

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data kualitatif, observasi di lapangan, serta penelaahan konseptual yang mendalam mengenai fenomena kesehatan mental ibu rumah tangga pengguna facebook pro di kelurahan kembang mumpo, penelitian ini berhasil merumuskan beberapa kesimpulan esensial berikut:

1. Pola Penggunaan Facebook Pro:

Ibu rumah tangga di Desa Kembang Mumpo menunjukkan pola penggunaan yang intensif dan aktif. Durasi penggunaan tergolong tinggi (mengisi sela-sela waktu tugas domestik hingga hampir sepanjang hari). Motivasi penggunaan bervariasi dari kebutuhan hiburan/pelepasan penat (koping), komunikasi, pencarian informasi, hingga motivasi ekonomi (ekstra pendapatan melalui monetisasi/fitur profesional Reels).

2. Kondisi Objektif Kesehatan Mental:

Kondisi kesehatan mental ibu rumah tangga pengguna FB Pro berada dalam rentang yang rentan. Indikator yang muncul meliputi tingkat kecemasan evaluatif sosial (takut dinilai negatif/dicibir tetangga/netizen), kecemasan akibat Fear of Missing Out (FoMO), serta tekanan mental akibat beban peran ganda (mengurus rumah tangga sekaligus mengejar jam tayang/konsistensi konten).

3. Dampak Positif dan Negatif:

Dampak Positif: Terjadinya pemberdayaan ekonomi mandiri dari rumah, reduksi rasa kesepian/isolasi sosial, serta peningkatan self-concept dan kepuasan hidup saat karya/konten diapresiasi.

Dampak Negatif: Munculnya upward social comparison (membandingkan diri dengan konten orang lain yang menurunkan harga diri), mental fatigue (kelelahan mental akibat information overload), dan potensi kebingungan batas peran antara dunia nyata dan maya.

B. SARAN

Saran disusun berdasarkan Manfaat Penelitian yang ditujukan kepada pihak-pihak terkait:

1. Bagi Ibu Rumah Tangga (Pengguna Facebook Pro)

Digital Detox & Batas Waktu: Mengatur jadwal dan durasi harian yang jelas untuk ngonten/berselancar di FB Pro agar tidak menyita waktu istirahat dan fungsi domestik.

Manajemen Perbandingan Sosial (Self-Awareness): Menyadari bahwa pencapaian atau tampilan visual pengguna lain di FB Pro sering kali merupakan versi kurasi (highlight reel), sehingga tidak dijadikan tolok ukur harga diri.

Filter Konten & Tangguh Emosi: Mengembangkan koping emosional yang adaptif terhadap komentar negatif atau fluktuasi views/monetisasi.

2. Bagi Suami dan Keluarga

Sistem Dukungan Sosial (Social Support): Memberikan dukungan moral dan membantu pembagian peran domestik secara fleksibel agar istri tidak mengalami

burnout atau kelelahan mental akibat beban ganda.
Komunikasi Empatis: Mengajak istri berdialog terbuka mengenai kendala emosional yang dialami saat berselancar atau membuat konten di media sosial.

3. Bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) / Konselor

Layanan Konseling Digital/*Cyber Counseling*:

Merancang program konseling atau psikoedukasi berbasis komunitas mengenai Literasi Digital Sehat dan Kesehatan Mental Siber bagi perempuan pedesaan.

Pendekatan Koping Islami: Memberikan bimbingan spiritual untuk membantu ibu rumah tangga menjaga ketenangan jiwa (thuma'ninah), bersyukur (qana'ah), dan menghindari sifat hasad (iri hati) akibat fenomena social comparison di media sosial.

4. Bagi Pemerintah Desa Kembang Mumpo dan Instansi Terkait

Program Edukasi & Penyuluhan: Mengadakan penyuluhan kesehatan mental berbasis komunitas (misalnya

kolaborasi PKK atau Posyandu) serta pelatihan literasi digital dan finansial yang sehat bagi ibu-ibu pedesaan.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pendekatan Kuantitatif/Eksperimen: Memperluas cakupan dengan metode kuantitatif untuk menguji korelasi atau pengaruh durasi FB Pro terhadap kecemasan ibu rumah tangga dengan sampel yang lebih luas.



DAFTAR PUSTAKA

- Andari Novi, 2023 "*Buku panduan pembuatan dan pengelolaan konten dalam media sosial*. surabaya: untang surabaya press
- Engel, G. L. (1980). *The clinical application of the biopsychosocial model*. American Journal of Psychiatry, 137(5), 535–544.
- Hidayati, N. (2019). *Kesehatan mental perempuan dalam perspektif psikologi keluarga*. Kencana
- Keyes, C. L. M. (2002). *The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life*. **Journal of Health and Social Behavior**, 43(2), 207–222.
- Jahoda, M. (1958). Current Concepts of Positive Mental Health. Basic Books.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
- Fauzi, 'Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa,' *jurnal konseling indonesia*, Vol.8, N.2, Pp. Hal 54-66, 2020
- Fitria, L., & Sari, M. (2021). Kesehatan mental perspektif Islam dan relevansinya di era modern. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(1), 1–14.
- Fitri, A., & Hermawati, R. (2020). *Pembagian peran gender dalam rumah tangga: Studi sosiologis pada keluarga modern*. *Jurnal Sosiologi Nusantara*, 6(1), 45–58
- Nasution, H. (2020). Intensitas penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap psikologis pengguna. *Jurnal Komunikasi Global*, 9(1), 34–48
- Nugroho, C., & Wibowo, A. (2023). *Ekonomi kreator dan strategi monetisasi pada fitur Reels dan In-Stream Ads media sosial*. *Jurnal Ilmu Komunikasi dan Media*, 8(3), 210–225.
- Santoso, R. (2022). Dampak penggunaan media sosial terhadap kecemasan dan stres pengguna. *Jurnal Psikologi Modern*, 18(2), 145–158.

- Wardani, D. (2022). Media sosial dan dukungan sosial digital terhadap kesehatan mental perempuan. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 19(3), 210–223.
- We Are Social. (2024). *Digital Indonesia overview*. Singapore: We Are Social.
- Lestari, 'Kesehatan Mental Ibu Rumah Tangga Di Era Digital,' *Jurnal Psikologi Sosial*, Vol. 10, No. 2, Pp. 65–78, 2022.
- Lestari, D. (2022). Kesehatan mental ibu rumah tangga di era digital. *Jurnal Psikologi Sosial*, 10(2), 65–78.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2019). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). Sage Publications.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J., *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2019.
- Muhyani, "faktor yang memengaruhi kesehatan mental," *Journal of health and therapy* hal. 1-10, 2022."
- N. Hidayati, *Kesehatan Mental Perempuan Dalam Perspektif Psikologi Keluarga*. Jakarta: Kencana, 2019.
- Nasution, 'Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Stres Ibu Rumah Tangga,' *Jurnal Psikologi Keluarga*, Vol. 7, No. 1, Pp. 45–53, 2020.
- Nasution, F. (2020). Hubungan penggunaan media sosial dengan stres ibu rumah tangga. *Jurnal Psikologi Keluarga*, 7(1), 45–53.
- Primastuti, a.dan Rahman,F., "Dampak Penggunaan Media sosial terhadap kesehatan mental masyarakat perkotaan," *jurnal Psikologi Sosial Indonesia*, Vol.9,nomor.2,2020.
- Putra, 'Dampak Facebook Lite Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Pedesaan,' *Jurnal Ilmu Komunikasi*, Vol. 8, No. 1, Pp. 30–42, 2023.
- Putra, A. (2023). Dampak Facebook Lite terhadap kesehatan mental masyarakat pedesaan. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 8(1), 30–42.
- Pratama, B. A., & Setiawan, D. (2024). *Analisis penggunaan fitur Facebook Profesional (FB Pro) dalam meningkatkan engagement dan potensi monetisasi konten*. *Jurnal Komunikasi Digital dan Media*, 5(1), 23–36.

- Rahmawati, S. (2021). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 9(1), 12–25.
- Rahmawati, 'Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja,' *Jurnal Psikologi Remaja*, Vol. 9, No. 1, Pp. 12–25, 2021
- Santoso, 'Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Perempuan Di Era Digital,' *Jurnal Psikologi Sosial*, Vol. 9, No. 2, Pp. 115–127, 2021.
- Santoso, B. (2021). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental perempuan di era digital. *Jurnal Psikologi Sosial*, 9(2), 115–127.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2020., n.d.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suharto, A., & Lestari, P. (2024). *Transformasi kreator digital melalui fitur profesional pada platform Facebook*. *Jurnal Riset Media dan Komunikasi*, 12(2), 89–102.
- Uhar Suharsaputra, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Tindakan*. Bandung: Refika Aditama, 2016., n.d.
- Wardani, 'Peran Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Ibu Muda Di Perkotaan,' *Jurnal Psikologi Keluarga*, Vol. 8, No. 2, Pp. 70–81, 2022." (n.d.).
- Wardani, M. (2022). Peran media sosial terhadap kesehatan mental ibu muda di perkotaan. *Jurnal Psikologi Keluarga*, 8(2), 70–81.
- World Health Organization, *Mental Health: Strengthening Our Response*. Geneva: WHO, 2020.
- World Health Organization. (2020). *Mental health: Strengthening our response*. WHO.
- Quran Kemenag in word versi 3 LPMQ 26 oktober 2023