

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja akhir. Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat kontrol diri maka semakin tinggi tingkat kecanduan internet pada remaja akhir. Sebaliknya semakin tinggi tingkat kontrol diri maka semakin rendah tingkat kecanduan internet pada remaja akhir. Kontrol diri yang rendah ditandai dengan kurang mampunya individu dalam menahan godaan dan kurang mampu mempertimbangkan dengan baik pilihan yang akan menjadi tujuannya sehingga kemampuan menggunakan internet sulit untuk dibatasi. Sedangkan individu dengan kontrol diri yang tinggi akan mampu menahan godaan dan mempertimbangkan dengan baik pilihan yang akan menjadi tujuannya sehingga individu akan mampu membatasi diri dalam menggunakan internet. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan hasil uji hipotesis menggunakan *pearson correlation* memperoleh nilai  $R^2=0,350$  yang artinya kontrol diri berhubungan dengan kecanduan internet sebesar 35% dan 65% lainnya berhubungan dengan faktor lain yang tidak peneliti teliti.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitaian dan pembahasan, saran yang dapat diberikan oleh peneliti sebagai berikut:

### 1. Bagi subjek

Dari penelitian didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja akhir. Dengan begitu, peneliti menyarankan kepada remaja akhir yang memiliki tingkat kecanduan internet sedang dan tinggi untuk dapat meningkatkan kontrol diri dengan mampu menahan godaan seperti membuat batasan dan mampu mempertimbangkan dengan baik perilaku yang akan dilakukan karena akan menyangkut kepada masa depan seperti menggunakan internet untuk membaca jurnal. Dengan demikian, remaja akhir mampu mengatur penggunaan internet agar tidak berlebihan hingga menimbulkan kecanduan.

### 2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti yang tertarik untuk melanjutkan penelitian ini disarankan untuk meneliti dengan subjek yang lebih bervariasi. Selain itu dari penelitian ini diperoleh nilai  $R^2=0,350$  yang artinya kontrol diri berhubungan dengan kecanduan internet sebesar 35% dan 65% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain. Sehingga peneliti selanjutnya dapat meneliti variabel kecanduan internet dengan faktor yang lain, seperti *shyness*, aktualisasi diri, *Fear of Missing Out* (FoMO), atau keterampilan sosial. Dalam penelitian ini juga memiliki kekurangan dalam proses penyebaran data, yaitu tidak mengumpulkan data berapa lama penggunaan internet pada subjek. Maka dari itu, bagi peneliti

selanjutnya disarankan untuk menambahkan aitem yang mengungkap jumlah penggunaan internet subjek saat penyebaran data.