

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan tujuan penelitian, beberapa kesimpulan yang dapat ditarik adalah sebagai berikut. Pertama, penelitian ini tidak menemukan hubungan yang signifikan antara fungsi eksekutif otak terukur PASH-BRAINS, termasuk aspek konvensional dan transendental, dengan durasi *screen time* ponsel pintar pada remaja awal. Kedua, gambaran fungsi eksekutif responden menunjukkan bahwa sebagian besar remaja awal berada pada kategori gangguan ringan hingga sedang pada fungsi eksekutif otak dan FEK, serta FET optimal. Ketiga, terdapat hubungan signifikan antara fungsi eksekutif otak terukur PASH-BRAINS dengan FEK, tetapi tidak dengan FET dan hubungan FEK-FET. Keempat, hampir seluruh responden memiliki durasi *screen time* ponsel pintar berlebih. Kelima, tidak ditemukan hubungan antara durasi *screen time* dan waktu pertama kali penggunaan ponsel pintar.

5.2 Saran

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat signifikansi hubungan antara fungsi eksekutif otak dan durasi *screen time*, sehingga penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain dengan variasi paparan *screen time* yang lebih luas serta mempertimbangkan faktor-faktor perancu, seperti kualitas tidur, stres, aktivitas fisik, dan keluarga. Pengukuran *screen time* juga dapat

dibedakan berdasarkan tujuan penggunaan, seperti akademik, hiburan, dan sosial, agar mekanisme pengaruhnya dapat dianalisis secara lebih spesifik. Selain itu, penggunaan desain longitudinal dan instrumen pengukuran multimodal (*self-reported*, *cognitive tasks*, dan laporan orang tua/guru) diperlukan untuk menangkap dinamika perkembangan fungsi eksekutif pada remaja awal secara lebih komprehensif.

Dari sisi praktis, pemantauan fungsi eksekutif secara berkala menggunakan instrumen, seperti PASH-BRAINS, dapat dipertimbangkan oleh instansi sekolah, mengingat tingginya temuan gangguan ringan–sedang pada remaja awal. Para guru dan orang tua juga dapat diberikan edukasi mengenai pentingnya fungsi eksekutif dalam proses belajar serta berbagai strategi untuk meningkatkan fungsi tersebut. Selain itu, diperlukan program literasi digital dan pembiasaan penggunaan teknologi yang seimbang, mengingat penggunaan ponsel pintar tetap dibutuhkan. Bagi lembaga terkait, peninjauan ulang pedoman *screen time* pada anak, termasuk remaja, disarankan dengan mempertimbangkan kualitas dan konteks penggunaan, bukan hanya durasinya.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan sampel lebih besar dan beragam agar generalisasi hasil lebih kuat, sekaligus menguji validitas dan reliabilitas PASH-BRAINS pada rentang usia lebih luas. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan melakukan evaluasi penggunaan PASH-BRAINS tanpa asistensi saat pengisian untuk menilai kelayakan instrumen sebagai *self-reported* sepenuhnya. Eksplorasi hubungan FEK dan FEK pada rentang usia lebih luas juga

disarankan. Selain itu, pendekatan *mixed-method* dapat membantu memahami konteks penggunaan ponsel pintar yang tidak tercermin pada data kuantitatif.