

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan konten *self disclosure* dengan literasi kesehatan mental pengguna instagram (studi korelasi pada pengikut akun instagram @menjadimanusia.id) dengan jumlah sampel sebanyak 400 responden menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dan positif antara konten *self disclosure* akun instagram @menjadimanusia.id dengan literasi kesehatan mental pengguna instagram. dari hasil penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Dari hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pengaruh isi/materi konten *self disclosure* dari akun instagram @menjadimanusia.id berada dalam kategori kuat. Isi/materi pesan berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap literasi kesehatan mental pengguna instagram. Maka dari itu, hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima.
2. Dari hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pengaruh struktur konten *self disclosure* dari akun instagram @menjadimanusia.id berada dalam kategori sedang. Struktur pesan berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap literasi kesehatan mental pengguna instagram. Maka dari itu, hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima.
3. Dari hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pengaruh format konten *self disclosure* dari akun instagram @menjadimanusia.id berada dalam kategori kuat. format pesan berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap literasi kesehatan mental pengguna instagram. Maka dari itu, hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima.

4. Dari hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pengaruh sumber konten *self disclosure* dari akun instagram @menjadimanusia.id berada dalam kategori sedang. Sumber pesan berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap literasi kesehatan mental pengguna instagram. maka dari itu, hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima.

5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan yang telah dijabarkan pada sub bab sebelumnya, peneliti dapat mengemukakan beberapa implikasi teoritis dan praktis yang dianggap relevan dari penelitian hubungan konten *self disclosure* dengan literasi kesehatan mental pengguna instagram dengan penelitian sebelumnya, yang akan dijabarkan sebagai berikut.

5.2.1 Implikasi Teoritis

1. Peneliti memperkuat teori yang menyatakan bahwa konsumsi isi media memberikan pengaruh pada pemikiran, sikap, dan tindakan khalayaknya (Ardianto,2015) . Dalam penelitian ini, ditemukan hasil bahwa konsumsi konten *self discosure* pada media sosial instagram memberikan pengaruh pada literasi kesehatan mental.
2. Peneliti menemukan perbedaan antara penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Keles dkk, Nereim dkk, Coyne dkk, O'Reily dkk, Kelly dkk, Poon dan Sudano, dan Sujarwoto yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial berpengaruh buruk terhadap kesehatan mental. Sedangkan dalam penelitian ini, peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa media sosial tidak selalu berpengaruh buruk terkait kesehatan mental namun hal tersebut tergantung kepada jenis konten yang dikonsumsi oleh pengguna. Dalam penelitian ini, konten *self disclosure* yang dikonsumsi oleh pengguna instagram dapat meningkatkan literasi kesehatan mental yang mana jika seorang individu

memiliki literasi kesehatan mental yang baik, maka individu tersebut akan memiliki kesehatan mental yang baik pula (K.S, dkk. 2017, hlm.1).

3. Peneliti meneruskan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Idham, dkk yang menyarankan agar kedepannya penelitian terkait literasi kesehatan mental perlu dilakukan lebih banyak lagi, utamanya pada ranah media sosial.

5.2.2 Implikasi Praktis

1. Adanya pengaruh yang signifikan antara sub variabel isi/materi konten *self disclosure* akun instagram @menjadimanusia.id terhadap literasi kesehatan mental pengguna instagram. hal ini menunjukkan bahwa dengan semakin tinggi pemahaman khalayak terkait isi/materi konten *self disclosure* maka akan semakin tinggi tingkat literasi kesehatan mental pengguna instagram.
2. Adanya pengaruh yang signifikan antara sub variabel struktur konten *self disclosure* akun instagram @menjadimanusia.id terhadap literasi kesehatan mental pengguna instagram. hal ini menunjukkan bahwa dengan semakin tinggi pemahaman khalayak terkait struktur konten *self disclosure* maka akan semakin tinggi tingkat literasi kesehatan mental pengguna instagram.
3. Adanya pengaruh yang signifikan antara sub variabel format konten *self disclosure* akun instagram @menjadimanusia.id terhadap literasi kesehatan mental pengguna instagram. hal ini menunjukkan bahwa dengan semakin tinggi pemahaman khalayak terkait format konten *self disclosure* maka akan semakin tinggi tingkat literasi kesehatan mental pengguna instagram.
4. Adanya pengaruh yang signifikan antara sub variabel sumber konten *self disclosure* akun instagram @menjadimanusia.id terhadap literasi kesehatan mental pengguna instagram. hal ini menunjukkan bahwa dengan semakin tinggi pemahaman khalayak terkait sumber konten *self disclosure* maka akan semakin tinggi tingkat literasi kesehatan mental pengguna instagram.

5. Secara keseluruhan, konten *self disclosure* akun instagram @menjadimanusia.id berpengaruh secara positif sebesar 51,4% terhadap literasi kesehatan mental pengguna instagram. Hal tersebut menunjukkan bahwa konten *self disclosure* dari para penyintas gangguan kesehatan mental yang disajikan oleh akun instagram @menjadimanusia.id merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan literasi kesehatan mental pengguna instagram. Hasil penelitian ini mengandung implikasi agar kedepannya akun instagram @menjadimanusia.id dapat memberikan konten *self disclosure* dari para penyintas gangguan kesehatan mental dengan kualitas konten yang lebih baik dari sebelumnya, agar dapat membantu meningkatkan literasi kesehatan mental pengguna instagram dengan lebih efektif.

5.3 Rekomendasi

Dari penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan, implikasi, serta rekomendasi untuk pihak-pihak yang bersangkutan agar dapat menjadi referensi dan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti ingin menyampaikan rekomendasi sebagai berikut.

1. Untuk Pemerintah

Pemerintah pada bidang yang terkait dapat memanfaatkan media sosial untuk membuat konten-konten terkait kesehatan mental melalui akun media sosial resmi pemerintah pusat untuk meningkatkan literasi kesehatan mental khalayak. Tidak hanya konten *self disclosure*, namun juga konten lainnya terkait kesadaran terhadap kesehatan mental.

2. Untuk Akademisi

Penelitian ini dapat menjadi rujukan di bidang psikologi komunikasi, terkait bagaimana konten di media sosial dapat berpengaruh dalam meningkatkan literasi kesehatan mental penggunanya. Selain itu, juga dapat dijadikan rujukan untuk meneliti lebih lanjut terkait keefektifan konten media sosial

sebagai alat sosialisasi kesadaran terhadap kesehatan mental. Selain itu, melalui penelitian ini juga disarankan agar penelitian selanjutnya dilakukan secara kualitatif dan berfokus kepada untuk mengkaji preferensi konsumsi konten media sosial guna menghindari masalah kesehatan mental.

3. Untuk Pengguna Media Sosial instagram

Pengguna media sosial khususnya instagram dapat lebih memaksimalkan media sosial untuk memperoleh informasi mengenai kesehatan mental dari konten-konten yang disajikan. Pengguna media sosial instagram juga perlu memiliki kemampuan untuk dapat memilah serta memilih konten media sosial yang dikonsumsi agar tidak berdampak buruk terhadap kesehatan mental dan menghindari gangguan kesehatan mental di masa mendatang.