

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan dengan judul penelitian “Hubungan Tingkat Penggunaan *Smartphone* terhadap Kesehatan Mental Pada remaja di SMAN 11 Kota Padang”, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Lebih dari separuh (54,1%) responden memiliki tingkat penggunaan *smartphone* pada kategori tinggi pada remaja di SMAN 11 Kota Padang tahun 2026.
2. Lebih dari separuh (51,4%) responden beresiko mengalami masalah kesehatan mental pada remaja di SMAN 11 Kota Padang tahun 2026.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat penggunaan *smartphone* dengan kesehatan mental pada remaja di SMAN 11 Kota Padang tahun 2026 , dengan hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$)

B. Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan memperluas lokasi penelitian ke sekolah lain dengan jumlah responden lebih besar agar hasil penelitian lebih representatif. Selain itu, dapat menambah variabel lain seperti stres

akademik, dukungan sosial, serta penggunaan media sosial guna melihat faktor lain yang juga berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja.

4) Bagi SMAN 11 Kota Padang

Diharapkan sekolah dapat meningkatkan upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan mental siswa/siswi melalui edukasi tentang penggunaan *smartphone* yang bijak, pelaksanaan skrining kesehatan mental secara berkala, serta penguatan layanan Bimbingan dan Konseling (BK) sebagai upaya peningkatan kesehatan mental siswa/siswi.

5) Bagi Universitas Alifiah Padang

Sebagai institusi pendidikan tinggi, kampus diharapkan terus mendorong mahasiswa/siswi untuk melakukan penelitian lanjutan dan pengabdian masyarakat di sekolah, khususnya yang terkait penggunaan *smartphone* dan kesehatan mental remaja.