

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan perilaku swadiagnosis pada Generasi Z. Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka kecenderungan perilaku swadiagnosis pada Generasi Z akan semakin tinggi. Sebaliknya, semakin rendah intensitas penggunaan media sosial, maka kecenderungan perilaku swadiagnosis pada Generasi Z akan semakin rendah. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan perilaku swadiagnosis pada Generasi Z diterima.

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar Generasi Z memiliki tingkat intensitas penggunaan media sosial dan perilaku swadiagnosis pada kategori sedang. Selain itu, berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa variabel intensitas penggunaan media sosial memiliki sumbangan efektif sebesar 7,5% terhadap perilaku swadiagnosis pada Generasi Z, sedangkan faktor lain yang dapat berpengaruh terhadap perilaku swadiagnosis adalah kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan, kemudahan akses informasi, keterbatasan biaya,

keterbatasan waktu, akses terhadap layanan kesehatan, serta kondisi psikologis individu .

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang disampaikan peneliti maka dapat diajukan saran sebagai berikut :

1. Bagi Generasi Z

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan perilaku swadiagnosis, Generasi Z diharapkan mampu mengelola intensitas penggunaan media sosial secara lebih bijaksana, misalnya dengan membatasi frekuensi dan durasi penggunaan media sosial serta lebih selektif dalam mengakses konten mengenai kesehatan mental. Informasi yang diperoleh dari media sosial sebaiknya tidak langsung dijadikan dasar untuk menyimpulkan kondisi psikologis yang dialami, melainkan digunakan sebagai sumber informasi awal yang perlu diverifikasi melalui sumber yang kredibel atau dikonsultasikan kepada tenaga profesional, seperti psikolog atau psikiater, agar memperoleh diagnosis dan penanganan yang tepat.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi perilaku swadiagnosis, mengingat intensitas penggunaan media sosial dalam penelitian ini hanya memberikan sumbangan efektif yang kecil. Faktor-faktor tersebut antara lain motivasi pribadi, literasi kesehatan mental, sikap terhadap kesehatan mental, stigma sosial, keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental, teknologi digital, dukungan sebaya, informasi, serta kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat memperluas karakteristik subjek penelitian sehingga tidak hanya terbatas pada Generasi Z, serta menggunakan metode penelitian lain, seperti wawancara atau *mixed methods*, agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi perilaku swadiagnosis.