

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa hubungan negatif antara regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial para remaja. Semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah intensitas penggunaan media sosial. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi juga intensitas penggunaan media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima

Salah satu faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial adalah regulasi diri. Hal ini dikarenakan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan individu yang dapat mengatur dirinya sendiri, mempengaruhi tingkah laku dengan mengatur lingkungannya, menciptakan dukungan kognitif, serta memberikan konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri. Remaja harus mampu untuk mengatur perilakunya sendiri guna mencapai tujuan yang diinginkan. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi diri perlu dilakukan dengan cara mengontrol perilakunya agar tujuan yang hendak dicapai dapat terwujud. Remaja yang memiliki regulasi diri dapat mengontrol dirinya

B. Saran

Adapun saran dalam penelitian ini adalah

1. Bagi Remaja asal Bangka Belitung

Remaja asal Bangka Belitung diharapkan dapat mengurangi intensitas penggunaan media sosial dengan adanya faktor regulasi diri. Adapun cara meningkatkan regulasi diri adalah memiliki mampu merencanakan apa yang ada dalam dirinya, memiliki motivasi yang kuat, memiliki keadaan psikologis yang baik,

mampu mengontrol dirinya dalam mengatur waktu dan pandai dalam membagi waktu antara belajar dan media sosial.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya apabila tertarik meneliti kajian yang sama, diharapkan untuk meneliti subjek yang berbeda selain remaja agar mendapatkan data penelitian yang lebih sesuai dengan permasalahan yang sedang dikaji. Selain itu juga, peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penyebaran skala secara tatap muka agar dapat melihat proses pengisian skala subjek penelitian.