

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Siswa-siswi kelas XI SMAN 34 Jakarta memiliki tingkat ketergantungan internet sedang yaitu 43 siswa (47,8%). Sementara jumlah tingkat ketergantungan internet ringan 25 siswa (27,8%), dan berat 22 siswa (24,4%) dari seluruh total sampel.
- b. Siswa-siswi kelas XI SMAN 34 Jakarta memiliki gejala depresi sebanyak 50 siswa (55,6%), sementara yang tidak terdapat gejala depresi sebanyak 40 siswa (44,4%).
- c. Adanya hubungan yang bermakna antara tingkat ketergantungan internet dengan potensi depresi siswa-siswi kelas XI SMA Negeri 34 Jakarta ($p: 0,000$), dengan nilai korelasi sebesar 0,613 yang termasuk ke dalam korelasi kuat.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Siswa SMAN 34 Jakarta

- a. Siswa-siswi yang berpotensi depresi diharapkan dapat mengurangi ketergantungan terhadap internet dan mengalihkannya dengan kegiatan yang produktif.
- b. Dapat meningkatkan pengetahuan mengenai tingkat ketergantungan internet dan dampaknya bagi kesehatan mental

V.2.2 Bagi Guru SMAN 34 Jakarta

- a. Agar bisa memberikan edukasi kepada siswa-siswi akan pentingnya peranan tingkat ketergantungan internet terhadap potensi depresi remaja.
- b. Agar bisa memberikan dorongan kepada siswa-siswi agar dapat membatasi penggunaan internet pada tingkat yang sewajarnya.
- c. Agar bisa memberikan dorongan kepada siswa-siswi agar dapat memanfaatkan internet secara produktif.

V.2.3 Bagi SMAN 34 Jakarta

- a. SMAN 34 Jakarta agar dapat meningkatkan lagi penyuluhan bahaya ketergantungan internet melalui kegiatan edukasi agar kesehatan mental siswa dapat terkontrol dengan baik.

V.2.4 Bagi FK UPN 'Veteran' Jakarta

- a. Menambah kompetensi dalam hal mengedukasi remaja mengenai adiksi internet dan potensi depresi.

V.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Penelitian ini dapat dikembangkan menjadi ruang lingkup yang lebih luas yaitu tidak hanya dilakukan pada kelas XI namun juga pada kelas X dan XII.
- b. Penelitian lanjutan diharapkan dapat menggunakan metode lain, sehingga peneliti bisa meneliti secara langsung faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat ketergantungan internet sehingga terjadi gangguan depresi ataupun meneliti gangguan depresi pada remaja untuk mengetahui faktor apa yang mempengaruhi.
- c. Penelitian lanjutan diharapkan dapat meneliti faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini, seperti tingkat stress belajar, riwayat keluarga, dll.