

BAB 7

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan *social media addiction* dengan gejala depresi pasca pandemi COVID-19 pada remaja kelas X dan XI SMA Negeri 1 Padang, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Skor rata-rata *social media addiction* pada responden adalah 51,89 yang artinya kecanduan media sosial berada pada kategori *alert* atau waspada kecanduan (42-65).
2. Skor rata-rata gejala depresi yaitu 9 yang merupakan gejala depresi ringan (5-9)
3. Hubungan yang signifikan antara *social media addiction* dengan gejala depresi pasca pandemi COVID-19 pada remaja kelas X dan XI SMA Negeri 1 Padang dengan kekuatan hubungan sedang dan arah positif.

B. Saran

1. Bagi remaja

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan wawasan bagi remaja tentang gejala depresi. Remaja diharapkan dapat mengontrol penggunaan media sosial sehingga tidak terjadi *social media addiction* yang dapat menimbulkan efek negatif seperti gejala depresi. Hal ini diperoleh dari hasil hipotesis penelitian ini yaitu

semakin tinggi *social media addiction* remaja maka semakin tinggi gejala depresinya. Beberapa hal yang dapat dilakukan remaja untuk mengurangi *social media addiction* yaitu rekonstruksi kognitif yang dapat membantu remaja untuk meningkatkan kesadaran akan dampak negatif dari kecanduan media sosial dan *self management* untuk mengurangi penggunaan media sosial sehingga tidak terjadi kecanduan.

2. Bagi Sekolah

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan informasi dan menambah pengetahuan siswa serta guru agar kecanduan media sosial dapat dikurangi sehingga tidak terjadi gejala depresi pada siswa. Diharapkan juga sekolah dapat memberikan bimbingan dan konseling secara berkala terkait masalah kecanduan media sosial dan gejala depresi.

3. Bagi Keperawatan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dalam memberikan asuhan keperawatan terkait *social media addiction* pada remaja serta efek negatif yang ditimbulkan yaitu gejala depresi. Serta dapat meningkatkan pengetahuan kesehatan terkait *social media addiction* melalui promosi kesehatan pada remaja

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai informasi untuk dikembangkan lebih luas lagi mengenai efek

negatif lain dari *social media addiction* dan penyebab lain dari timbulnya gejala depresi pada remaja.

