

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil analisis dan pembahasan, simpulan penelitian dirumuskan sebagai berikut:

1. Sebanyak 53 remaja (74,6%) berada pada kategori rendah untuk perilaku mengikuti tren TikTok di antara responden pengguna aktif media sosial di SMK N 3 Kota Bengkulu.
2. Body image positif ditemukan pada 59 remaja (83,1%) pengguna aktif media sosial di SMK N 3 Kota Bengkulu.
3. Kategori kesehatan mental tinggi (baik) dimiliki oleh 38 remaja (53,5%) pengguna aktif media sosial di SMK N 3 Kota Bengkulu.
4. Perilaku mengikuti tren TikTok tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental remaja pengguna aktif media sosial di SMK N 3 Kota Bengkulu ($p\text{-value} = 0,179$). Body image juga tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental pada kelompok responden yang sama ($p\text{-value} = 0,054$).

B. Saran

Mengacu pada hasil penelitian yang tidak menemukan hubungan signifikan perilaku mengikuti tren TikTok maupun body image dengan kesehatan mental

remaja pengguna aktif media sosial di SMK N 3 Kota Bengkulu, peneliti menyusun beberapa saran berikut:

1. Bagi Remaja

Diharapkan remaja tetap membangun citra tubuh yang positif dan menggunakan media sosial secara bijak, serta menjaga kesehatan mental melalui pola hidup sehat, hubungan sosial yang baik, dan kemampuan mengelola stres.

2. Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah diharapkan terus menyediakan kegiatan edukatif yang memperkuat kesehatan mental, misalnya layanan konseling, penyuluhan, dan program pengembangan kepercayaan diri agar siswa memiliki bekal menghadapi berbagai tuntutan perkembangan remaja.

3. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan membangun komunikasi yang terbuka, memberikan perhatian dan dukungan, serta mendampingi remaja ketika menggunakan media sosial. Walaupun body image tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental dalam penelitian ini, keterlibatan orang tua tetap penting untuk mendukung perkembangan psikologis remaja.

4. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan melanjutkan edukasi dan promosi kesehatan mengenai kesehatan mental remaja beserta berbagai faktor yang dapat memengaruhinya.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental remaja, seperti intensitas penggunaan media sosial, self-esteem, dukungan sosial, kondisi keluarga, tekanan akademik, serta pengalaman perundungan (bullying). Selain itu, penelitian dapat dilakukan dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan berasal dari beberapa sekolah agar hasil penelitian lebih representatif. Peneliti selanjutnya juga disarankan menggunakan desain penelitian yang berbeda, seperti longitudinal atau mixed methods, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja serta menjelaskan perubahan kondisi kesehatan mental dari waktu ke waktu, serta disarankan untuk menerapkan teknik wawancara terpimpin atau pendampingan langsung saat penyebaran kuesioner kepada responden secara individual guna meminimalisasi terjadinya bias serta jawaban yang tidak valid.