# BAB 5

# SIMPULAN DAN SARAN

## 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa hubungan kecanduan media sosial Tiktok dengan *eating disorder* pada remaja memiliki keterikatan . Maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada tingkat kecanduan media sosial TikTok yang sedang. Sementara itu, hanya sedikit sekali responden yang menunjukkan tingkat kecanduan yang sangat tinggi, menunjukkan bahwa kecanduan ekstrem terhadap TikTok relatif jarang terjadi di antara responden.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengalami gejala *eating disorder*, sementara hanya sedikit yang tidak menunjukkan gejala tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa *eating disorder* merupakan masalah yang cukup umum di kalangan responden.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan media sosial TikTok dengan *eating disorder*. Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan TikTok yang berlebihan dapat berkontribusi terhadap munculnya perilaku atau gejala gangguan makan pada remaja.

## 5.2 Saran

1. Untuk Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat menggunakan temuan penelitian ini untuk memperluas pengetahuan mereka tentang fenomena kecanduan media sosial TikTok dan bagaimana hal itu berdampak pada *eating disorder* remaja dengan mengimplementasikannya sesuai pada Tridarma perguruan tinggi yang berkaitan dengan pengabdian kepada masyarakat.

1. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan untuk penelitian berikutnya yang membahas topik yang lebih luas dan mendalam mengenai faktor internal maupun eksternal seperti persepsi tubuh, eksposur, pertemanan, budaya, dan lainnya yang mempengaruhi kecanduan media sosial TikTok dan *eating disorder* pada remaja

1. Bagi Responden

Penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman mengenai tanda-tanda awal terjadinya *eating disorder*, seperti rasa cemas terhadap makanan, kebiasaan atau pola makan yang tidak sehat yang dapat dipengaruhi oleh kecanduan media sosial Tiktok.

## 5.3 Implikasi

Hasil penelitian mengenai hubungan kecanduan media sosial TikTok dengan gangguan makan pada remaja mengindikasikan beberapa implikasi praktis yang dapat diterapkan untuk mengatasi masalah ini. Pertama, penting untuk meningkatkan pendidikan dan kesadaran di kalangan remaja dan orang tua mengenai dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan, termasuk potensi gangguan makan. Sekolah dapat menyelenggarakan program edukasi yang membahas kesehatan mental dan citra tubuh positif, serta melibatkan orang tua dalam diskusi tentang pengawasan konten yang dikonsumsi anak-anak mereka.

Kedua, regulasi konten di platform media sosial seperti TikTok perlu diperketat untuk mengurangi paparan terhadap konten yang mempromosikan standar kecantikan tidak realistis dan perilaku makan yang tidak sehat. Kerjasama antara platform media sosial dan ahli kesehatan mental dapat membantu dalam menciptakan konten yang mendukung kesehatan mental dan perilaku makan yang sehat.

Ketiga, penyediaan program konseling di sekolah sangat penting untuk mendukung remaja yang mengalami masalah terkait penggunaan media sosial dan gangguan makan. Layanan ini dapat membantu mereka mengatasi perasaan cemas atau depresi yang mungkin muncul akibat perbandingan sosial di media sosial.

Keempat, kampanye kesadaran harus diluncurkan untuk mempromosikan pola makan sehat dan citra tubuh positif di kalangan remaja. Ini dapat dilakukan melalui berbagai saluran komunikasi, termasuk media sosial itu sendiri, untuk menjangkau audiens yang lebih luas.