

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “*Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok Dengan Tingkat Anxiety Pada Remaja di SMAN 1 Klaten*”, dapat dirumuskan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan positif dan signifikan antara Intensitas penggunaan media sosial tiktok dan Tingkat Anxiety pada remaja. Hasil tersebut menggambarkan bahwa sebagian besar responden menggunakan media sosial secara sedang dan bisa mengontrol penggunaan media sosial dengan baik .tetapi penggunaan media sosial tiktok yang berlebihan juga dapat menyebabkan dampak negative seperti mengalami faktor emosional seperti kecemasan,tidak percaya diri,membandingkan diri dengan orang lain.semakin sering remaja menggunakan media sosial tiktok maka semakin tinggi juga dampak negatifnya salah satunya yaitu tingkat anxiety.
2. Mayoritas responden menggunakan media sosial pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa remaja cukup sering menggunakan tiktok untuk menilai ,melihat dan membandingkan penampilan mereka dengan figur-figur yang dilihat baik dari teman sebaya, influencer, maupun konten kreator di TikTok. Kondisi ini menandakan bahwa media sosial menjadi salah satu sumber utama pemicu Tingkat Anxiety di kalangan remaja.
3. Sebagian besar responden juga menunjukkan tingkat Anxiety yang berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa banyak remaja merasa bahwa Tekanan dari paparan konten kecantikan,pencapaian seseorang turut memperkuat perasaan tersebut.
4. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa fase remaja merupakan periode yang sensitif terhadap pengaruh sosial terkait dengan kontenseperti kecantikan ,pencapaian seseorang dll. Oleh karena itu, pemahaman mengenai hubungan kedua variabel ini dapat menjadi landasan bagi pihak sekolah, orang tua, maupun tenaga pendidik untuk memberikan pendampingan, edukasi literasi digital, serta intervensi psikososial guna mencegah meningkatnya tingkat anxiety pada remaja.

B. Saran

Sebagai tindak lanjut dari temuan penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran kepada berbagai pihak yang berperan dalam perkembangan remaja. Saran-saran berikut diharapkan dapat menjadi acuan dalam upaya meminimalkan dampak negatif perbandingan sosial serta meningkatkan kesehatan mental dan citra tubuh remaja.

1. Bagi Remaja

Remaja diharapkan menggunakan media sosial, khususnya TikTok, secara bijak dan seimbang dengan aktivitas positif lainnya seperti belajar, berinteraksi sosial secara langsung, serta melakukan kegiatan yang dapat meningkatkan kesehatan mental.

2. Bagi Sekolah

Orang tua disarankan untuk tetap melakukan pengawasan dan pendampingan terhadap penggunaan media sosial pada remaja, serta memberikan dukungan emosional dan komunikasi yang terbuka untuk membantu menjaga kondisi psikologis remaja.

3. Bagi Guru

Guru diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai penggunaan media sosial secara sehat serta memberikan bimbingan konseling kepada siswa yang mengalami masalah kecemasan melalui program pembinaan di sekolah

4. Bagi Sekolah

Sekolah disarankan untuk mengembangkan program promosi kesehatan mental, seperti penyuluhan, konseling, atau kegiatan pengembangan diri yang dapat membantu siswa mengelola kecemasan dan penggunaan media sosial secara positif.

5. Bagi Profesi Keperawatan

Perawat sekolah dan perawat komunitas dapat berperan dalam memberikan penyuluhan mengenai citra tubuh yang sehat serta melakukan skrining dini terhadap remaja yang menunjukkan tanda-tanda kecemasan pada remaja. Intervensi yang tepat dapat membantu mencegah dampak psikologis yang lebih serius..

6. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor lain yang kemungkinan berhubungan dengan tingkat anxiety pada remaja, seperti dukungan keluarga, lingkungan pertemanan, pola coping stress, serta menggunakan metode penelitian yang lebih luas dengan jumlah responden yang lebih besar.