

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis terkait *Mental Health* Remaja Perempuan Pengguna Aplikasi *TikTok* di Kelurahan Limau Sundai Kota Binjai, dapat disimpulkan bahwa:

1. Penggunaan aplikasi *TikTok* remaja perempuan tidak terlepas dari durasi waktu yang dihabiskan untuk aktif atau menggulir aplikasi tersebut. Remaja perempuan di Kelurahan Limau Sundai menghabiskan waktu antara 3 hingga 8 jam sehari di *TikTok*. Penggunaan aplikasi *TikTok* yang berjam-jam tersebut berkaitan pada jenis konten yang diakses dan disukai oleh remaja perempuan di *TikTok* yang beragam, seperti *fashion*, tutorial *make-up*, video lucu, perawatan kulit (*skincare*), vlog sehari-hari seperti konsep *a day in my life*, konten kuliner, *review* dan *unboxing* produk, hingga *dance challenge*. Hal ini juga dipopulerkan oleh *content creator* sebagai orang yang memproduksi konten tersebut. Konten kreator yang paling banyak disebut adalah Ci Vilmei hingga Willie Salim. Tujuan penggunaan *TikTok* di kalangan remaja yaitu sebagai sarana untuk mengatasi kebosanan dan kesepian, mencari hiburan, hingga mengisi waktu luang.
2. Penggunaan *TikTok* di kalangan remaja perempuan mendeskripsikan dampak terhadap kesehatan mental mereka. Salah satu dampak yang paling tersorot adalah adanya kecenderungan melakukan perbandingan sosial, karena konten-konten yang mereka lihat di *TikTok* dijadikan standar hidup dan dianggap ideal.

Perbandingan sosial ini menyebabkan perasaan *insecure*, kurang percaya diri, dan kesedihan. Remaja perempuan merasa tidak yakin, tidak percaya diri terhadap diri sendiri. Remaja perempuan yang *insecure* merasa tidak cukup baik dan tidak cukup cantik dibandingkan dengan orang lain akibat penggunaan *TikTok* yang menampilkan standar kecantikan yang tidak realistis seperti perempuan dengan kulit putih, tinggi, dan langsing, atau masih berusia muda menampilkan kesuksesan dan mampu menghasilkan uang. Mereka membandingkan diri dengan *content creator* tersebut yang dilihat di *TikTok* dan merasa tidak cukup baik jika tidak memenuhi standar tersebut.

Ketergantungan pada gawai juga merupakan dampaknya. Remaja merasa kesepian dan takut ketinggalan berita saat tidak dapat mengakses *TikTok*. Keterhubungan yang terus-menerus dengan aplikasi ini menjadi cara untuk menghindari rasa bosan dan kesepian. Dampak lainnya yaitu perilaku berbelanja yang meningkat. Konten yang menampilkan produk kecantikan dan barang-barang menarik atau usaha untuk menyamakan diri sendiri dengan *content creator* yang dilihat, cenderung mendorong remaja perempuan untuk melakukan pembelian justru yang tidak dibutuhkan. Selain itu terdapat remaja perempuan yang cenderung membandingkan pasangannya dengan orang-orang yang mereka lihat di *TikTok*.

Dari penelitian ini terdapat topik menarik yang dapat diteliti lebih lanjut. Yaitu dampak perbandingan sosial terhadap hubungan personal. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat remaja perempuan yang membandingkan pasangan dan hubungan mereka dengan orang-orang yang mereka lihat di *TikTok*. Topik ini dapat dieksplorasi lebih dalam untuk memahami bagaimana

perbandingan sosial yang dipicu oleh konten media sosial mempengaruhi dinamika hubungan. Kemudian terkait penelitian perilaku konsumtif remaja sebagai reaksi terhadap konten *TikTok*. Mengingat masifnya iklan dan promosi produk di *platform* tersebut, bagaimana perilaku impulsif dalam berbelanja dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja bisa menjadi fokus penelitian yang relevan.

5.2 Saran

Adapun saran yang dapat diberikan penulis mengenai *Mental Health* Remaja Perempuan Pengguna Aplikasi *TikTok* di Kelurahan Limau Sundai Kota Binjai sebagai berikut:

1. Bagi remaja perempuan perlu untuk mengontrol dan membatasi waktu penggunaan aplikasi *TikTok*. Perbandingan sosial seperti menyalahkan diri sendiri dan menganggap diri sendiri tidaklah baik atau cantik justru tidaklah sehat untuk kesehatan mental. Bagus sekali jika menggunakan media sosial dengan *mindful* yang artinya kita menggunakannya dengan kesadaran penuh yaitu menyadari konten apa yang dilihat dan waktu yang dihabiskan di *platform* tersebut. Dengan *mindful*, tentukan kapan waktu kita mengakses *TikTok* dan patuhi batasan tersebut. Tetapkan juga tujuan yang jelas dalam bermedia sosial, apa yang ingin dicapai dengan penggunaan aplikasi tersebut, hal ini membuat kita tetap fokus dan tidak terjebak dalam penggunaan yang berlebihan serta setelah menggunakan media sosial, luangkan waktu untuk merenungkan bagaimana perasaan kita, apakah merasa baik atau sebaliknya. Jika penggunaan media sosial sudah tidak sehat, penting ambil jeda sejenak dengan puasa media

sosial. Misalnya *un-install* media sosial yang paling banyak menyita waktu, membuat kita tidak produktif, dan membuat emosi serta mental menjadi lelah. Puasa media sosial ini bisa dimulai satu hari dulu, kemudian ditingkatkan menjadi tiga hari, seminggu hingga waktu sebulan. Hal ini, membuat kita lebih fokus dan berusaha menikmati kegiatan di dunia nyata, memprioritaskan penyelesaian tugas, dan mengurangi *insecure*, stress, hingga keinginan berbelanja terus-menerus.

2. Pemerintah perlu untuk mengadakan program edukasi, yang menekankan pentingnya penggunaan media sosial secara sehat baik berupa seminar, *workshop* atau *talkshow* yang juga membahas dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental remaja perempuan. Pemerintah juga dapat menyediakan akses layanan kesehatan mental bagi remaja termasuk konseling atau dukungan psikologis dari profesional.
3. Bagi peneliti berikutnya diharapkan dapat meneliti secara lebih lanjut terkait penggunaan aplikasi *TikTok* dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja perempuan agar topik ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman khususnya bagi orang tua dan masyarakat. Pada penelitian selanjutnya juga dapat berkolaborasi dengan pemerintah, sekolah, atau profesional seperti psikolog hingga psikiater untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dalam penggunaan *TikTok* secara keseluruhan.