

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 218 responden mengenai “Hubungan Efikasi Diri dan Ketahanan Keluarga dengan Adiksi *Smartphone* pada Remaja SMPN 57 Jakarta” dapat diambil kesimpulan:

- a. Rata-rata usia remaja SMPN 57 Jakarta berada pada angka 13,75 tahun yang terbagi dalam rentang 12-16 tahun dan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan.
- b. Tingkat efikasi diri pada remaja SMPN 57 Jakarta sebagian besar berada pada kategori tinggi.
- c. Tingkat ketahanan keluarga pada remaja SMPN 57 Jakarta sebagian besar berada pada kategori tinggi.
- d. Tingkat adiksi *smartphone* pada remaja SMPN 57 Jakarta sebagian besar berada pada kategori tinggi.
- e. Terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan adiksi *smartphone* pada remaja SMPN 57 Jakarta dengan nilai *p-value* sebesar $<0,001$ ($<0,05$) dan OR (95% CI) = 0,355.
- f. Terdapat hubungan yang signifikan antara ketahanan keluarga dengan adiksi *smartphone* pada remaja SMPN 57 Jakarta dengan nilai *p-value* sebesar 0,041 ($<0,05$) dan OR (95% CI) = 0,542.

V.2 Saran

Setelah dilakukan penelitian, maka ada beberapa saran dari peneliti guna menyempurnakan penelitian kedepannya, antara lain:

- a. Bagi Remaja

Remaja hendaknya lebih bijak dalam menggunakan *smartphone* seperti menggunakan aplikasi yang menunjang aktivitas dan gunakan saat diperlukan saja, sehingga dapat mengurangi dampak negatif dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Remaja juga dapat mencari

aktivitas positif seperti mengikuti organisasi dan ekstrakurikuler yang membuatnya menjadi lebih aktif dan meningkatkan efikasi diri sehingga tidak selalu berpaku pada *smartphone*-nya.

b. Bagi Keluarga

Keluarga atau orangtua diharapkan untuk bersikap lebih tegas dalam menegakkan peraturan untuk anak-anaknya di rumah, sehingga anak tidak terlalu bebas untuk melakukan suatu hal termasuk yang negatif. Keluarga juga disarankan untuk membentuk kehangatan, perlindungan, dan kelekatan dengan masing-masing anggota keluarga untuk meningkatkan bonding dan ketahanan keluarga sehingga remaja tidak perlu mencari kebahagiaan dari luar dan terpaku pada *smartphone*.

c. Bagi Sekolah

Sekolah dan tenaga pendidik dapat memberikan edukasi pada remaja mengenai cara bijak penggunaan *smartphone* agar tidak menimbulkan dampak negatif dan menyebabkan adiksi. Guru BK atau konselor dapat menerapkan *Mindfulness Based Intervention* (MBI) untuk mengurangi tingkat adiksi *smartphone* pada siswa.

d. Bagi Pelayanan Kesehatan

Pelayanan kesehatan khususnya keperawatan komunitas dapat melakukan sosialisasi sebagai bentuk promotif dan preventif yang melibatkan masyarakat khususnya orang tua dan remaja mengenai cara bijak penggunaan *smartphone* untuk menurunkan risiko adiksi. Pelayanan kesehatan juga dapat berkolaborasi dengan sekolah untuk menerapkan MBI untuk mengurangi tingkat adiksi *smartphone* pada siswa.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang ingin melanjutkan, penelitian ini dapat dijadikan landasan untuk melakukan penelitian terkait dan disarankan untuk mencari faktor lain yang dapat menyebabkan remaja mengalami adiksi *smartphone* seperti faktor dari dalam diri sendiri, faktor paparan media, faktor situasional, faktor sosial, dan faktor keluarga. Selain itu peneliti selanjutnya juga dapat menambah responden dengan range usia remaja awal-akhir.