

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini menghasilkan beberapa kesimpulan yaitu:

- 1) Secara keseluruhan 57,7% remaja generasi Z SMP Labschool Kebayoran ditemukan memiliki karakteristik kecanduan ponsel pintar.
- 2) 48,9% remaja dominan berada pada kategori cenderung kecanduan.
- 3) Secara keseluruhan, kecanduan ponsel pintar pada remaja generasi Z SMP Labschool Kebayoran cenderung dominan dalam indikator perilaku kompulsif.
- 4) Siswa kelas VIII memiliki persentase kecanduan lebih tinggi dibanding dengan siswa kelas VII dan IX.
- 5) Laki-laki memiliki tingkat kecanduan lebih tinggi dari perempuan, terlihat dari laki-laki memiliki persentase lebih tinggi dari seluruh indikator.
- 6) Indikator gangguan fungsional menjadi indikator kecanduan ponsel pintar terendah dengan persentase 48,70%
- 7) Dari 3 tingkat kelas, indikator perilaku kompulsif menjadi kecanduan yang dominan dengan persentase 63,8%, sedangkan

indikator gangguan fungsional menjadi indikator terendah dengan persentase 48,7%

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, kecanduan ponsel pintar pada remaja generasi Z secara keseluruhan dominan masuk ke dalam kategori cenderung kecanduan. Perilaku kompulsif menjadi indikator kecanduan yang dominan bagi remaja generasi Z di SMP Labschool Kebayoran, kemudian diikuti dengan indikator penarikan diri. Perilaku kompulsif memiliki pengaruh terhadap kebiasaan kesehatan seseorang. Perilaku kompulsif juga berkaitan erat dengan penarikan diri yang mengacuh pada efek fisik dan psikologis yang terjadi ketika perilaku dihentikan sehingga dapat mengganggu kesehatan. Kesehatan psikologis berkaitan erat dengan kesehatan fisik dan pemikiran yang akhirnya sangat berpengaruh pada produktivitas hidup seseorang dan dimasa depan.

Keadaan ini tentu memiliki pengaruh yang besar dalam perkembangan kehidupan remaja generasi Z, dimana pada hakikatnya remaja merupakan masa transisi (bukan anak dan juga bukan orang dewasa) yang dapat diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat. Selain itu generasi Z juga memiliki tuntutan untuk dapat bekerja sama, mengontrol diri, memimpin dan menggantikan generasi

sebelumnya di era yang akan datang. Di era globalisasi ini, masyarakat dituntut untuk lebih produktif guna meningkatkan kualitas hidup. Produktivitas menjadi penting karena mencakup manajemen, tenaga kerja, dan penghasilan. Saat seseorang mengalami kecanduan dan memiliki perilaku kompulsif yang sulit diatasi maka akan sulit untuk menjadi pribadi yang produktif guna meningkatkan kualitas hidup.

C. Saran

Saran-saran yang dapat menjadi pertimbangan berdasarkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMP Labschool Kebayoran

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi pemberian layanan klasikal atau kelompok kepada seluruh siswa untuk dapat mengatasi penggunaan ponsel pintar yang berlebihan yang dialami remaja generasi Z (siswa SMP Labschool Kebayoran).

2. Sekolah Menengah Pertama Labschool Kebayoran (SMP Labschool Kebayoran)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan untuk dilakukannya upaya pengentasan dan

pengecegan meningkatnya penggunaan ponsel pintar yang berlebihan pada siswa. Pihak sekolah kiranya dapat menindaklanjuti fenomena ini dengan menyusun program cerdas *digital* atau *constant media diet* yang sesuai pada siswa.

3. Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya, seperti penggunaan kategorisasi khusus kecanduan ponsel pintar dan penelitian pada jenjang studi lainnya seperti SMA, SD, atau generasi *Alpha*. Selain itu, hasil penelitian ini bisa digunakan untuk referensi diadakannya bimbingan mengenai pentingnya penggunaan ponsel pintar (*Cerdas Digital/ Constant Media Diet*) guna mengurangi dampak yang muncul pada siswa atau generasi lainnya.