

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Tingkat Kecanduan *Smartphone* pada Siswa di SMA Negeri di Kota Jambi adalah tinggi.
2. Tingkat depresi pada Siswa di SMA Negeri di Kota Jambi berada di tingkat normal.
3. Tingkat ansietas pada Siswa di SMA Negeri di Kota Jambi berada di tingkat normal.
4. Tingkat stres pada Siswa di SMA Negeri di Kota Jambi berada di tingkat normal.
5. Pada siswa laki-laki, tingkat depresi, ansietas, stres lebih banyak ditemukan pada siswa laki-laki dengan tingkat kecanduan *smartphone* yang tinggi, sedangkan tingkat depresi, ansietas, stres lebih sedikit pada siswa laki-laki dengan tingkat kecanduan *smartphone* rendah. Sama halnya pada siswa perempuan tingkat depresi, ansietas, stres lebih banyak ditemukan pada siswa perempuan dengan tingkat kecanduan *smartphone* yang tinggi, sedangkan tingkat depresi, ansietas, stres lebih sedikit ditemukan pada siswa perempuan dengan tingkat kecanduan *smartphone* yang rendah.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi SMA Negeri di Kota Jambi

Diharapkan peran aktif tenaga pendidik dalam memberikan informasi mengenai dampak penggunaan *smartphone* yang berlebihan kepada siswa dan orang tua, terutama terkait tingkat depresi, ansietas, stres dan tingkat konsentrasi yang mungkin memengaruhi hasil belajar di sekolah. Selain itu, diinginkan agar tenaga pendidik, khususnya guru, memiliki kemampuan untuk menjelaskan dengan jelas tujuan

penggunaan *smartphone* sehingga siswa dapat lebih efektif memanfaatkannya dalam mendukung proses belajar-mengajar.

5.2.2 Bagi Orang Tua

Diharapkan bantuan keterlibatan orang tua dalam mengawasi penggunaan *smartphone* oleh anak. Ini dapat dicapai dengan mengurangi durasi penggunaan *smartphone* dan memantau konten yang diakses anak. Tujuannya adalah agar anak dapat terhindar dari dampak negatif pemakaian *smartphone* yang dapat memengaruhi kualitas tidur dan aktivitas sehari-harinya.

5.2.3 Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini hanya memberikan gambaran tentang tingkat depresi, ansietas, stress pada siswa yang mengalami kecanduan *smartphone*. Untuk penelitian berikutnya, diharapkan dapat dilakukan penelitian lebih mendalam mengenai korelasi antara tingkat depresi, ansietas, stres dan kecanduan *smartphone*. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat depresi, ansietas, stres, selain kecanduan *smartphone*.

5.2.4 Bagi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi

Melalui penelitian ini, diharapkan pembaca dapat mendapatkan informasi dan pengetahuan tentang kondisi kualitas tidur siswa di SMA Negeri di Kota Jambi yang mengalami kecanduan *smartphone*.