

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

1. Remaja merupakan populasi terbesar dalam pengguna sosial media karena munculnya dorongan untuk eksplorasi, membangun identitas diri, membangun koneksi, dan pengalaman baru. Remaja menggunakan sosial media untuk berinteraksi dengan teman dan keluarga, mengalihkan perhatian sementara dari kegiatan pembelajaran, mengumpulkan informasi tentang orang lain, mencari hiburan dan berita, serta berbagi foto dan video. Selain itu, penggunaan negatif juga muncul seperti membandingkan diri dengan orang lain dan perundungan.

2. Kecemasan sosial lebih umum terjadi pada perempuan karena lebih banyak mengakses sosial media dibandingkan laki-laki. Kecemasan sosial ini dapat berupa takut akan penilaian negatif dan cemas dengan menghindari situasi baik saat berinteraksi dengan orang baru maupun dengan orang yang sudah dikenal.

3. Intensitas penggunaan sosial media dan kecemasan sosial berhubungan positif karena kurangnya intensitas sosialisasi dengan individu lain di dunia nyata. Individu dengan kecemasan sosial umumnya lebih memilih aktif di sosial media dibandingkan berinteraksi langsung. Selain itu, gejala lain seperti berkeringat dan suara bergetar juga muncul.

4. Penggunaan sosial media lebih dari 3 jam per hari dapat meningkatkan resiko gangguan pada kesehatan mental individu.

## **5.2. Saran**

### **1. Bagi Sarana Pelayanan Kesehatan**

Diharapkan hasil studi literatur ini dapat menjadi masukan untuk mengenali tanda gejala dan penanganan kecemasan sosial karena penggunaan sosial media yang bermasalah dan mengganggu kesehatan mental.

### **2. Bagi Pendidikan Keperawatan**

Diharapkan hasil studi literatur ini dapat menjadi materi tambahan bagi pendidikan keperawatan agar dapat dipahami dan diterapkan dalam praktik keperawatan.

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan peneliti selanjutnya mampu mengembangkan tema penelitian serta memperbanyak referensi dalam studi literatur sebagai acuan untuk menyusun penelitian selanjutnya.

### **4. Bagi Remaja**

Diharapkan remaja dapat mengatur dan mengontrol intensitas penggunaan sosial media agar tidak menggunakan sosial media lebih dari 3 jam per hari untuk mengurangi resiko gangguan pada kesehatan mental individu.