BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai pola penggunaan *gadget*, kondisi perkembangan emosional, serta dampak penggunaan *gadget* terhadap perkembangan emosi remaja kelas XI B di MAN 1 Kota Cirebon, dapat disimpulkan bahwa penggunaan *gadget* pada remaja berada pada tingkat yang cukup tinggi dan intens. Remaja menggunakan *gadget* terutama untuk hiburan seperti media sosial dan game online, serta sebagai sarana komunikasi. Namun intensitas tersebut tidak sebanding dengan penggunaan *gadget* dalam konteks akademik. Pola penggunaan yang dominan pada konten hiburan menunjukkan bahwa remaja lebih membutuhkan stimulus cepat dan menyenangkan, yang secara tidak langsung membentuk kebiasaan digital mereka dalam kehidupan sehari-hari.

Kondisi perkembangan emosional remaja kelas XI B menunjukkan dinamika yang khas pada masa remaja, yaitu fluktuasi suasana hati, kebutuhan akan penerimaan sosial, dan pencarian identitas diri. Sebagian remaja menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang baik, namun sebagian lainnya mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, mudah cemas, serta rentan terhadap tekanan akademik dan sosial. Lingkungan sekolah, pergaulan sebaya, serta tuntutan akademik memiliki kontribusi besar dalam membentuk kondisi emosional remaja, di samping penggunaan *gadget* yang semakin melekat dalam aktivitas sehari-hari mereka.

Penelitian ini juga menemukan bahwa penggunaan *gadget* memberikan dampak signifikan terhadap perkembangan emosi remaja. Intensitas penggunaan yang tinggi dapat memunculkan perilaku impulsif, mood swing, penurunan kontrol diri, dan munculnya kecemasan ketika remaja tidak mengakses *gadget*. *Gadget* kerap menjadi mekanisme pelarian dari stres dan kejenuhan, namun hal ini berpotensi melemahkan kemampuan remaja dalam mengelola emosi secara adaptif. Selain itu, penggunaan *gadget* yang berlebihan

berdampak pada berkurangnya interaksi sosial langsung, melemahnya empati, serta munculnya perbandingan sosial yang mempengaruhi harga diri remaja.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa *gadget* memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan emosi remaja kelas XI B di MAN 1 Kota Cirebon, terutama ketika penggunaannya tidak terkontrol. *Gadget* dapat menghadirkan manfaat apabila digunakan secara tepat dan terbatas, namun berpotensi menimbulkan dampak negatif apabila digunakan sebagai pelarian atau aktivitas utama dalam kehidupan remaja. Oleh karena itu, dibutuhkan pendampingan dari sekolah, guru BK, orang tua, serta regulasi diri dari remaja untuk menciptakan pola penggunaan *gadget* yang lebih sehat agar perkembangan emosional remaja dapat berkembang secara optimal.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi masukan bagi pihak sekolah, guru BK, orang tua, dan remaja itu sendiri.

1. Pertama, bagi pihak sekolah, diharapkan dapat memperkuat kebijakan penggunaan *gadget* di lingkungan madrasah agar lebih terarah dan edukatif. Sekolah dapat meningkatkan literasi digital pada siswa melalui program sosialisasi atau seminar mengenai penggunaan *gadget* yang sehat serta bahaya kecanduan digital. Selain itu, guru diharapkan dapat menciptakan suasana pembelajaran yang menarik sehingga siswa tidak terdorong untuk menggunakan *gadget* sebagai distraksi selama kegiatan belajar berlangsung.
2. Kedua, bagi guru Bimbingan dan Konseling, peran pendampingan emosional sangat penting dalam membantu remaja mengembangkan kesiapan mental dan kemampuan regulasi emosi. Guru BK dapat mengadakan layanan konseling kelompok atau individu yang berfokus pada pengelolaan stres, pengendalian emosi, dan peningkatan keterampilan sosial. Selain itu, guru BK juga dapat memberikan intervensi preventif berupa pendidikan karakter, pelatihan literasi digital, dan program pembiasaan positif yang membantu siswa mengurangi ketergantungan pada *gadget*.

3. Ketiga, bagi orang tua, diharapkan dapat melakukan pengawasan yang lebih bijaksana terkait durasi dan jenis penggunaan *gadget* anak. Orang tua perlu membangun komunikasi terbuka dengan remaja, memberikan contoh penggunaan teknologi yang sehat, serta menetapkan batasan waktu penggunaan *gadget* di rumah. Pendampingan orang tua sangat penting dalam membentuk kebiasaan digital yang seimbang agar anak dapat memaksimalkan manfaat teknologi tanpa mengorbankan kesehatan mental dan emosional mereka.
4. Keempat, bagi remaja, diharapkan mampu menumbuhkan kesadaran diri terhadap dampak positif dan negatif dari penggunaan *gadget*. Remaja perlu belajar mengatur waktu, membatasi konsumsi konten hiburan, serta meningkatkan aktivitas sosial dan akademik yang tidak bergantung pada *gadget*. Melatih kemampuan mengelola emosi melalui kegiatan spiritual, olahraga, hobi, atau aktivitas kelompok juga dapat membantu mengurangi ketergantungan pada *gadget* sebagai satu-satunya sumber kenyamanan emosional.
5. Terakhir, bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dikembangkan dengan cakupan yang lebih luas seperti meneliti variabel prestasi belajar, hubungan sosial, atau kesehatan mental secara lebih mendalam. Penelitian dengan metode campuran (*mixed methods*) atau dengan jumlah responden yang lebih besar juga dapat memberikan perspektif yang lebih komprehensif mengenai dampak *gadget* pada remaja di lingkungan madrasah.