

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan dari pembahasan mengenai Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa di Kota Bandung, maka disimpulkan sebagai berikut :

1. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara Kebutuhan Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa di Kota Bandung, yang menunjukkan bahwa Kebutuhan dari Penggunaan Media Sosial tidak akan berdampak negatif dari Kesehatan Mental Mahasiswa di Kota Bandung bahwa Media Sosial tidak menjadi utama dalam kehidupan yang digunakan setiap hari sehingga harus mampu melihat peluang dari kemajuan teknologi saat ini.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan antara Pemilihan Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa di Kota Bandung dengan arah positif yang menunjukkan bahwa semakin bagus Pemilihan maka tidak akan berdampak pada Kesehatan Mental Mahasiswa di Kota Bandung.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara Efek Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa di Kota Bandung, yang berarti bahwa Media Sosial yang selalu berkembang sehingga harus mampu memanfaatkannya dengan baik dan apabila semakin baik dalam era digital saat ini akan berdampak pada Kesehatan Mental Mahasiswa di Kota Bandung. Hal ini berarti bahwa Efek yang di timbulkan dari Media Sosial

tidak terlalu berpengaruh pada Mahasiswa di Kota Bandung.

4. Terdapat pengaruh yang signifikan antara Penggunaan Media Sosial Terhadap Tekanan Psikologis Mahasiswa di Kota Bandung dengan arah positif yang menunjukkan bahwa semakin baik Penggunaan Media Sosial yang tidak memberikan Tekanan Psikologis bagi Mahasiswa di Kota Bandung. Hal ini menunjukkan bahwa Penggunaan Media Sosial malah menciptakan hal yang positif bagi Mahasiswa di Kota Bandung sehingga tidak akan memberikan Tekanan Psikologis bagi Mahasiswa di Kota Bandung.
5. Terdapat pengaruh yang signifikan antara Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Media Sosial Mahasiswa di Kota Bandung, yang berarti bahwa apabila semakin baik dalam memanfaatkan Penggunaan Media Sosial akan memberikan Kesejahteraan Psikologis atau kebahagiaan bagi Mahasiswa di Kota Bandung.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dideskripsikan, peneliti akan mengajukan saran-saran dengan harapan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang berkepentingan. Ada pun saran-saran yang akan peneliti sampaikan sebagai berikut:

1. Media Sosial sebagai aspek yang bagus di era digital saat ini, memiliki peran yang penting dalam kehidupan modern. Penggunaan yang bijak dari platform-platform media sosial ini memerlukan pemahaman mendalam tentang media sosial dan dampaknya pada berbagai aspek kehidupan

seseorang. Dan juga harus memperhatikan waktu, privasi, konten dan dampak emosional. Sehingga dalam penggunaan media sosial memberikan dampak yang positif dan tidak mengganggu kesehatan mental seseorang.

2. Mahasiswa di Kota Bandung harus mampu mengendalikan dari perkembangan media sosial saat ini sehingga dengan perkembangan media sosial tersebut tidak membawa kepada hal yang bisa membuat kesehatan mental menjadi terganggu.
3. Penelitian selanjutnya berharap untuk dapat menambah variabel lainnya yang diduga dapat mempengaruhi Kesehatan Mental sehingga akan memberikan hasil yang lebih luas dan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan metode lain dalam meneliti Penggunaan terhadap Kesehatan Mental, maka informasi yang diperoleh dapat lebih bervariasi dari pada angket yang jawabannya telah tersedia.