

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Kurang dari separuh responden (45,5%) memiliki kecemasan sedang pada remaja SMA Adabiah Kota Padang Tahun 2026.
2. Lebih dari separuh responden (50,6%) memiliki intensitas penggunaan TikTok sedang pada remaja SMA Adabiah Kota Padang Tahun 2026.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan TikTok dengan kecemasan pada remaja di SMA Adabiah Kota Padang dengan nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang didapatkan dari hasil penelitian maka penulis menyarankan kepada :

1. Bagi Tempat Penelitian (SMA Adabiah Kota Padang)

Bagi Pihak Sekolah dan Guru BK diharapkan pihak sekolah, khususnya guru Bimbingan Konseling (BK), dapat mengintegrasikan edukasi mengenai literasi digital dan *Cyber Wellness* ke dalam program bimbingan siswa. Sekolah dapat mengadakan seminar berkala mengenai dampak media sosial terhadap kesehatan mental guna meminimalisir fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*) dan kecemasan digital pada siswa. Bagi Siswa-Siswi diharapkan para siswa dapat lebih

bijak dalam mengatur manajemen waktu (*time management*) saat menggunakan smartphone, membatasi durasi akses TikTok maksimal 2 jam sehari, serta menghindari penggunaan gawai menjelang jam tidur agar kualitas tidur tetap terjaga dan menurunkan risiko kecemasan.

2. Bagi Institusi Pendidikan (Universitas Alifah Padang)

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan referensi ilmiah dan bahan bacaan di perpustakaan Universitas Alifah Padang, khususnya dalam pengembangan asuhan keperawatan jiwa komunitas pada kelompok agregat anak dan remaja di era digital dan Pengabdian Masyarakat Institusi Universitas Alifah Padang dapat memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat seperti (KKN/Praktek Klinik Keperawatan Jiwa) yang berfokus pada deteksi dini gangguan kecemasan akibat kecanduan media sosial (*Screen-Time Addiction*) di sekolah-sekolah menengah di Kota Padang.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain yang belum digali dalam penelitian ini yang berpotensi memicu kecemasan remaja, seperti pola asuh orang tua (*Parental Mediation*), kontrol diri (*Self-Control*), pencapaian akademis, atau menggunakan metode kualitatif (wawancara mendalam) agar didapatkan gambaran psikologis yang lebih komprehensif mengenai distress akibat media sosial.