

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

1. Sebagian besar remaja di SMPN 01 Dau Kecamatan Dau Kabupaten Malang memiliki *doomscrolling* yang rendah.
2. Sebagian besar remaja di SMPN 01 Dau Kecamatan Dau Kabupaten Malang memiliki kecemasan yang ringan.
3. Ada hubungan *doomscrolling* dengan tingkat kecemasan pada remaja di SMPN 01 Dau Kecamatan Dau Kabupaten Malang.

7.2 Saran

1. Bagi remaja

Remaja dapat mengurangi kecemasan dengan cara membatasi *doomscrolling* atau melihat berita negatif dan mengalihkan perilaku yang lebih produktif seperti belajar atau membantu orang tua.

2. Bagi Instansi Pendidikan

Sekolah dapat ikut andil dalam pengawasan saat remaja menggunakan HP saat proses pembelajaran yang tidak melibatkan teknologi dan memberikan kebijakan penggunaan HP dalam media sosial dengan batas wajar agar remaja tidak terpapar 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 terpapar dengan informasi atau berita di media sosial sehingga remaja tidak beresiko mengalami kecemasan.

4. Bagi Perawat

Perawat dilingkungan komunitas (Puskesmas) dapat bekerja sama dengan guru bimbingan konseling (BK) dan orang tua untuk menciptakan lingkungan pendukung serta memastikan intervensi tepat waktu bagi siswa dengan cara mematikan notifikasi berita negatif dan menggantinya dengan aktivitas fisik yang mengaktifkan hormon dopamin alami untuk menetralkan kecemasan tersebut.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi literatur bagi peneliti selanjutnya untuk lebih mengeksplorasi lagi mengenai intervensi yang lebih efektif untuk mengurangi kecemasan akibat *doomscrolling* pada remaja dengan meneliti tentang hubungan pola asuh orang tua dengan *doomscrolling* dan tingkat kecemasan pada remaja.

