

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negative antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial (instagram) pada remaja. Hal tersebut dapat dilihat dari koefisien korelasi (r_{xy}) = -0,313 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,050$) yang artinya korelasi antara kontrol diri tidak sebanding besarnya terhadap pengaruh kecanduan media sosial (instagram) pada remaja. Hal tersebut menunjukkan semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecanduan media sosial Instagram pada remaja. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kecanduan media sosial Instagram pada remaja.

Berdasarkan hasil kategorisasi diketahui bahwa Sebagian besar remaja mengalami kecanduan media sosial (instagram) yang rendah sebesar sebesar 2% (3 subjek), kategorisasi sedang sebesar 72,7% (109 subjek), dan kategorisasi tinggi sebesar 25,3% (38 subjek). Sedangkan pada kontrol diri menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategorisasi tinggi sebesar 8,7% (13 subjek), kategorisasi sedang sebesar 89,3% (134 subjek), dan kategorisasi rendah sebesar 2% (3 subjek). Sehingga kontrol diri memang memiliki pengaruh terhadap kecanduan media sosial (instagram)

namun hanya memiliki sumbangan yang kecil. Hal tersebut dapat disebabkan karena faktor-faktor kecanduan media sosial (instagram) lainnya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti menyadari masih ada kekurangan dan ketidaksempurnaan dalam penelitian ini. Kelemahan tersebut antara lain, pada skala kecanduan media sosial (Instagram) yang digunakan peneliti terdapat beberapa aitem yang tidak mengungkapkan kecanduan media sosial Instagram yang dirasakan subjek penelitian. Berkaitan dengan kekurangan tersebut peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat berguna dalam proses penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan kontrol diri terhadap kecanduan media sosial (Instagram). Adapun saran peneliti sebagai berikut:

1). Bagi subjek penelitian

Remaja diharapkan dapat mengatur, mengarahkan, serta membimbing diri sehingga dapat terhindar dari kecanduan media sosial instagram. Bagi subjek yang memiliki kontrol diri tinggi dan tingkat kecanduan media sosial (instagram) rendah diharapkan dapat mempertahankan kemampuan kontrol diri yang dimiliki. Bagi subjek yang memiliki tingkat kecanduan Instagram tinggi dan kontrol diri rendah diharapkan dapat meningkatkan dan mengembangkan kontrol diri, sehingga dapat mengurangi kecanduan Instagram yang dialami.

2). Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan menggunakan alat ukur skala kecanduan media sosial (instagram) yang dapat lebih mengungkapkan kecanduan media sosial Instagram. Selain itu, dalam penelitian ini diperoleh nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 9,8% , hal ini menunjukkan bahwa terdapat faktor-faktor lain yang memiliki pengaruh dengan variabel kecanduan media sosial Instagram. Maka bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti mengenai permasalahan yang sejenis, disarankan untuk memilih faktor lain yang akan lebih memiliki pengaruh dengan variabel kecanduan media sosial Instagram dan dapat lebih mengembangkan variabel-variabel lain diluar variabel yang telah digunakan dalam penelitian ini sehingga dapat melihat sumbangan masing-masing variabel lain terhadap kecanduan media sosial Instagram.