

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji statistik, penelitian ini menunjukkan bahwa *social anxiety* berpengaruh signifikan terhadap gejala depresi baik secara langsung maupun tidak langsung melalui *problematic social media use* (PSMU). Efek mediasi yang ditemukan bersifat parsial, karena pengaruh langsung *social anxiety* terhadap gejala depresi tetap signifikan meskipun jalur mediasi melalui PSMU juga signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat pengaruh *social anxiety* terhadap gejala depresi dengan mediasi parsial oleh *problematic social media use* pada dewasa awal perantau di Kota Bandung.

Berdasarkan hasil analisis, tingkat *social anxiety* pada dewasa awal perantau di Kota Bandung terbagi secara seimbang, dengan sebagian responden berada pada tingkat tinggi dan sebagian lainnya pada tingkat rendah. Selain itu, tingkat *problematic social media use* berada pada kategori sedang, yang tercermin dari durasi penggunaan media sosial yang cukup tinggi, namun belum menunjukkan gejala ketergantungan atau gangguan fungsi yang serius dalam aktivitas sehari-hari.

Sementara kondisi gejala depresi pada responden menunjukkan variasi yang cukup luas, dengan mayoritas berada pada kategori minimal. Proporsi terbesar berikutnya terdapat pada kelompok dengan gejala depresi berat/parah, disusul gejala depresi sedang, serta gejala depresi ringan. Temuan ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden mengalami gejala depresi pada tingkat sedang hingga parah yang memerlukan perhatian serius.

Berdasarkan hasil analisis uji beda karakteristik demografis, dapat disimpulkan bahwa perempuan menunjukkan tingkat yang lebih tinggi pada ketiga variabel utama yaitu *social anxiety*, *problematic social media use*, dan depresi dibandingkan laki-laki. Responden dengan riwayat penggunaan obat keras, penyakit kronis, dan pengalaman trauma sosial menunjukkan *skor social anxiety* dan depresi yang lebih tinggi, individu

dengan riwayat penyakit kronis juga cenderung mengalami *problematic social media use*. Temuan menarik lainnya adalah perantau dengan durasi merantau 6-9 bulan memiliki tingkat *social anxiety* tertinggi, yang menunjukkan periode kritis dalam proses adaptasi di lingkungan baru.

5.2 Saran

5.2.1. Bagi Dewasa Awal Perantau

Berdasarkan temuan penelitian yang menunjukkan tingginya tingkat *social anxiety* dan *problematic social media use* pada dewasa awal perantau, ada beberapa langkah nyata yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Untuk mengurangi ketergantungan pada media sosial, perantau dapat memanfaatkan fitur pembatasan waktu layar yang ada pada ponsel, dengan target maksimal tiga jam setiap hari. menghapus aplikasi media sosial dari layar utama dan memindahkannya ke folder yang tidak mudah terlihat juga membantu mengurangi godaan untuk membuka aplikasi secara refleks. Waktu yang biasanya dihabiskan untuk membuka media sosial bisa di alihkan pada kegiatan yang lebih bermanfaat seperti membaca buku, jalan-jalan di sekitar lingkungan, dan kegiatan lainnya yang tidak berkaitan dengan media sosial.

Saran berikutnya adalah membangun koneksi sosial yang bermakna, untuk melakukannya memang membutuhkan usaha yang ekstra, namun dapat dimulai dengan hal-hal sederhana seperti mengikuti kelas ataupun kursus untuk keterampilan yang diminati. Tidak hanya menambah keterampilan, tetapi juga membuka kesempatan bertemu orang-orang dengan minat yang serupa. Opsi menjadi volunteer atau menghadiri acara budaya lokal dapat memperluas jaringan sosial sambil memberikan pengalaman berharga tentang kehidupan di kota baru. Bagi mereka yang memiliki *social anxiety*, memulai dengan interaksi kecil dalam kehidupan sehari-hari bisa membangun kepercayaan diri secara bertahap. Menyapa tetangga, berbincang singkat dengan penjual makanan, atau sekedar bertanya pada perugas layanan adalah langkah awal yang dapat dicoba.

Bagi perantau yang memiliki trauma terkait relasi sosial dapat mencari bantuan profesional, platform konsultasi online seperti Halodoc atau Riliv dapat menjadi pilihan pertama yang mudah diakses, terutama bagi mereka yang masih canggung untuk bertemu psikolog secara langsung. Begitu pula bagi perantau yang tidak memiliki riwayat trauma namun mengalami gejala depresi ringan hingga berat, disarankan untuk tidak mengabaikan kondisi tersebut.

5.2.3. Bagi Pemerintah Kota Bandung dan Pemangku Kebijakan

Pemerintah Kota Bandung dapat merespon temuan penelitian ini dengan menyediakan layanan konseling kesehatan mental di puskesmas dengan tarif terjangkau dan melatih petugas kesehatan tingkat kelurahan untuk deteksi dini masalah mental. Mengoptimalkan ruang publik yang sudah ada untuk kegiatan komunitas rutin dapat membantu mengurangi isolasi sosial di kalangan perantau, sementara program literasi digital pada tingkat kecamatan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang dampak penggunaan media sosial yang bermasalah. Kolaborasi dengan universitas lokal untuk program pengabdian masyarakat juga dapat dilakukan untuk upaya pencegahan masalah kesehatan mental secara berkelanjutan.

5.2.4. Bagi Peneliti

1. Peneliti selanjutnya dapat mengeksplorasi lebih mendalam mengenai responden yang memiliki trauma relasi sosial dan bagaimana hal tersebut mempengaruhi proses adaptasi di lingkungan baru.
2. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti efektivitas berbagai strategi intervensi untuk mengurangi *social anxiety* dan *problematic social media use* pada populasi perantau dewasa awal.

5.2.5. Bagi Praktisi Kesehatan Mental

Berdasarkan hasil penelitian ini, praktisi kesehatan mental bisa memanfaatkan pengaruh yang ditemukan antara depresi, *social anxiety*, dan penggunaan media sosial yang bermasalah untuk membuat pendekatan yang lebih efektif. Saat menangani perantau dengan gejala depresi, praktisi dapat

melakukan *screening* untuk kedua faktor lainnya karena ketiganya saling terkait. Beberapa intervensi yang dapat diterapkan antara lain terapi perilaku kognitif yang fokus pada keterampilan sosial, program digital detox yang diawasi untuk mengurangi penggunaan media sosial yang bermasalah, dan terapi kelompok yang membantu membangun koneksi sosial lainnya.