

BAB V PENUTUP

Pada bab ini, peneliti menyimpulkan jawaban-jawaban dari permasalahan penelitian. Selanjutnya akan dikemukakan saran teoritis dan praktis yang diharapkan berguna bagi berbagai pihak dan dapat dijadikan pertimbangan dan pengetahuan bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti mengenai kontrol diri dan penggunaan *smartphone* bermasalah.

5.1. Kesimpulan

Adapun kesimpulan yang dapat diambil oleh peneliti dari hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan kontrol diri dan penggunaan *smartphone* bermasalah dengan subjek penelitian yaitu mahasiswa Universitas Andalas Padang adalah sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan bahwa kontrol diri memiliki korelasi yang negatif dengan penggunaan *smartphone* bermasalah. Artinya semakin tinggi kontrol diri individu maka semakin rendah penggunaan *smartphone* bermasalahnya. Hal ini juga berlaku sebaliknya, yaitu ketika kontrol diri yang dimiliki individu rendah maka semakin tinggi penggunaan *smartphone* bermasalah individu tersebut.
2. Data kategorisasi kontrol diri memperlihatkan bahwa sebagian besar subjek penelitian berada pada kategori tinggi. Artinya secara umum mahasiswa Universitas Andalas Padang pada penelitian ini mampu untuk mengubah

respon dan mengubah kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri untuk tidak melakukannya.

3. Pada kategorisasi penggunaan *smartphone* bermasalah memperlihatkan bahwa sebagian besar subjek penelitian berada pada kategori rendah. Artinya secara umum mahasiswa Universitas Andalas Padang pada penelitian ini memiliki risiko yang rendah dalam penggunaan *smartphone* bermasalah. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa Universitas Andalas Padang mampu untuk mengatur penggunaan *smartphone* dan tidak menimbulkan kesulitan atau adanya konsekuensi negatif di kehidupan sehari-hari seperti dalam akademik, pekerjaan, hubungan dengan orang lain dan aktivitas lainnya yang disebabkan oleh penggunaan *smartphone* bermasalah.

3.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat beberapa saran yang dapat dijadikan pertimbangan-pertimbangan bagi berbagai pihak, yaitu:

5.2.1 Saran Metodologis

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa hubungan antara kontrol diri dengan penggunaan *smartphone* termasuk kategori cukup. Untuk itu, saran metodologis yang peneliti ajukan sebagai bahan pertimbangan untuk penelitian adalah peneliti selanjutnya dapat mencari variabel-variabel lain yang memiliki hubungan yang lebih kuat dengan kontrol diri dan penggunaan *smartphone* bermasalah.

5.2.2 Saran Praktis

a) Pada mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, didapatkan bahwa kontrol diri pada mahasiswa Universitas Andalas berada pada kategori tinggi. Untuk itu, peneliti berharap mahasiswa Universitas Andalas dapat mempertahankannya dengan cara mampu mengendalikan perilaku dan memperhatikan konsekuensi yang dihasilkan dari perilaku tersebut. Selain itu, walaupun kontrol diri pada mahasiswa Universitas Andalas tergolong tinggi, mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan pada domain *achievement and task performance* yaitu dengan cara meningkatkan kinerja dalam melaksanakan tugas salah satunya dengan cara mencapai nilai yang lebih baik dalam jangka panjang, menyelesaikan tugas tepat waktu, menunda untuk melakukan rekreasi atau dari hal-hal yang dapat mengganggu pekerjaan, menggunakan waktu belajar dengan efektif, memilih kursus yang sesuai, dan menjaga gangguan emosional yang dapat mengganggu kinerja.

b) Pada usia remaja pertengahan

Pada hasil penelitian terdapat perbedaan kontrol diri pada remaja pertengahan, remaja akhir, dan dewasa awal. Remaja pertengahan memiliki kontrol diri lebih rendah dibandingkan remaja akhir dan dewasa awal. Pada usia remaja pertengahan terjadi masa transisi menjadi dewasa, pencarian identitas, dan lebih banyak bermain dengan lingkungan sekitar.

Sehingga diharapkan dapat lebih mengendalikan perilaku dan memahami konsekuensi yang terjadi akibat perilaku tersebut. Selanjutnya untuk mengurangi penggunaan *smartphone* bermasalah, perlu adanya interaksi sosial yang nyata dengan individu lain dibandingkan komunikasi yang hanya melalui *smartphone*.

