

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Depresi Pada Remaja Selama Pandemi COVID-19, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa Prodi S1 Kesehatan Masyarakat FKM UMKT menunjukkan sebesar 54.8% dengan intensitas rata-rata (normal), 29.8% dengan intensitas rendah, dan 15.5% dengan intensitas tinggi selama pandemi COVID-19.
2. Tingkat depresi pada mahasiswa Prodi S1 Kesehatan Masyarakat FKM UMKT menunjukkan sebesar 39.3% dengan tingkat depresi ringan, 26.2% tingkat depresi berat, 22.6% dengan depresi sedang, dan 11.9% tidak mengalami depresi selama pandemi COVID-19.
3. Tidak ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat depresi pada remaja selama pandemi COVID-19.

B. Saran

Berdasarkan temuan, pembahasan, dan kesimpulan terkait hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat depresi di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, terdapat beberapa saran yang diajukan sebagai bahan pertimbangan:

1. Bagi penelitian selanjutnya dapat melakukan modifikasi penelitian dengan menggunakan desain penelitian *case control* atau *kohort* untuk mengukur hubungan sebab-akibat yang lebih dalam. Kemudian agar dapat melakukan modifikasi pada variabel lain yang diperkirakan memiliki hubungan dengan tingkat depresi pada remaja, contohnya adiksi internet, *cyberbullying*, dan lain-lain.
2. Bagi Program Studi agar dapat meningkatkan kegiatan promotif-preventif untuk meningkatkan kesehatan mental pada mahasiswa yang ada di lingkungan program studi.
3. Bagi Mahasiswa diharapkan dapat menjaga kesehatan mental dengan bijak menggunakan media sosial, serta memanfaatkan media sosial dalam lingkup yang positif seperti mencari informasi mengenai kesehatan mental.