

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

1. Sebagian besar anak kelas VI di SDIT Insan Permata Malang Kecamatan Lowokwaru Kota Malang memiliki *doomscrolling* yang rendah.
2. Hampir sebagian besar anak kelas VI di SDIT Insan Permata Malang Kecamatan Lowokwaru Kota Malang memiliki pola tidur yang baik.
3. Ada hubungan *doomscrolling* dengan pola tidur pada anak kelas VI di SDIT Insan Permata Malang Kecamatan Lowokwaru Kota Malang yang rendah.

7.2 Saran

1. Bagi Guru Sekolah Dasar

Guru ikut dalam pengawasan saat anak menggunakan HP untuk bermedia sosial dengan memberikan kebijakan penggunaan HP dalam media sosial mencari informasi atau materi dalam batas wajar agar anak tidak terparpar dengan informasi atau berita di media sosial.

2. Bagi Orang Tua

Orang tua dapat memberikan pengawasan terhadap anaknya bagaimana penggunaan HP dalam bermedia sosial yang baik dan bijak, dengan menjadwalkan kapan anak boleh menggunakan HP dan lama menggunakan HP agar anak tidak terparpar dengan informasi atau berita di media sosial serta membatasi anak penggunaan HP pada waktu istirahat malam

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dari hasil penelitian ini dapat di jadikan sebagai bahan informasi literatur bagi peneliti selanjutnya untuk lebih mengembangkan lagi mengenai hubungan *doomscrolling* dengan pola tidur pada anak SD.

