental melalui media sosial Instagram terhadap kesehatan mental di kalangan Gen – Z di Kota Bandung. Maka peneliti akan menyimpulkan hasil penelitian sebagai berikut:

- Literasi kesehatan mental berpengaruh secara signifikan terhadap kesehatan mental. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin banyak seorang individu melakukan literasi kesehatan mental, maka kesehatan mental nya pun akan meningkat
- Media sosial Instagram berpengaruh secara signifikan terhadap kesehatan mental. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin sering individu menggunakan Instagram sebagai tempat mencari informasi kesehatan mental maka akan semakin meningkat kesehatan mental dari individu tersebut
- Literasi kesehatan mental berpengaruh secara signifikan terhadap media sosial Instagram. Hal ini dapat diartikan bahwa media sosial Instagram dapat menjadi wadah informasi kesehatan mental yang mampu membantu individu dalam mencari informasi kesehatan mental
- Literasi kesehatan mental melalui media sosial Instagram mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental. Hal ini dapat diartikan bahwa literasi kesehatan yang dilakukan dalam media sosial Instagram mampu meningkatkan kesehatan mental dari seorang individu. Instagram sebagai wadah penyebaran informasi mampu menjadi tempat pencarian informasi kesehatan mental.

Dari hasil penelitian ini juga dapat disimpulkan bahwa teroi S-O-R telah membuktikan menurut asumsi teori nya bahwa terjadinya perubahan perilaku

terhadap individu bergantung kepada rangsangan yang melakukan komunikasi dengan organisme. S-O-R beranggapan bahwa sebuah organisme akan melakukan perilaku ketika ada stimulus yang diberikan kepada diri mereka. Jadi jika diartikan dalam penelitian kali ini, literasi kesehatan mental melalui media sosial Instagram sebagai sebuah stimulus diterima oleh organism berupa individu sehingga individu pun melakukan respon berupa adanya peningkatan dalam kesehatan mental nya.

Jika dikaitkan dengan komunikasi kesehatan, peran dari media sosial Instagram terutama akun @meaningful.me sendiri adalah menyampaikan informasi kesehatan mental kepada audiens dengan harapan bahwa sikap dan perilaku audiens akan berubah seiring dengan banyaknya informasi yang diberikan. Informasi – informasi yang diberikan bersifat mengajak dan hal itu merupakan salah satu bentuk komunikasi yang sering diterapkan pada komunikasi kesehatan yaitu komunikasi persuasif

Komunikasi persuasif sangat menekankan kepada ajakan bagi audiens untuk bersikap serta berperilaku sesuai kehendak dari komunikator. Dengan memberikan informasi berupa kesehatan mental secara terus menerus, persuasif, serta berulang diharapkan akan memberikan perubahan secara signifikan dalam segi sikap dan perilaku.

## **5.2 Implikasi**

Dalam penelitian kali ini, terdapat implikasi secara teoretis dan praktis yang akan dijelaskan sebagai berikut:

### **5.2.1 Implikasi Teoretis**

Dalam melakukan penelitian kali ini, peneliti menggunakan Stimulus - Organism – Respons (S-O-R) yang dimana teori ini menekankan bahwa sebuah stimulus yang diberikan kepada organism sehingga organism tersebut akan melakukan respons berupa sikap ataupun perilaku. Penelitian ini mengungkapkan bahwa literasi kesehatan mental memberikan sebuah stimulus yang dapat mempengaruhi organism atau juga individu dan individu pun akan memberikan respons berupa terjadinya perubahan sikap atau perilaku.

Stimulus yang diberikan oleh literasi kesehatan mental kemudian berusaha untuk diperhatikan, dimengerti, dan kemudian diterima informasi tersebut oleh organism. Setelah organism mampu untuk melakukan ketiga hal tersebut secara bertahap, maka akan terjadi perubahan sikap maupun perilaku yang dalam hal ini adalah terjadinya perubahan atas kesehatan mental dari individu setelah menerima dan memproses stimulus. Implikasi teori ini akan dijelaskan per variabel sebagai berikut:

- Dalam teori S-O-R menjelaskan bahwa stimulus yang diberikan kepada organism akan mendapatkan respons berupa perubahan sikap dan perilaku. Menurut McQuail (Dalam Adhar, 2016, hlm. 6) teori ini memiliki efek yaitu reaksi khusus terhadap stimulus yang diberikan sehingga individu bisa menebak dan juga mengharapkan ketepatan antara pesan dan juga reaksi komunikasi. Dalam penelitian ini, terdapat pengaruh yang signifikan antara literasi kesehatan mental terhadap kesehatan mental. Yang mana hal ini memenuhi unsur S-O-R bahwa individu akan memberikan respons ketika mendapatkan stimulus.
- Dalam teori S-O-R menurut Effendy (Dalam Ananda, 2017, hlm. 2) menyebutkan bahwa media dapat memberikan efek yang terarah sehingga langsung masuk ke dalam komunikasi. Dalam penelitian ini, terdapat pengaruh yang signifikan antara media sosial Instagram dengan kesehatan mental. Hal ini berarti bahwa media sosial Instagram sebagai wadah penyebaran informasi kesehatan mental mampu untuk memberikan efek kepada individu dalam bentuk media penyebaran.
- Dalam teori S-O-R ini, menurut Adhar (2016, hlm. 7) menyebutkan bahwa unsur dalam teori S-O-R adalah stimulus atau komunikasi sebagai pemberi informasi. Informasi yang diberikan berupa literasi kesehatan mental dengan menggunakan Instagram sebagai wadah dalam penyebaran informasi. Dalam penelitian kali ini, literasi kesehatan mental memiliki pengaruh yang signifikan terhadap media sosial Instagram yang berarti bahwa literasi kesehatan mampu

memberikan informasi yang efektif ketika menggunakan wadah penyebaran informasi yang dalam hal ini adalah media sosial Instagram.

- Asumsi dasar dari teori S-O-R ini adalah bahwa penyebab terjadinya perubahan perilaku sangat bergantung terhadap kualitas rangsangan yang melakukan komunikasi dengan Organisme (Fadilah, 2018, hlm. 10). Dalam penelitian kali ini, literasi kesehatan mental dalam hal ini adalah penyebaran informasi kesehatan mental memanfaatkan media dalam hal ini media sosial Instagram untuk mengubah perilaku individu yaitu berkaitan dengan kesehatan mental. Dalam penelitian kali ini, terdapat pengaruh yang signifikan antara literasi kesehatan mental melalui media sosial Instagram terhadap kesehatan mental.

### **5.2.2 Implikasi Praktis**

- Dari hasil penelitian yang didapatkan, adanya pengaruh yang signifikan antara literasi kesehatan mental dengan kesehatan mental mengartikan bahwa literasi kesehatan mental mampu untuk mengubah sikap atau perilaku individu yang dalam hal ini adalah kesehatan mental
- Dari hasil penelitian yang didapatkan, adanya pengaruh yang signifikan antara media sosial Instagram dengan kesehatan mental mengartikan bahwa media sosial Instagram sebagai wadah penyebaran informasi kesehatan mental mampu untuk mengubah sikap atau perilaku individu yang dalam hal ini adalah kesehatan mental
- Dari hasil penelitian yang didapatkan, adanya pengaruh yang signifikan antara literasi kesehatan mental dengan media sosial Instagram mengartikan bahwa media sosial Instagram sebagai wadah penyebaran informasi mengenai kesehatan mental mampu untuk mengirimkan informasi tersebut secara baik.

- Dari hasil penelitian yang didapatkan, adanya pengaruh yang signifikan antara literasi kesehatan mental melalui media sosial Instagram terhadap kesehatan mental mengartikan bahwa literasi kesehatan mental yang diwadahi oleh media sosial Instagram mampu untuk memberikan pengaruh terhadap kesehatan mental individu.

### 5.3 Saran dan Rekomendasi

Berdasarkan hasil temuan, pembahasan, serta kesimpulan yang sudah dipaparkan pada bagian sebelumnya, peneliti akan memberikan rekomendasi kepada beberapa pihak yang mungkin akan membantu di masa yang akan datang. Rekomendasi tersebut terdiri dari:

- Untuk Gen – Z diharapkan dapat meningkatkan literasi kesehatan mental dan kesehatan mentalnya sendiri. Gen – Z diharapkan untuk mengetahui hal-hal tersebut sebagai salah satu cara untuk menghindarkan diri dari terjadinya gangguan mental yang terjadi.
- Untuk media media yang khusus menyebarkan mengenai informasi kesehatan mental diharapkan untuk selalu konsisten dalam melakukan penyebaran informasi karena banyak kalangan terutama gen – z yang terbantu dengan adanya media ini sebagai wadah penyebaran informasi kesehatan mental untuk dapat meningkatkan kesadaran mengenai kesehatan mental.
- Kepada pemerintah atau instansi terkait diharapkan untuk bisa memberikan fasilitas kesehatan mental yang baik karena masyarakat sebagai warga negara memiliki hak untuk mendapatkan fasilitas pelayanan kesehatan yang baik termasuk dalam pelayanan kesehatan mental. Selain itu, pemerintah juga diharapkan untuk selalu memberikan informasi informasi terkait kesehatan mental agar masyarakat semakin teredukasi dan terbuka wawasannya mengenai kesehatan mental.
- Kepada peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat lebih menggali lagi kemungkinan – kemungkinan yang terjadi dalam penelitian ini karena

penelitian ini tidak sempurna sehingga besar harapan bahwa peneliti selanjutnya dapat menyempurnakan riset yang telah dilakukan.