

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

1. Sebagian besar remaja SMPN 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang memiliki frekuensi *doomscrolling* yang rendah
2. sebagian besar remaja SMPN 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang memiliki tingkat stres yang ringan .
3. Ada hubungan frekuensi *doomscrolling* dengan tingkat stres pada remaja SMPN 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang yang lemah dengan nilai $p\text{-value} = 0,032 < 0,05$ dan nilai *correlation coefficient* (r) sebesar 0,191.

7.2 Saran

1. Bagi remaja
Remaja dapat mengurangi stress dengan cara membatasi frekuensi *doomscrolling* atau melihat berita negatif dan mengalihkan perilaku yang lebih produktif seperti belajar atau mengerjakan tugas sekolah
2. Bagi Sekolah Menengah Pertama
Sekolah dapat memberikan pengawasan pada remaja yang menggunakan HP saat proses pembelajaran yang tidak melibatkan teknologi agar remaja tidak terparpar dengan informasi atau berita di media sosial.
3. Bagi Orang Tua
Orang tua dapat memberikan pengawasan terhadap remaja dengan cara menjadwalkan kapan remaja boleh menggunakan HP dan lama menggunakan HP agar remaja tidak terparpar dengan informasi atau berita di media sosial sehingga remaja tidak beresiko mengalami stress.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dari hasil penelitian ini dapat di jadikan sebagai bahan informasi literatur bagi peneliti selanjutnya untuk lebih mengembangkan lagi mengenai frekuensi *doomscrolling* dengan tingkat stres pada remaja

