

BAB VI PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan penggunaan gadget dengan kemampuan regulasi emosi pada remaja di SMA 1 Karangnongko Klaten, maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden adalah laki-laki sebanyak 43 responden dan sisanya adalah perempuan. Rerata umur responden adalah 15,45 tahun dan termasuk dalam kategori remaja tengah. Penggunaan *gadget* pada remaja di SMA 1 Karangnongko Klaten sebagian besar berada dalam kategori kecanduan dengan durasi penggunaan yang melampaui batas normal (lebih dari 3 jam per hari) dengan presentase 66,2%. Kemampuan regulasi emosi pada remaja menunjukkan bahwa strategi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin dan lingkungan. Sebesar 57,1% remaja di SMA 1 Karangnongko Klaten memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik. Berdasarkan uji statistik Kendall's Tau, didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat penggunaan *gadget* dengan kemampuan regulasi emosi remaja di SMA 1 Karangnongko Klaten.

B. Saran

1. Bagi remaja dan keluarga

Diharapkan remaja dapat lebih bijak dalam mengatur durasi penggunaan *gadget* dan mulai belajar mengenali pemicu emosi negatif agar tidak menjadikan dunia digital sebagai pelarian maladaptif. Disarankan agar orang tua menerapkan "kontrak waktu" penggunaan *gadget* di rumah dan lebih proaktif dalam mendampingi interaksi sosial anak secara nyata demi mendukung stabilitas emosional remaja.

2. Bagi guru BK

Diharapkan guru BK dapat memberikan bimbingan konseling yang sesuai bagi remaja dengan memanfaatkan *gadget* dan mengarahkan pada hal yang lebih positif.

3. Bagi sekolah

Diharapkan sekolah dapat memberikan edukasi mengenai literasi digital, kemampuan mengontrol penggunaan *gadget* yang optimal dan mengarahkan agar *gadget* dapat digunakan pada hal-hal yang lebih positif dan bermanfaat.

4. Bagi perawat

Perawat diharapkan mampu merancang edukasi dan modul konseling mengenai regulasi emosi pada remaja dengan melibatkan gadget di era digitalisasi serta berkolaborasi dengan orang tua dan tenaga pendidik untuk lebih proaktif dalam pencegahan masalah psikososial pada remaja.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti variabel lain yang mungkin memengaruhi regulasi emosi, seperti pola asuh orang tua atau pengaruh konten spesifik pada media sosial tertentu.