

PENUTUP

BAB V

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *Gadget-Free Quest* terhadap kesehatan mental remaja di SMP Muhammadiyah 7 Yogyakarta terhadap 40 responden, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 23 responden (57,5%) dan sebagian besar berada pada usia 12 tahun sebanyak 20 responden (50%). Mayoritas responden berada pada kategori remaja awal yang merupakan kelompok rentan terhadap penggunaan *gadget* berlebihan karena masih berada dalam tahap perkembangan emosi, sosial, dan kontrol diri yang belum optimal.
2. Hasil *screening* menggunakan instrumen *Smartphone Addiction Scale–Short Version* (SAS-SV) menunjukkan bahwa seluruh responden memenuhi kriteria penggunaan *gadget* bermasalah sesuai dengan kriteria inklusi penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa responden memiliki kecenderungan penggunaan *smartphone* yang tinggi sebelum diberikan intervensi. *Screening* SAS-SV menunjukkan adanya *Problematic Gadget Usage*
3. Hasil monitoring pelaksanaan intervensi *Gadget-Free Quest* selama 14 hari menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam kategori patuh sebanyak 27 responden (67,5%), sedangkan 13 responden

(32,5%) berada dalam kategori cukup patuh. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mampu mengikuti rangkaian intervensi yang telah diberikan

4. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden menggunakan *gadget* selama 5–7 jam per hari sebanyak 17 responden (42,5%), diikuti responden yang menggunakan *gadget* selama 8–10 jam per hari sebanyak 14 responden (35%), responden yang menggunakan *gadget* lebih dari 10 jam per hari sebanyak 5 responden (12,5%), dan sebagian kecil responden menggunakan *gadget* kurang dari 5 jam per hari sebanyak 4 responden (10%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki intensitas penggunaan *gadget* yang cukup tinggi dalam kehidupan sehari-hari..
5. Kondisi kesehatan mental responden sebelum diberikan intervensi (*pretest*) menunjukkan sebagian besar responden berada pada kategori *borderline* sebanyak 18 responden (45%), sedangkan setelah diberikan intervensi (*posttest*) sebagian besar responden berada pada kategori normal sebanyak 21 responden (52,5%). Selain itu, jumlah responden dengan kategori *abnormal* mengalami penurunan setelah intervensi diberikan.
6. Terdapat pengaruh *Gadget-Free Quest* terhadap kesehatan mental remaja di SMP Muhammadiyah 7 Yogyakarta. Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,001 ($p < 0,05$), sehingga Berdasarkan hasil penelitian, terdapat

perubahan kesehatan mental remaja setelah pemberian intervensi *Gadget-Free Quest* yang ditunjukkan oleh perbedaan skor kesehatan mental antara pretest dan posttest.

B. Saran

A. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat bekerja sama dengan tenaga kesehatan atau institusi pendidikan kesehatan untuk mengembangkan program edukasi terkait penggunaan *gadget* yang sehat serta mengadaptasi kegiatan serupa *Gadget-Free Quest* sebagai upaya promotif dalam menjaga kesehatan mental siswa.

B. Bagi Remaja

Remaja diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dalam mengontrol penggunaan *gadget* sehari-hari serta lebih aktif dalam melakukan aktivitas positif secara langsung seperti interaksi sosial, aktivitas fisik, dan kegiatan produktif lainnya agar kesehatan mental tetap terjaga.

C. Bagi Perawat dan Tenaga Kesehatan

Perawat diharapkan dapat mengembangkan intervensi inovatif berbasis teknologi maupun modifikasi perilaku untuk mencegah dampak negatif penggunaan *gadget* berlebihan pada remaja, khususnya terkait kesehatan mental.

D. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan menggunakan kelompok kontrol, jumlah sampel yang

lebih besar, durasi intervensi yang lebih panjang, serta mengeksplorasi faktor lain yang memengaruhi kesehatan mental remaja agar hasil penelitian menjadi lebih komprehensif.