

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berikut merupakan kesimpulan yang diperoleh berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan pada SMK “A” Jakarta Tahun 2023 :

- a. Distribusi dan frekuensi daripada responden mayoritas berusia 15—16 tahun , berjenis kelamin laki-laki, gaya pengasuhan permisif, interaksi sosial bersifat pasif, mengalami trauma masa lalu dan terjadinya perubahan epigenetik, mengalami kecanduan (adiksi) terhadap gadget, dan teman sebaya cenderung negatif
- b. Karakteristik individu terdiri dari usia dan jenis kelamin, di mana keduanya tidak berhubungan secara signifikan terhadap perilaku seksual berisiko remaja
- c. Faktor gaya kelekatan (*attachment style*) orang tua terdiri dari gaya pengasuhan orang tua, interaksi sosial, pengaruh gadget, trauma masa lalu dan epigenetik, dan peran teman sebaya. Di mana dalam faktor gaya kelekatan (*attachment style*) orang tua yang memiliki hubungan signifikan terhadap perilaku seksual berisiko remaja adalah gaya pengasuhan orang tua, trauma masa lalu dan epigenetik, pengaruh gadget, dan peran teman sebaya.

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

V.2.1. Bagi kelompok remaja khususnya siswa/I SMK di Jakarta

- a. Remaja dapat lebih mendekatkan diri kepada orang tua dengan cara membangun pola komunikasi yang baik dengan topik positif, menghargai peran dan tanggung jawab masing-masing, dan memperkenalkan gerakan kembali ke meja makan.
- b. Selain itu, untuk mengontrol emosi dalam hal riwayat trauma masa lalu dan epigenetik, remaja mampu untuk melakukan *healing treatment* secara

mandiri seperti meditasi, yoga, dan melakukan *work life-balanced* dalam rangka menghapus memori setelah terjadinya trauma secara perlahan-lahan. Remaja juga dapat mengikuti pelatihan (*training*), kursus, dan bergabung dalam sebuah komunitas yang positif. Selain itu, mengunjungi tenaga profesional seperti psikolog dan psikiater jika sudah merasakan stress yang berkepanjangan, perubahan suasana hati yang ekstrem, dan adanya rasa cemas yang berlebihan.

- c. Remaja juga mampu membangun pola pertemanan yang positif melalui kegiatan-kegiatan positif, selain mampu untuk mengontrol emosi dan menghapus secara perlahan memori trauma masa lalu.
- d. Remaja mampu saling mengingatkan teman sebayanya apabila ditemukan indikasi perilaku negatif.
- e. Remaja secara bijak melakukan filterisasi akses dan pembatasan penggunaan gadget dengan kegiatan positif seperti melakukan aktivitas fisik, meningkatkan interaksi sosial, dan menerapkan batasan *screen time* gadget.

#### V.2.2. Saran Bagi Orang Tua

- a. Orang tua mampu meluangkan waktu seperti melakukan kegiatan rekreasi dan melakukan aktivitas fisik bersama dengan anak remajanya dengan tujuan meningkatkan kelekatan dan memperbaiki pola komunikasi dengan remaja
- b. Jika terjadi perbedaan pendapat, orang tua mampu mengadakan diskusi dan tukar pikiran dengan anak remajanya secara kekeluargaan, untuk menghindari konflik dan menghargai posisi satu sama lain
- c. Orang tua hendaknya mengawasi pola pertemanan anak dengan teman sebayanya dengan cara memberitahu batasan dan nilai dalam pertemanan
- d. Orang tua membatasi penggunaan gadget dengan cara aktif membentuk ruang diskusi, menanamkan edukasi terkait kesehatan reproduksi, dan kecanggihan teknologi terhadap remajanya

### V.2.3. Bagi Instansi Pendidikan

- a. Instansi pendidikan khususnya Sekolah Menengah Atas dan Kejuruan/ sederajat dapat mengoptimalkan ruang belajar konseling yang terbuka di luar jam pembelajaran, tidak hanya mewadahi pada jam belajar mata pelajaran Bimbingan Konseling sehingga mampu menjadi wadah tukar pikir remaja.
- b. Mengadakan program Konselor Sebaya bagi setiap instansi pendidikan dengan cara membuka ekstrakurikuler Pusat Informasi Konseling Remaja (PIK R) yang bertanggung jawab kepada Tenaga Pengajar Bimbingan Konseling.
- c. Menjadwalkan pertemuan rutin dengan orang tua untuk membahas perkembangan anak dari segi fisik dan psikologis bukan hanya melaporkan kinerja belajar secara akademik maupun non-akademik
- d. Mengadakan kegiatan sekolah yang berkaitan dengan manajemen stress atau *coping-stress mechanism* dengan metode *peer-to-peer* dan didampingi oleh tenaga pengajar atau tenaga ahli atau mitra eksternal.
- e. Meningkatkan frekuensi pengawasan perilaku yang berkaitan dengan pola pertemanan dan pembatasan penggunaan gadget pada jam pelajaran terhadap siswa/I dengan cara melakukan survei secara rutin yang mana hasilnya harus dikaji lebih dalam dan menjadi perhatian khusus bagi pihak sekolah. Hal ini bertujuan untuk memaksimalkan potensi atau prestasi akademik maupun non-akademik siswa/I dan terhindar dari pola pertemanan negatif

### V.2.4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Melakukan pendalaman penelitian pada variabel trauma masa lalu dan epigenetik di Indonesia agar mampu menjadi bahan kajian