

## **BAB V**

### **KESIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan, dan analisis data penelitian yang telah dilakukan, mengenai hubungan penggunaan gadget dan gaya hidup sedenter dengan interaksi sosial dan Kesehatan mental pada remaja, maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

5.1.1. Terdapat hubungan antara penggunaan gadget dengan interaksi sosial.

Hasil dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan gadget dengan interaksi sosial, meskipun hasil dari hubungan tersebut rendah. Penggunaan gadget sangat membantu para responden dalam berinteraksi khususnya berinteraksi secara tidak langsung.

5.1.2. Terdapat hubungan antara penggunaan gadget dengan kesehatan mental.

Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara penggunaan gadget dengan kesehatan mental rendah dan memiliki nilai negatif yang artinya penggunaan gadget meningkat maka kecenderungan kesehatan mental akan menurun.

5.1.3. Terdapat hubungan antara gaya hidup sedenter dengan interaksi sosial.

Hasil dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara gaya hidup sedenter dengan interaksi sosial, Mempunyai nilai hubungan yang rendah, sehingga gaya hidup sedenter tidak terlalu mengganggu kepada interaksi sosial khususnya interaksi tidak langsung.

5.1.4. Terdapat hubungan antara gaya hidup sedenter dengan kesehatan mental.

Hasil dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara gaya hidup sedenter dengan kesehatan mental. Hasil dari hubungan tersebut rendah dan memiliki nilai negatif yang artinya ketika gaya hidup sedenter meningkat maka kecenderungan kesehatan mental akan menurun.

#### **5.2. Implikasi**

Implikasi dari penelitian ini bermanfaat bagi akademisi dan pengguna gadget agar dapat mengetahui dampak positif dan negatif dari penggunaan gadget tersebut. Untuk gaya hidup sedenter agar dapat dihindari karena dapat menyebabkan berbagai dampak negatif dan dapat menyebabkan Kesehatan mental terganggu

Kesehatan fisik juga akan menurun karena tubuh yang kurang aktivitas fisik akan dengan mudah terserang berbagai penyakit. Pada dasarnya manusia harus memiliki kesadaran yang lebih pada diri sendiri dan lingkungannya dengan menjaga hubungan baik dengan lingkungan akan tercipta kehidupan yang tentram dan nyaman. Selain itu bagi orang tua yang sudah memberikan anaknya sebuah gadget untuk di perhatikan dan diingatkan terhadap anaknya agar bijak dalam menggunakan gadget tersebut dan harus digunakan untuk aktivitas-aktivitas yang positif sehingga manfaat dari kemajuan IPTEK akan terasa kegunaan dan manfaatnya.

### **5.3. Rekomendasi**

Studi ini berkontribusi pada penelitian mengenai penggunaan gadget dan gaya hidup sedenter dengan interaksi sosial dan Kesehatan mental pada remaja. Terlepas dari kesempatan yang diberikan, penelitian ini membuat sedikit progres dalam memahami penggunaan gadget dan gaya hidup sedenter dengan interaksi sosial dan Kesehatan mental pada remaja. Penelitian ini berfokus pada hubungan penggunaan gadget dan gaya hidup sedenter dengan interaksi sosial dan Kesehatan mental pada remaja. Temuan dalam penelitian ini menghasilkan beberapa kesempatan untuk penelitian selanjutnya. Ini membuka kesempatan untuk lebih mendalami penggunaan gadget dan gaya hidup sedenter dengan interaksi sosial dan Kesehatan mental pada objek yang berbeda.

Selain itu direkomendasikan untuk guru dan orang tua agar mengawasi siswa dan anaknya dalam menggunakan gadget dan menekan agar remaja tidak memiliki gaya hidup sedenter. Dapat mengontrol dan mengarahkan para remaja agar menggunakan gadget sesuai dengan kegunaannya agar tidak menimbulkan hal-hal yang menyimpang apalagi dapat merugikan remaja itu sendiri ataupun berdampak pada lingkungan.