BAB IV
KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Analisis Praktik Budaya Digital dalam Konten Edukasi Kesehatan Mental pada Akun TikTok @sundarindah, dapat disimpulkan bahwa praktik budaya digital yang dilakukan informan terbentuk melalui proses interaksi simbolik dalam mengonsumsi, memaknai, dan berpartisipasi terhadap konten edukasi kesehatan mental di TikTok. Informan memaknai simbol verbal, visual, dan audiovisual dalam konten sebagai pesan yang mudah dipahami, relevan, dan kredibel karena disampaikan oleh seorang psikolog dengan bahasa yang sederhana serta penyampaian yang hangat. Makna tersebut kemudian berkembang melalui interaksi dengan kreator, kolom komentar, dan lingkungan sosial sehingga membentuk pemahaman yang lebih luas mengenai kesehatan mental. Praktik budaya digital yang dilakukan informan tidak hanya berupa aktivitas menonton, tetapi juga diwujudkan melalui tindakan *like*, *save*, *share*, *repost*, dan membaca maupun memberikan komentar. Tindakan tersebut didasarkan pada makna yang dibangun informan terhadap konten, sehingga tidak sekadar menjadi aktivitas teknis, tetapi juga bentuk partisipasi sosial di ruang digital.

Temuan penelitian sejalan dengan Teori Interaksi Simbolik Herbert Blumer yang menjelaskan bahwa individu bertindak berdasarkan makna yang dimiliki terhadap suatu simbol, makna tersebut terbentuk melalui interaksi sosial, dan terus dimodifikasi melalui proses interpretasi. Dalam penelitian ini, informan memaknai konten kesehatan mental berdasarkan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki, kemudian menghubungkannya dengan interaksi yang terjadi bersama kreator maupun pengguna lain di kolom komentar. Proses tersebut menghasilkan perubahan cara pandang terhadap kesehatan mental, penerimaan diri, serta perilaku yang lebih mendukung kesejahteraan psikologis.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa proses pemaknaan tersebut berkontribusi pada pembentukan konsep diri (*self*), negosiasi terhadap norma sosial, khususnya terkait pengalaman perempuan dalam menjaga kesehatan mental, serta peningkatan literasi kesehatan mental. Hal ini diperkuat oleh konsep *mind*, *self*, dan *society* dari George Herbert Mead yang menjelaskan bahwa pembentukan makna terjadi melalui refleksi individu,

pengalaman pribadi, dan interaksi dengan lingkungan sosial digital. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa praktik budaya digital pada akun TikTok @sundarindah tidak hanya berperan sebagai media penyebaran informasi kesehatan mental, tetapi juga menjadi ruang interaksi simbolik yang memungkinkan pengguna membangun pemahaman, mengubah cara berpikir, serta menerapkan nilai-nilai kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyarankan agar penelitian selanjutnya dapat mengembangkan kajian mengenai praktik budaya digital dan edukasi kesehatan mental dengan melibatkan informan yang lebih beragam dari segi gender, usia, maupun latar belakang profesi, serta membandingkan konten edukasi kesehatan mental pada berbagai platform media sosial agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif. Selain itu, kreator konten diharapkan terus menyajikan informasi kesehatan mental yang akurat, menggunakan bahasa yang mudah dipahami, serta mengedepankan sumber yang kredibel agar dapat meningkatkan literasi kesehatan mental masyarakat. Bagi pengguna media sosial, diharapkan dapat memanfaatkan platform digital secara bijak dengan memilih informasi dari tenaga profesional, bersikap kritis terhadap konten yang beredar, serta menjadikan media sosial sebagai sarana edukasi awal tanpa mengesampingkan pentingnya mencari bantuan profesional ketika menghadapi permasalahan kesehatan mental.