

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dengan perkembangan teknologi yang ada memudahkan dalam akses informasi menjadikan Generasi Z lebih terbuka dibandingkan dengan generasi-generasi sebelumnya. Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan kedekatan latar belakang generasi ini mempengaruhi keputusan mereka untuk terbuka mengenai gangguan mental. Generasi Z cenderung membuka diri kepada teman-teman dekat atau sahabat karena kesamaan generasi yang mempengaruhi kedekatan pemikiran dan mampu memahami kondisi yang dialami dibandingkan dengan generasi-generasi lainnya. Sebagai generasi digital, terdapat beberapa informan Generasi Z yang juga memanfaatkan media sosial sebagai wadah bagi pengungkapan diri mereka.

Proses pengungkapan diri atau *self disclosure* yang dilakukan oleh Generasi Z penderita gangguan kesehatan mental (*mental illness*) kepada lingkungan sosialnya dengan membagikan informasi mengenai gangguan kesehatan mental perlu melakukan beberapa pertimbangan-pertimbangan yang berbeda-beda. Informasi mengenai gangguan kesehatan mental menjadi sebuah informasi yang dianggap privat oleh masing-masing individu akibat adanya ketidakpahaman akan isu kesehatan mental dan stigma negatif mengenai gangguan kesehatan mental pada masyarakat khususnya generasi-generasi sebelum Generasi Z. Dalam menjaga informasi privatnya, remaja memberikan batasan privat terhadap informasi yang dimilikinya. Batasan ini dapat dibuat karena individu memiliki kontrol dan kepemilikan terhadap informasi tersebut. Oleh karena itu, setiap

individu dalam melakukan *self disclosure* perlu untuk mempertimbangkan sebelum informasi tersebut diungkapkan kepada lingkungan sosial maupun media sosial. Hal ini penting untuk menghindari resiko memperoleh respon negatif dari *self disclosure* yang dilakukan.

5.2 Saran

Berdasarkan dari pengkajian hasil penelitian maka peneliti bermaksud untuk memberikan saran yang dapat bermanfaat bagi Generasi Z maupun bagi peneliti selanjutnya, sebagai berikut:

1. Bagi Generasi Z

Seperti yang telah dipaparkan dalam latar belakang masalah dengan munculnya banyak tantangan serta tuntutan kepada Generasi Z yang membuat lebih rentan mengalami stress. Oleh karena itu, perlu untuk memahami pentingnya kesehatan mental dalam diri sendiri dan ketika mengalami kondisi yang mengganggu dapat segera untuk konsultasi kepada ahli atau *professional* agar tidak terjadi *self diagnose*. Pengungkapan diri terkait kondisi kesehatan mental sangat perlu untuk dilakukan guna membantu dalam mengurangi beban psikologis dan memperoleh dukungan sosial.

2. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya diharap untuk mengkaji bagaimana *self disclosure* yang dilakukan Generasi Z dengan melihat latar belakang komunikasi di dalam keluarganya.

- b. Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian dengan aspek keterbukaan diri media sosial agar dapat melihat bagaimana Generasi Z berkaitan erat dengan media sosial lebih mendalam