

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 288 remaja di SMA Negeri 9 Kota Tangerang Selatan mengenai hubungan perilaku mabuk gawai dan kualitas pertemanan dengan interaksi sosial, kesimpulan yang diperoleh sesuai dengan tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Rata-rata responden berusia 16 tahun, mayoritas berada di kelas 10, dan didominasi oleh remaja perempuan. Mayoritas responden memiliki *smartphone* pribadi, dengan rata-rata durasi penggunaan *smartphone* lebih dari 7 jam per hari. Aplikasi yang paling sering digunakan oleh remaja adalah TikTok, yang menunjukkan kecenderungan tinggi terhadap media sosial
- b. Mayoritas remaja di SMA Negeri 9 Kota Tangerang Selatan menunjukkan perilaku mabuk gawai tinggi
- c. Mayoritas remaja di SMA Negeri 9 Kota Tangerang Selatan memiliki kualitas pertemanan tinggi
- d. Mayoritas remaja di SMA Negeri 9 Kota Tangerang Selatan memiliki interaksi sosial tinggi
- e. Terdapat hubungan signifikan yang negatif atau tidak searah antara perilaku mabuk gawai dan interaksi sosial dengan kekuatan hubungan yang lemah. Semakin tinggi perilaku mabuk gawai, semakin rendah interaksi sosial
- f. Terdapat hubungan signifikan yang positif atau searah antara kualitas pertemanan dan interaksi sosial dengan kekuatan hubungan yang sedang. Semakin tinggi kualitas pertemanan, semakin tinggi interaksi sosial

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

- a. Bagi Remaja  
Remaja disarankan untuk bijak menggunakan *smartphone* dengan membatasi durasi pemakaian sesuai rekomendasi, yaitu maksimal 2–3 jam per hari untuk penggunaan non-pelajaran. Remaja juga disarankan aktif berinteraksi secara

langsung dengan teman-teman, seperti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, mengadakan diskusi kelompok belajar, atau bermain olahraga bersama. Jika berinteraksi secara daring, pilih aktivitas kolaboratif yang memupuk hubungan positif, seperti bekerja sama dalam proyek virtual atau bermain gim edukatif yang melibatkan komunikasi aktif dan kerjasama.

b. Bagi Sekolah

Sekolah disarankan untuk mengadakan program edukasi mengenai penggunaan *smartphone* yang sehat, seperti melalui *workshop* manajemen waktu penggunaan *smartphone*, diskusi kelompok, atau seminar yang melibatkan pakar teknologi dan psikologi. Selain itu, sekolah dapat menyediakan fasilitas dan kegiatan yang mendukung interaksi sosial positif antar siswa, seperti area bermain atau ruang diskusi bersama, festival seni, kompetisi olahraga, dan program mentoring antarkelompok.

c. Bagi Perkembangan Ilmu Keperawatan

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi ilmu keperawatan, terutama dalam memahami dampak penggunaan *smartphone* terhadap kesehatan sosial dan mental remaja. Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk merancang intervensi kesehatan yang berfokus pada peningkatan kesejahteraan sosial remaja, serta mengembangkan program pencegahan yang dapat mengurangi dampak negatif dari perilaku mabuk gawai.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang memengaruhi interaksi sosial remaja, seperti dukungan emosional, keterampilan komunikasi, empati, dan tingkat konflik dalam pertemanan, serta melibatkan lebih banyak sekolah agar hasil penelitian dapat mencerminkan kondisi remaja di wilayah yang lebih luas.