BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pengaruh *self help group* (SHG) terhadap pengetahuan, sikap dan tingkat ketergantungan penggunaan gawai pada remaja kelas x di SMK Negeri 37 Jakarta, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 5.1.1 Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan, Proporsi responden perempuan adalah 65,4% (34 orang), sementara responden laki-laki 34,6% (18 orang).
- 5.1.2 Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan, Proporsi responden perempuan adalah 65,4% (34 orang), sementara responden laki-laki 34,6% (18 orang).
- 5.1.3 Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok intervensi Setelah diberikan intervensi *self-help group*, proporsi pengetahuan berubah menjadi: 32,7% (17 orang) pengetahuan kurang baik dan 67,3% (35 orang) pengetahuan baik. Tanpa intervensi, proporsi pengetahuan berubah menjadi: 38,5% (20 orang) pengetahuan kurang baik dan 61,5% (32 orang) pengetahuan baik.
- 5.1.4 Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok intervensi setelah diberikan intervensi *self-help group*, proporsi sikap berubah menjadi: 28,8% (15 orang) sikap kurang baik dan 71,2% (37 orang) sikap baik. Tanpa intervensi, proporsi sikap berubah menjadi: 41,1% (25 orang) sikap kurang baik dan 51,9% (27 orang) sikap baik.

5.1.5 Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok intervensi setelah diberikan intervensi *self-help group*, proporsi ketergantungan berubah menjadi: 67,3% Rendah, 26,9% Sedang, dan 5,8% Berat. Tanpa intervensi, proporsi ketergantungan berubah menjadi: 57,7% Rendah, 32,7% Sedang, dan 9,6% Berat.

5.1.6 Hasil uji *Wilcoxon* di dapatkan hasil intervensi *self help group* (SHG) memiliki pengaruh dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan ketergantungan pada remaja kelas X tentang ketergantungan gawai di SMK Negeri 37 Jakarta dengan nilai *p-value* $0,000 < 0,05$.

5.1.7 Hasil uji perbedaan pengetahuan dan ketergantungan gawai remaja antar kelompok intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara pengetahuan pada kelompok intervensi yang diberikan intervensi *self help group* dengan pengetahuan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi *self help group* nilai *p-value* $0,000 < 0,05$.

5.1.8 Hasil uji perbedaan sikap remaja antar kelompok intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan intervensi yang diberikan tidak memberi pengaruh yang signifikan terhadap perubahan sikap siswa tentang ketergantungan gawai. nilai *p-value* $0,219 > 0,05$

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Institusi dan Tenaga Kesehatan

Mampu menerapkan *self help group* (SHG) di sekolah lain sebagai sarana untuk memberikan informasi dan alternatif terapi kelompok bagi remaja sehingga dapat mencegah ketergantungan gawai yang lebih berat..

5.2.2 Bagi Remaja

Dapat mengembangkan dan membuat inovasi baru untuk pelaksanaan *self help group* kepada teman-teman seba di lingkungan sekolah maupun di lingkungan luar sekolah untuk berbagi pengalaman tentang ketergantungan gawai.

5.2.3 Bagi sekolah

Diharapkan sekolah mampu menerapkan system pengawasan dan aturan terkait dengan penggunaan gawai pada siswa dan siswi di sekolah agar kasus ketergantungan gawai tidak mengalami peningkatan karena siswa siswi banyak menghabiskan waktu di sekolah, selain itu untuk mengatasi hal tersebut sekolah bisa bekerjasama bersama lintas sektor dalam hal ini Puskesmas Pasar Minggu sebagai pemberi layanan kesehatan untuk remaja.

5.2.4 Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti menyarankan untuk peneliti selanjutnya agar dapat melanjutkan penelitian dengan menambahkan alternatif lain mengatasi ketergantungan gawai pada remaja dengan cara dipilih dan disepakati oleh para subjek adalah dengan *self-talk*. *Self-talk* dapat melatih kemampuan mengontrol diri pada seseorang dari situasi yang memunculkan resiko. Selain itu perlu dilakukan penelitian lanjutan terkait penggunaan media sosial yang berlebihan pada remaja.