

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan data, peneliti memperoleh kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian mengenai hubungan antara durasi penggunaan media sosial terhadap kestabilan emosi pada remaja akhir di MAN 1 Kota Kediri sebagai berikut:

1. Remaja akhir di MAN 1 Kota Kediri mayoritas menggunakan media sosial dengan durasi cukup lama dengan penggunaan rata-rata 3-4 jam sehari.
2. Remaja akhir di MAN 1 Kota Kediri mayoritas memiliki kestabilan emosi sedang dengan nilai rata-rata 119.
3. Tidak terdapat hubungan antara durasi penggunaan media sosial terhadap kestabilan emosi pada remaja akhir di MAN 1 Kota Kediri.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data dan kesimpulan diatas, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Remaja di MAN 1 Kota Kediri

Media sosial merupakan perkembangan teknologi yang digemari saat ini. Berdasarkan hasil penelitian, didapati bahwa meski kontribusi penggunaan media sosial terhadap perubahan kestabilan emosi tidak ada, tetapi terlalu sering mengkonsumsi konten emosional pada media sosial

dapat menurunkan kestabilan emosi. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai saran untuk para remaja di MAN 1 Kota Kediri agar remaja mampu untuk mempertahankan kestabilan emosi dalam dirinya sehingga dapat mengelola kecenderungan ke hal yang negatif dengan mengakses media sosial

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang akan dilakukan di SMA atau sekolah lain yang sederajat sebaiknya memperhatikan pemilihan waktu yang tepat, memilih jadwal yang disesuaikan dengan jadwal akademik pelajar seperti, UN, UAS dan UTS yang mana nantinya sampel yang didapat lengkap, dan tidak mengganggu.