BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja awal dengan kekuatan hubungan berada pada kategori sedang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki remaja awal, maka semakin rendah tingkat kecanduan internet yang dialaminya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kontrol diri, maka semakin tinggi tingkat kecanduan internet. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan kecenderungan kecanduan internet pada remaja awal.

Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan negatif antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada remaja awal dapat diterima. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa Kontrol Diri memberikan sumbangan efektif sebesar 29,0% terhadap Kecanduan Internet, sedangkan 71,0% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitiian ini. Dengan demikian, meskipun kontrol diri memiliki peran penting dalam menurunkan kecenderungan kecanduan Internet pada remaja awal, masih terdapat faktor-faktor lain yang turut memengaruhi munculnya perilaku tersebut.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, saran yang dapat diajukan oleh peneliti berdasarkan hasil penelitian ini sebagai berikut:

1. Remaja awal

   Remaja awal diharapkan dapat meningkatkan kemampuan kontrol diri dalam menggunakan internet dengan cara mengatur durasi penggunaan internet, menetapkan prioritas antara aktivitas akademik dan penggunaan internet, serta membatasi penggunaan internet untuk kegiatan yang kurang produktif. Selain itu, remaja awal juga diharapkan mampu memanfaatkan internet secara bijaksana sebagai sarana belajar, mencari informasi, dan berkomunikasi sehingga terhindar dari kecenderungan Kecanduan Internet. Dengan memiliki kontrol diri yang baik, remaja awal diharapkan mampu mengendalikan dorongan untuk menggunakan internet secara berlebihan dan lebih mengutamakan aktivitas yang mendukung perkembangan diri.

2. Orang tua dan Sekolah

   Orang tua dan pihak sekolah diharapkan dapat berperan aktif dalam membantu remaja awal dalam mengembangkan kontrol diri melalui pendampingan, pengawasan, serta pemberian edukasi terkait penggunaan internet yang sehat. Selain itu, orang tua juga dapat menetapkan aturan penggunaan internet maupun *smartphone* yang disepakati bersama serta menjadi teladan dalam menggunakan internet secara bijaksana. Sementara itu, pihak sekolah dapat memberikan edukasi mengenai literasi digital,

pemanfaatan internet secara positif, serta menyelenggarakan kegiatan yang mendorong remaja awal untuk lebih aktif dalam aktivitas akademik maupun nonakademik sehingga penggunaan internet dapat dilakukan secara lebih seimbang.

3. Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas variabel atau faktor lain yang berpotensi memengaruhi Kecanduan Internet selain kontrol diri, seperti pola asuh orang tua, regulasi emosi, dukungan sosial, teman sebaya, kesepian (*loneliness*), maupun motivasi penggunaan internet pada remaja awal. Selain itu, keterbatasan dalam penelitian ini perlu diperhatikan, seperti penggunaan metode pengumpulan data yang memungkinkan interaksi langsung dengan responden dapat membantu memastikan keakuratan data dan menggali informasi yang lebih mendalam. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan mempertimbangkan metode pengumpulan data seperti observasi atau wawancara untuk memperkuat validitas data dan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan kontrol diri dengan kecanduan internet.