

## BAB VII

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan kecanduan pornografi dengan kesehatan mental dan kualitas tidur pada remaja di SMK “XX” Tualang Provinsi Riau Tahun 2026, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Nilai tengah skor kecanduan porografi adalah 27,00.
2. Nilai tengah skor kesehatan mental kategori stres adalah 7,00, kategori kecemasan adalah 7,00, dan kategori depresi adalah 5,00.
3. Nilai tengah skor kualitas tidur adalah 6,00.
4. Hubungan yang signifikan antara kecanduan pornografi dengan kesehatan mental (stres, kecemasan, dan depresi) pada remaja di SMK “XX” Tualang Provinsi Riau dengan nilai  $p < 0,05$ , yaitu stres  $p = 0,000$ , kecemasan  $p = 0,001$ , dan depresi  $p = 0,001$ . Kekuatan korelasi antara kecanduan pornografi dengan stres berada pada kategori sedang dengan nilai  $r = 0,438$ , kecemasan berada pada kategori sedang dengan nilai  $r = 0,319$ , dan depresi pada kategori sedang dengan nilai  $r = 0,311$ , serta seluruhnya memiliki arah korelasi positif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan pornografi, maka semakin tinggi pula tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada remaja di SMK “XX” Tualang Provinsi Riau. Besaran koefisien determinan ( $r^2$ ) menunjukkan bahwa kecanduan pornografi memberikan kontribusi sebesar

19,2% terhadap stres, 10,2% terhadap kecemasan, dan 9,7% terhadap depresi pada remaja di SMK “XX” Tualang Provinsi Riau

5. Hubungan yang signifikan antara kecanduan pornografi dengan kualitas tidur pada remaja di SMK “XX” Tualang Provinsi Riau dengan nilai  $p < 0,05$  yaitu  $p = 0,000$ . Kekuatan korelasi berada pada kategori sedang dengan nilai  $r = 0,365$  dengan arah korelasi positif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan pornografi, maka semakin buruk kualitas tidur pada remaja di SMK “XX” Tualang Provinsi Riau. Besaran koefisien determinan ( $r^2$ ) menunjukkan bahwa kecanduan pornografi memberikan kontribusi sebesar 13,3% terhadap kualitas tidur pada remaja di SMK “XX” Tualang Provinsi Riau.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Remaja**

Remaja diharapkan dapat meningkatkan kontrol diri dalam penggunaan teknologi digital terutama dalam akses konten-konten pornografi dengan mengatur jadwal penggunaan gadget untuk membatasi durasi penggunaan internet. Selain itu, remaja sebaiknya terlibat dalam kegiatan positif yang membantu meningkatkan kesehatan mental dan menghindari penggunaan obat-obatan tanpa indikasi medis untuk menjaga kualitas tidur.

### **2. Bagi Sekolah**

Sekolah diharapkan dapat meningkatkan upaya preventif dengan mempertahankan program pembatasan penggunaan gadget melalui

kebijakan pengumpulan *smartphone* pada jam sekolah, serta hanya mengizinkan penggunaan untuk kepentingan pembelajaran. Upaya ini diharapkan dapat mengontrol penggunaan gadget remaja sehingga mencegah terjadinya kecanduan pornografi. Sekolah diharapkan juga dapat bekerja sama dengan menyediakan layanan bimbingan konseling melalui guru bidang kesiswaan untuk remaja yang memiliki masalah dengan kesehatan mental dan kualitas tidur.

### 3. Bagi Institusi Keperawatan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan bermakna antara kecanduan pornografi dengan kesehatan mental dan kualitas tidur pada remaja. Untuk menanggapi masalah ini perawat diharapkan dapat memberikan edukasi melalui pendidikan dan promosi kesehatan untuk mencegah kecanduan perilaku seperti kecanduan pornografi, manajemen stres dan kualitas tidur untuk remaja.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan desain penelitian yang berbeda untuk mengetahui hubungan sebab akibat antara kecanduan pornografi dengan kesehatan mental dan kualitas tidur pada remaja. selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti dukungan keluarga, kontrol diri, penggunaan *smartphone*, sehingga hasil penelitian menjadi lebih komprehensif dan dapat dijadikan dasar intervensi yang lebih efektif.