

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian yakni “Bagaimana kecenderungan berkomunikasi anonim pada akun @komunitasmaunangisaja mempengaruhi kesehatan mental pengguna?”, dengan teori yang digunakan pada penelitian ini, ditemukan bahwa anonimitas di media sosial, khususnya Twitter, memiliki peran penting dalam konteks kesehatan mental. Anonimitas memungkinkan pengguna merasa lebih nyaman dan sangat terbuka untuk berbagi pengalaman pribadi yang sensitif.

Para anggota akun @komunitasmaunangisaja cenderung berbagi cerita yang berkaitan dengan isu-isu seperti depresi, kecemasan, kesepian, masalah hubungan, dan trauma. Akun ini menyediakan tempat yang aman bagi individu untuk mengungkapkan perasaan dan pengalaman yang sulit dibicarakan secara terbuka. Dukungan komunitas berupa empati, dorongan, dan saran praktis menunjukkan solidaritas dan keterlibatan aktif anggota komunitas. Adanya dinamika interaksi di komunitas ini menciptakan lingkungan inklusif yang memperkuat rasa kebersamaan dan solidaritas.

Anonimitas mendorong keterbukaan dengan melindungi identitas pengguna dan mengurangi stigma sosial, menciptakan ruang aman untuk diskusi kesehatan mental. Komunikasi anonim di akun ini berdampak positif pada kesehatan mental pengguna, mengurangi isolasi, dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Akun @komunitasmaunangisaja juga meningkatkan kesadaran tentang isu-isu

kesehatan mental dengan berbagi informasi dan pengalaman, mendorong keterbukaan dalam membicarakan masalah kesehatan mental.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa akun seperti @komunitasmaunangisaja memberikan dukungan emosional yang berarti dan menciptakan lingkungan yang aman bagi individu yang menghadapi masalah kesehatan mental, serta berperan penting dalam meningkatkan kesadaran akan isu-isu kesehatan mental.

## **5.2 Saran**

Penelitian ini menyarankan pengelola akun @komunitasmaunangisaja untuk meningkatkan moderasi agar interaksi tetap positif dan mendukung serta mencegah komentar negatif. Mereka juga disarankan menyediakan sumber daya kesehatan mental seperti hotline krisis, layanan konseling, dan artikel pendidikan, serta melibatkan ahli kesehatan mental dalam diskusi rutin.

Pengguna akun disarankan menggunakan anonimitas dengan bijak untuk berbagi pengalaman secara jujur dan saling mendukung, sambil menghormati privasi orang lain. Mereka juga harus memperhatikan kesehatan mentalnya dan mencari bantuan profesional jika diperlukan.

Penelitian lebih lanjut dapat mencakup platform media sosial lain atau fokus pada populasi yang berbeda, untuk pemahaman lebih dalam tentang dampak komunikasi anonim terhadap kesehatan mental, diharapkan kualitas dukungan melalui akun @komunitasmaunangisaja meningkat, serta pemahaman tentang peran komunikasi anonim dalam konteks kesehatan mental menjadi lebih kaya dan komprehensif.