

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya, dapat diketahui bahwa apabila dilihat secara kuantitatif, maka diketahui bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kecanduan internet sebelum dan sesudah diberikan pelatihan manajemen diri. Akan tetapi, apabila dilihat secara kualitatif, maka ditemukan bahwa setelah mengikuti pelatihan manajemen diri, subjek menjadi sadar akan perilaku penggunaan internet yang salah sehingga menyebabkan kecanduan, dan subjek juga dapat lebih mengontrol penggunaan internetnya sehingga subjek menjadi lebih terhindar dari kecanduan terhadap internet.

Berdasarkan pada uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pelatihan manajemen diri dapat berpengaruh terhadap perilaku kecanduan internet. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa pelatihan manajemen diri merupakan metode intervensi yang tepat untuk digunakan dalam menurunkan perilaku kecanduan internet.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian

Bagi subjek penelitian agar tetap mempertahankan perilaku yang telah dipelajari pada saat pelatihan, sehingga proses perubahan dapat terlihat lebih jelas.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian yang sama disarankan agar menggunakan desain eksperimen yang lain, mengingat waktu penelitian yang terbilang singkat sehingga desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini kurang tepat untuk digunakan. Proses pengukuran tingkat perubahan perilaku juga perlu dilakukan lebih dari satu kali pengukuran dengan selang waktu tertentu, karena suatu proses perubahan perilaku membutuhkan jangka waktu panjang. Selain itu, pengujian alat ukur juga perlu dilakukan agar dapat dilihat kelayakannya, dan alat ukur yang digunakan semakin dapat dipercaya.