

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat oleh peneliti dengan judul penelitian Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Kesadaran Mental Generasi Z (studi korelasi pada pengikut akun instagram @satupersenofficial) dengan jumlah responden sampe 100 responden dengan objek penelitian generasi z dengan rentan umur 15-26 tahun, dapat menghasilkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Variabel durasi memiliki hubungan yang positif terhadap kesadaran mental, namun tidak berpengaruh secara spesifik, bisa disimpulkan bahwasanya durasi khalayak tidak mempengaruhi tinggi atau rendahnya kesadaran mental.
2. Variabel frekuensi memiliki pengaruh yang bernilai positif dan memiliki hubungan terhadap kesadaran mental. Dengan ini menunjukkan semakin tinggi frekuensi khalayak mengakses media sosial instagram, maka semakin tinggi pula tingkat kesadaran mental, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis dua diterima dan hipotesis nol ditolak.
3. Variabel konsistensi juga memiliki pengaruh yang bernilai positif dan memiliki hubungan terhadap kesadaran mental. Dengan ini menunjukkan semakin tinggi tingkat konsistensi khalayak mengakses media sosial instagram, maka semakin tinggi pula tingkat kesadaran mental, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis tiga diterima dan hipotesis nol ditolak.
4. Variabel atensi juga memiliki pengaruh yang bernilai positif dan memiliki hubungan terhadap kesadaran mental. Dengan ini menunjukkan semakin tinggi tingkat atensi khalayak mengakses media sosial instagram, maka semakin tinggi pula tingkat kesadaran mental, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis empat diterima dan hipotesis nol ditolak.

## 5.2 Implikasi

Dari kesimpulan di atas, maka dapat diketahui bahwa hubungan intensitas penggunaan media sosial instagram mempunyai hubungan terhadap kesadaran mental. Hasil dari penelitian ini dapat diimplementasikan baik secara teoritis ataupun praktis.

### 5.2.1 Implikasi Teoritis

Berdasarkan hasil kesimpulan yang telah disampaikan diatas bahwa terdapat hubungan dari intensitas penggunaan media sosial instagram terhadap kesadaran mental generasi z.

1. Penelitian ini memperkuat penelitian sebelumnya yang dimana dengan menggunakan media sosial dengan durasi yang semakin lama akan menjadikan kepuasan sendiri terhadap khalayak untuk mendapatkan informasi (Dosi : 2013). Hal ini juga berkaitan dengan informasi mengenai kesehatan mental yang mereka dapatkan, namun seberapa banyak durasi pemakaian media sosial juga tidak terlalu berhubungan, karena mereka tidak selalu mengakses informasi terkait kesadaran mental tersebut.
2. Penelitian ini memperkuat sebuah penelitian yang dilakukan sebelumnya (Li & Zheng, 2020, hlm, 70), bahwasanya frekuensi khalayak dalam mengakses media sosial instagram dan khususnya pada akun @satupersenofficial memiliki pengaruh terhadap informasi kesadaran mental generasi z. Hal ini juga berkaitan dengan informasi mengenai kesehatan mental yang mereka dapatkan, dengan seberapa banyak frekuensi pemakaian media sosial sangat berhubungan terhadap isu kesehatan mental tersebut.
3. Peneliti ini juga memperkuat sebuah yang dilakukan sebelumnya terkait konsistensi generasi z terhadap pencarian informasi terkait isu kesehatan mental yang terjadi saat ini, dengan konsistensi mereka untuk mengakses media sosial tersebut maka semakin pula timbul perasaan atau rangsangan kepedulian terhadap isu tersebut. Karena dengan adanya perilaku konsistensi

mendefinisikan nilai atau kebutuhan individu yang berbeda. (McNally & Speak; 2010).

4. Penelitian ini juga membuktikan bahwasanya atensi merupakan suatu pemikiran individu yang memfokuskan pada suatu pola pikir yang terikat jelas dengan pemusatan kesadaran (Wiliam James ; 2006), dengan adanya atensi khalayak saat memperoleh informasi dari media sosial khususnya instagram, maka akan menimbulkan rangsangan kinerja mental dan rangsangan sensorik sehingga menghasilkan suatu sumber daya mental yang sangat dibatasi dan tentunya ini memiliki hubungan dengan kesadaran isu kesehatan mental generasi z.

### **5.2.2 Implikasi Praktis**

1. Berdasarkan hasil pengujian yang telah dipaparkan diatas maka peneliti dapat menjelaskan bahwa durasi khalayak dalam penggunaan media sosial instagram memiliki hubungan positif namun tidak berpengaruh atau berhubungan.
2. Berdasarkan hasil pengujian diatas maka hasil dari penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa frekuensi intensitas penggunaan media sosial instagram memiliki pengaruh yang baik dan berhubungan kesadaran mental. Dapat disimpulkan bahwasanya semakin tinggi frekuensi, maka informasi yang disampaikan akan mempengaruhi kesadaran mental generasi z.
3. Berdasarkan hasil pengujian diatas maka hasil dari penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa konsistensi intensitas penggunaan media sosial instagram memiliki pengaruh yang baik dan berhubungan kesadaran mental. Dapat disimpulkan bahwasanya semakin tinggi konsisten khalayak menggunakan media sosial, maka informasi yang disampaikan akan mempengaruhi kesadaran mental generasi z.
4. Berdasarkan hasil pengujian diatas maka hasil dari penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa atensi intensitas penggunaan media sosial instagram memiliki pengaruh yang baik dan berhubungan kesadaran mental. Dapat disimpulkan

bahwasanya semakin tinggi atensi khalayak menggunakan media sosial, maka informasi yang disampaikan akan mempengaruhi kesadaran mental generasi z.

### **5.3 Rekomendasi**

Berdasarkan hasil dari penelitian tersebut, peneliti memiliki beberapa rekomendasi yang diperuntukan untuk seluruh khalayak pengguna media online, untuk masyarakat dan untuk kalangan akademis.

#### **Rekomendasi kritis/praktis**

1. Untuk platform sosial media Peneliti berharap sosial media sebagai media untuk mencari informasi bisa memberikan kemudahan untuk mencari informasi dan juga supaya konten yang diberikan dibuat semenarik mungkin dan juga bahasa yang diberikan adalah bahasa yang mudah dipahami.
2. Untuk masyarakat khususnya generasi z Peneliti berharap bahwasanya masyarakat bisa lebih peduli dan peka kembali terhadap isu kesehatan mental ini, supaya kita bisa lebih memahami perasaan orang yang berada disekitar kita. Dan juga bisa saling memberikan masukan dan saran terhadap sesama untuk mengaplikasikan informasi terkait kesehatan mental yang benar.
3. Untuk Kalangan Akademisi Peneliti berharap supaya akan ada penelitian yang selanjutnya untuk dapat mengembangkan penelitian ini dengan beberapa faktor yang mempengaruhi penggunaan media sosial instagram sebagai rujukan bagi kedepannya untuk diteliti dan dipahami secara lebih lanjut.