

## BAB VI

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terkait Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Kesehatan Mental generasi Z di SMKN 1 Ngasem Kediri, menunjukkan hasil bahwa media sosial tiktok memiliki dampak positif maupun negatif. Siswa siswi SMKN 1 Ngasem Kediri merasa bahwa media sosial tiktok memang memberikan dampak negatif saat melihat konten konten media sosial tiktok, tetapi disisi lain mereka juga merasakan dampak positifnya.

Dalam penggunaan media sosial Tiktok, siswa siswi SMKN 1 Ngasem menggunakannya dalam segala aspek. Media Sosial tiktok digunakan oleh Generasi Z sebagai media ekspresi diri dan Media hiburan, sehingga dapat membentuk Kesehatan mental yang positif. Media sosial tiktok juga memiliki peran penting bagi generasi Z di SMKN 1 Ngasem, yaitu seperti media informasi, edukasi, serta hiburan. Selain itu, media sosial tiktok juga memiliki dampak tersendiri bagi generasi Z di SMKN 1 Ngasem dalam Kesehatan mental, baik positif maupun negatif.

Dampak positif dari penggunaan media sosial tiktok bagi Kesehatan mental generasi Z di SMKN 1 Ngasem Kediri adalah penemuan diri, dukungan sosial dari komunitas, serta peningkatan motivasi. Sedangkan Dampak negatif nya yaitu cemas, *insecure*, *overthinking*, dan tidak bersyukur. Adanya dampak positif maupun negatif terhadap Kesehatan mental yang disebabkan oleh penggunaan media sosial tiktok memiliki beberapa faktor, yaitu Durasi dan Frekuensi

Penggunaan, jenis konten yang dikonsumsi, serta faktor pribadi generasi Z sendiri.

## **B. Saran**

Melihat dari hasil penelitian dan kesimpulan terkait Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Kesehatan Mental generasi Z di SMKN 1 Ngasem, maka dengan ini peneliti memberikan beberapa saran sebagai upaya untuk mencegah adanya dampak yang ditimbulkan dari adanya Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z, khususnya di SMKN 1 Ngasem.

1. Untuk mengurangi adanya dampak negatif dari penggunaan media sosial tiktok yang tinggi, maka ada baiknya pihak sekolah membatasi adanya penggunaan media sosial tiktok yang berlebihan. Selain itu, pihak sekolah juga dapat menyelenggarakan program edukasi tentang penggunaan media sosial yang sehat dan bertanggung jawab. Program ini harus mencakup informasi tentang risiko kesehatan mental yang terkait dengan penggunaan media sosial dan teknik-teknik untuk mengelola waktu layar secara efektif.
2. Lingkungan sosial atau keluarga diharapkan juga dapat membatasi adanya tingkat penggunaan durasi yang berlebihan dengan membatasi anak-anak dalam bermain tiktok yang dapat menyebabkan mental yang negatif terhadap anak, karena seumuran generasi Z merupakan usia yang masih labil. Dengan hal tersebut maka orang tua juga perlu mengetahui cara untuk mendukung anak-anak mereka dalam menggunakan media sosial secara sehat dan juga mendeteksi tanda-tanda awal masalah kesehatan mental. Selain itu, orang tua juga harus memberi pengaruh yang positif agar anak dapat terhindar dari mental yang negatif.

3. Content creator memiliki pengaruh penting bagi dampak yang terjadi dalam Kesehatan mental generasi Z. Maka alangkah lebih baiknya content creator dapat secara bijak membuat konten agar tidak ada terjadinya dampak negatif terhadap penontonnya.
4. Hendaknya para peneliti selanjutnya melakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan variabel yang lebih beragam untuk mengkaji lebih dalam pengaruh TikTok terhadap kesehatan mental. Penelitian berkelanjutan dapat membantu memahami tren yang berubah dan mengembangkan strategi intervensi yang lebih efektif.