

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V. 1 Kesimpulan**

Dari penelitian ini dapat disimpulkan hal sebagai berikut:

- a. Lebih dari separuh remaja SMA di Kota Depok mengalami gangguan mental emosional (59,8%) dan berada pada tingkat berisiko mengalami adiksi terhadap sosial media (60,6%). Mayoritas remaja SMA di Kota Depok tidak terlibat dalam *cyberbullying* (66,9%) serta memiliki tingkat *academic burnout* yang tinggi (50,8%). Proporsi tinggi rendahnya *pandemic fatigue* pada penelitian ini adalah seimbang. Sebesar 53,1% dari remaja SMA di Kota Depok menerima dukungan sosial tingkat rendah.
- b. Variabel yang menunjukkan hubungan dengan kejadian gangguan mental emosional pada tahap bivariat adalah jenis kelamin, adiksi terhadap media sosial, *academic burnout*, *cyberbullying*, *pandemic fatigue*, dan dukungan sosial.
- c. Variabel yang menunjukkan hubungan dengan kejadian gangguan mental emosional pada tahap multivariat adalah *academic burnout*, pelaku *cyberbullying*, serta jenis kelamin.
- d. Kategori adiksi terhadap media sosial memiliki nilai POR tertinggi pada tahap multivariat, yaitu sebesar 9,581 (95% CI 2,906-31,588) sehingga menjadi determinan paling berpengaruh terhadap kejadian gangguan mental emosional.

#### **V. 2 Saran**

##### **V.2.1 Saran bagi Siswa di SMAN Kota Depok**

- a. Siswa di SMAN Kota Depok diharapkan dapat membatasi waktu penggunaan media sosial dan memperhatikan intensitasnya agar tidak menimbulkan candu atau adiksi. Selain itu, dihimbau untuk lebih bijak

dalam penggunaan media sosial sehingga tidak menyebabkan kerugian bagi orang lain termasuk tindakan *cyberbullying*.

- b. Dari segi *academic burnout*, dapat dicegah dengan memahami kemampuan dan kendali diri sendiri. Hal tersebut dimaksudkan untuk mengetahui waktu yang tepat untuk belajar dan beristirahat. Daftar prioritas tugas juga sebaiknya dibuat sebagai bentuk manajemen waktu, sehingga tidak tergesa-gesa dalam mengerjakan tugas sekolah.

### **V.2.2 Saran bagi Pihak Sekolah**

Pihak sekolah disarankan untuk berkoordinasi dengan orang tua siswa dalam melakukan pengawasan terhadap penggunaan media sosial. Pihak sekolah sebaiknya memberikan edukasi secara berkala mengenai penggunaan media sosial yang bijak serta dampak dari adiksi terhadap media sosial dan *cyberbullying* terhadap kesehatan mental. Untuk mengatasi *academic burnout*, pihak sekolah dapat memfasilitasi siswa dengan metode pembelajaran interaktif yang diminati oleh siswa, serta terus memberikan dukungan agar siswa tetap termotivasi belajar.

### **V.2.3 Saran bagi Pemerintah Kota Depok**

Pemerintah Kota Depok dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai dasar pembuatan kebijakan dan program yang ramah remaja khususnya terkait kesehatan mental. Edukasi mengenai bijak dalam penggunaan media sosial juga dapat dilakukan agar masyarakat khususnya remaja tidak mengalami adiksi dan mencegah timbulnya *cyberbullying*.