

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini, yang bertujuan menganalisis kesehatan mental anak akibat penggunaan gadget dengan pendekatan behavioral di Kecamatan Mappak, menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari penggunaan gadget terhadap kesehatan mental anak. Hasil wawancara dari berbagai perspektif (orang tua, anak, dan guru BK) secara konsisten mengindikasikan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan berkontribusi pada masalah kesehatan mental, seperti perubahan perilaku negatif, kesulitan mengontrol emosi, gangguan konsentrasi, dan penurunan kualitas interaksi sosial.

Meskipun gadget memiliki manfaat dalam membantu mencari informasi dan berkomunikasi, penelitian ini menegaskan bahwa penggunaan yang tidak terkontrol dapat memicu masalah kesehatan mental pada anak. Oleh karena itu, diperlukan upaya komprehensif yang melibatkan peningkatan kesadaran orang tua, pembatasan waktu penggunaan gadget, dukungan psikologis, dan program intervensi yang melibatkan berbagai pihak terkait.

Selain itu, penelitian ini mendukung penerapan pendekatan behavioral dan teknik- tekniknya untuk mengatasi dampak negatif penggunaan gadget terhadap kesehatan mental anak. Dengan

mengidentifikasi perilaku spesifik yang perlu diubah dan menerapkan teknik behavioral yang sesuai, diharapkan anak dapat mengembangkan pola perilaku yang lebih sehat dan adaptif, sehingga meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Penerapan pendekatan behavioral ini harus dilakukan secara etis dan profesional, dengan mempertimbangkan kebutuhan dan karakteristik individu anak. Temuan penelitian ini sejalan dengan teori-teori yang menyatakan bahwa masalah kesehatan mental seringkali ditandai dengan rasa takut, ketidakbahagiaan, kurang percaya diri, dan kesulitan dalam mengendalikan emosi, yang juga ditemukan pada anak-anak yang menjadi partisipan dalam penelitian ini.

B. Saran

1. Orang Tua dan Guru

Penting untuk meningkatkan kolaborasi antara guru dan orang tua dalam mengawasi anak-anak dalam penggunaan *gadget*. Mengadakan pertemuan rutin antara kedua pihak dapat membantu dalam pemantauan perkembangan anak dan memberikan dukungan yang lebih holistik. Serta bisa mengawasi anak dalam menggunakan *gadget*.

2. Masyarakat

Masyarakat di Kecamatan Mappak juga perlu diberikan informasi mengenai pentingnya kesehatan mental anak dan dampak penggunaan

gadged. Usaha untuk memberikan kesadaran dapat dilakukan melalui berbagai media untuk menjangkau lebih banyak orang tua dan anak.