

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Generasi Z sering mengalami kecemasan berlebih tanpa menyadarinya. Banyak dari mereka enggan untuk berbagi cerita atau berkonsultasi dengan ahli karena takut dianggap aneh atau dihakimi. Hal ini menyebabkan banyak dari mereka memendam masalah mereka sendiri, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan situasi yang berbahaya karena kurangnya dukungan dan pemahaman dari lingkungan sekitarnya. Generasi Z menghadapi banyak tantangan dalam era digital milenial atau 4.0, seperti ketidakpastian masa depan, masalah percintaan, keuangan, tekanan prestasi, dan dampak media sosial, yang semuanya dapat memicu kecemasan berlebih yang signifikan terkait kesehatan mental.

Dengan dibuatnya buku jurnaling ini bertujuan agar Generasi Z yang sedang mengalami kecemasan berlebih bisa lebih mudah menceritakan masalahnya yang sedang dicemaskan tanpa rasa takut dan dapat mengurangi beban pikiran yang sedang dialaminya.

5.2 Saran

Bagi peneliti yang tertarik mengembangkan topik kecemasan berlebih, terdapat banyak aspek yang dapat dieksplorasi, mulai dari tahapan penelitian, metode penelitian yang tepat, hingga strategi penanganan dan pengobatan kondisi tersebut. Penting bagi peneliti untuk memiliki pemahaman mendalam tentang kesehatan mental, sebuah topik yang tengah ramai dibicarakan dalam masyarakat saat ini. Peneliti juga diharapkan untuk meningkatkan literasi dengan mengacu pada sumber-sumber yang terpercaya dan relevan yang dapat ditemukan di berbagai situs web. Memperluas jangkauan literatur dan mempelajari studi kasus yang relevan akan membantu memperkaya pemahaman peneliti terhadap topik yang sedang mereka teliti.