

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap siswa kelas IV di SD Negeri 39 Kota Banda Aceh, dapat disimpulkan bahwa:

1. Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Sosial dan Fisik adalah sebagian siswa menjadi kurang berinteraksi dengan teman sebaya, lebih suka menyendiri, dan kurang aktif dalam kegiatan kelompok di sekolah. Selanjutnya Secara fisik, penggunaan gadget yang berlebihan menimbulkan keluhan seperti mata lelah, postur tubuh membungkuk, serta berkurangnya aktivitas fisik sehari-hari.
2. Faktor-faktor yang Menyebabkan Dampak Penggunaan Gadget adalah kurangnya pengawasan orang tua terhadap waktu penggunaan gadget, rendahnya kesadaran siswa akan pentingnya kegiatan sosial dan fisik, serta pengaruh lingkungan dan teman sebaya yang juga sering menggunakan *gadget* untuk bermain game atau menonton video.
3. Cara Mengurangi Dampak Negatif Penggunaan Gadget adalah dengan membatasi waktu penggunaan gadget, meningkatkan pengawasan dan bimbingan orang tua, memberikan kegiatan alternatif yang lebih edukatif dan aktif secara fisik, serta mendorong guru dan sekolah untuk menanamkan kesadaran akan pentingnya keseimbangan antara penggunaan teknologi dan aktivitas sosial maupun fisik.

## 5.2 Saran

### 1. Bagi Siswa

Mengatur waktu penggunaan gadget dengan menerapkan batasan maksimal harian, serta lebih banyak melakukan aktivitas fisik dan permainan interaktif bersama teman sebaya.

### 2. Bagi Orang Tua

Melakukan pengawasan terhadap konten dan durasi penggunaan gadget, serta memberi contoh penggunaan teknologi yang bijak di rumah.

### 4. Bagi Guru dan Sekolah

Mengintegrasikan literasi digital dalam pembelajaran untuk memanfaatkan gadget sebagai media edukatif, sekaligus mengedukasi siswa tentang penggunaan yang sehat dan aman.

Menyediakan kegiatan ekstrakurikuler yang mendorong interaksi sosial dan aktivitas fisik, seperti olahraga, pramuka, dan seni.

### 5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan melakukan penelitian dengan cakupan sampel yang lebih luas, menggunakan metode campuran (mixed methods), dan mempertimbangkan faktor psikologis siswa dalam analisis dampak gadget.