

BAB V

PENUTUP

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat, peneliti dapat menarik beberapa kesimpulan:

1. Intensitas paparan konten berpengaruh lemah terhadap tingkat kepercayaan informasi kesehatan mental di kalangan Gen Z pengguna TikTok. Dalam bahasa lain, semakin tinggi frekuensi dan durasi Gen Z dalam terpapar konten, semakin tinggi pula tingkat kepercayaan mereka terhadap informasi kesehatan mental di platform TikTok. Namun, pengaruh yang ditimbulkan terlalu lemah sehingga masih ada kemungkinan faktor lain yang kuat dalam memengaruhi tingkat kepercayaan seseorang.
2. Kualitas informasi berpengaruh secara moderat/ sedang terhadap tingkat kepercayaan informasi kesehatan mental di kalangan Gen Z pengguna TikTok. Konten yang memiliki kualitas tinggi, seperti memiliki akurasi tinggi, sumber yang jelas, serta relevansi dengan masalah yang sedang dihadapi Gen Z terbukti meningkatkan kepercayaan pengguna terhadap informasi yang disajikan.
3. Temuan tersebut memberikan kajian baru tentang relevansi teori kultivasi dan Information Integration Theory dalam perkembangan media digital. Walaupun dapat memberikan pengaruh, pengaruh yang ditimbulkan adalah lemah, penggunaan teori kultivasi dalam penelitian ini dinilai cukup usang dan kurang relevan dalam menjelaskan fenomena di era digital seperti sekarang ini.

5.2. Saran

Dalam melakukan penelitian ini tidak terlepas dari sejumlah keterbatasan yang perlu diperhatikan guna keperluan penelitian selanjutnya. Fokus penelitian ini hanya terbatas pada platform media sosial TikTok saja, sehingga belum mencerminkan dinamika konsumsi informasi kesehatan mental lintas platform sosial media. Pengambilan data yang dilakukan secara *self-report* melalui kuesioner membuka celah bias persepsi dari responden dalam menilai intensitas paparan konten dan kualitas konten yang mereka terima. Lebih lanjut, penelitian ini belum mempertimbangkan variabel variabel moderasi atau mediasi, seperti tingkat literasi digital, tingkat pendidikan ataupun kondisi kesehatan mental yang sedang dialami oleh responden yang nantinya berpotensi memengaruhi hubungan antar variabel.

Berdasarkan simpulan dan keterbatasan penelitian tersebut, peneliti memiliki berbagai saran:

- **Saran akademis:** Peneliti selanjutnya dapat menggunakan teori yang berbeda, yang lebih relevan, dan yang dapat lebih menjelaskan fenomena di era digital seperti sekarang ini. Kemudian penelitian selanjutnya juga dapat memperluas variabel penelitian dengan memasukkan variabel lain yang relevan guna memperoleh gambaran yang lebih lengkap mengenai faktor yang memengaruhi kepercayaan informasi kesehatan mental.
- **Saran praktis:** Temuan penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan untuk para kreator konten kesehatan mental di TikTok untuk lebih memperhatikan akurasi dan kredibilitas informasi, termasuk mencantumkan sumber referensi atau berkolaborasi dengan para ahli guna meningkatkan

kepercayaan audiens dan memberikan konten informasi yang bertanggung jawab.

- **Saran Sosial** : Pengguna Gen Z disarankan untuk lebih berhati-hati dan kritis dalam mengonsumsi konten kesehatan mental. Meski platform TikTok menyediakan informasi yang serba cepat dan mudah, tidak semua konten terverifikasi oleh para ahli. Oleh karena itu, perlunya sikap kritis dalam mengonsumsi konten di sosial media khususnya TikTok. Sikap kritis dapat berupa meningkatkan literasi digital dengan melakukan verifikasi ulang terkait data yang disajikan dalam konten kesehatan mental di TikTok, waspada terhadap bias algoritma TikTok, dan memeriksa ulang sumber informasi konten kesehatan mental.