**BAB VI**

**PENUTUP**

1. **Kesimpulan**

Berdasarkan Penelitian Yang Sudah Dilakukan, Peneliti Mengambil Kesimpulan Hasil Dari Penelitian Mengenai Hubungan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di SMA N 5 Padang, Maka Dapat Disimpukan Bahwa :

1. Distribusi frekuensi kesehatan mental di SMA N 5 Padang lebih dari separuh (62,9%) remaja mengalami gangguan mental emosional.
2. Distribusi frekuensi media sosial di SMA N 5 Padang lebih dari separuh (62,9%) remaja pengguna media sosial pada kategori kadang-kadang.
3. Hubungan media sosial terhadap kesehatan mental remaja di SMA Negeri 5 Padang, dengan nilai p *value*=0,000 (*p*-*value* < 0,05) yang artinya ho ditolak dan ha diterima yang berarti ada hubungan antara media sosial terhadap kesehatan mental pada remaja di SMA N 5Padang.
4. **Saran**
5. Bagi Remaja Di SMA N 5 Padang

Diharapkan bagi remaja di SMA N 5Padang agar lebih memperhatikan tentang penggunaan media sosial untuk lebih menyibukkan diri dengan kegiatan positif, seperti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, olahraga, atau bergabung dengan organisasi sekolah danbisa membatasi diri dalam menggunakan media sosial serta dalam dapat mengontrol tubuh agar mental tetap sehat.

58

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan dalam pembelajaran bagi guru maupun staff untuk memberikan edukasi tentang kesehatan mental dan dampak penggunaan media sosial kepada siswa.

1. Bagi institusi tempat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi tempat pembelajaran dan pengetahuan tentang pengaruh media sosial dengan kesehatan mental remaja, sehingga bisa menjadi bahan ajar untuk institusi tempat penelitian hingga dalam praktik bagi tenaga kesehatan.

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan perbandingan dan referensi untuk peneliti selanjutnya yang membahas topik serupa serta sebagai informasi untuk meneliti lebih dalam mengenai hubungan media sosial dengan kesehatan mental remaja, serta mempertimbangkan variabel lain yang mungkin mempengaruhi kesehatan mental pada remaja, seperti faktor keluarga, dukungan akademik, prestasi alademik atau pengalaman trauma.