

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *executive function* dengan *self-regulation* pada remaja pengguna *TikTok*. Selain itu, penelitian ini juga memperoleh hubungan yang kuat dan memiliki arah positif antara *executive function* dengan *self-regulation* pada remaja pengguna *TikTok*. Hal tersebut berarti semakin tinggi kemampuan *executive function* yang dimiliki akan diiringi dengan semakin tinggi pula kemampuan *self-regulation* pada remaja pengguna *TikTok*. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah kemampuan *executive function* yang dimiliki akan diiringi dengan semakin rendah pula kemampuan *self-regulation* pada remaja pengguna *TikTok*.

Selain itu, diketahui pula gambaran pada masing-masing variabel dalam penelitian. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa remaja pengguna *TikTok* memiliki *self-regulation* pada kategori sedang. Hal tersebut berarti bahwa sebagian besar remaja pengguna *TikTok* memiliki tingkat kemampuan *self-regulation* yang cukup baik, seperti mengarahkan dan merencanakan aktivitas atau tujuan yang ingin dicapai, mengevaluasi perilaku, dan mengatur serta mengarahkan perilaku terhadap tujuan. Namun, kemampuan tersebut belum optimal dan belum konsisten pada setiap situasi. Kemudian pada variabel *executive function*, remaja pengguna *TikTok* memiliki kemampuan *executive function* pada kategori tinggi. Hal tersebut berarti remaja pengguna *TikTok* memiliki kemampuan yang baik dalam

mengatur pikiran, emosi, dan perilaku mereka sehari-hari serta dapat meregulasi diri dalam aktivitas sehari-hari. Selain itu, terdapat beberapa faktor yang diduga mempengaruhi gambaran kedua variabel yaitu faktor sosial ekonomi, faktor orang tua, dan faktor usia responden.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti mengusulkan beberapa saran yang dapat dijadikan pertimbangan oleh berbagai pihak, sebagai berikut:

5.2.1 Saran Metodologis

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan sebelumnya, peneliti memberikan beberapa saran terkait metodologi penelitian yang dapat dipertimbangkan oleh peneliti selanjutnya.

1. Peneliti ini menghasilkan hubungan dengan tingkat korelasi yang kuat pada kedua variabel. Peneliti selanjutnya dapat melihat pengaruh variabel *executive function* dengan *self-regulation* dalam fenomena remaja pengguna *TikTok*. Hal tersebut bertujuan untuk melihat seberapa besar pengaruh *executive function* terhadap *self-regulation*, terutama pada remaja pengguna *TikTok*.
2. Peneliti ini menghasilkan hubungan dengan tingkat korelasi yang kuat pada kedua variabel. Peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan variabel moderator antara *executive function* dengan *self-regulation* dalam fenomena remaja pengguna *TikTok*, seperti *problematic social media use* (PSMU). Hal tersebut dikarenakan hasil dalam penelitian ini menemukan sebagian besar

remaja menggunakan *TikTok* dengan durasi yang berlebihan dan memiliki kecenderungan indikasi *problematic social media use* (PSMU). Kemudian, juga bertujuan untuk melihat apakah *problematic sosial media use* (PSMU) akan mempengaruhi kuat atau lemahnya hubungan antara *executive function* dengan *self-regulation*, terutama pada remaja pengguna *TikTok*.

3. Penelitian ini menggunakan teknik *convenience sampling* berdasarkan kemudahan akses peneliti sehingga data yang didapatkan cenderung homogen. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan sampel yang lebih heterogen sehingga lebih mencakup individu pada populasi yang lebih beragam, seperti berdasarkan status pendidikan saat ini, lokasi penelitian, dan usia responden. Hal tersebut bertujuan agar sampel yang didapatkan lebih dapat mencerminkan populasi terkait kondisi *executive function* dengan *self-regulation*.
4. Peneliti selanjutnya disarankan mencantumkan data demografi berupa konten apa saja yang paling dominan yang dilihat oleh pengguna *TikTok* dan tujuan penggunaan *TikTok*. Tujuan dari adanya data demografis berupa konten yang paling sering dilihat yaitu untuk memahami jenis-jenis konten yang sering dilihat, tujuan penggunaan, dan bagaimana kaitannya dengan tingkat *self-regulation* ataupun *executive function* pada pengguna *TikTok*.

5.2.2 Saran Praktis

- a. Bagi Remaja pengguna *TikTok*

Penelitian ini menemukan sebagian besar remaja pengguna *TikTok* memiliki *self-regulation* yang tinggi. Namun, dalam penggunaan *TikTok*

remaja harus tetap dapat membatasi durasi agar tidak berlebihan dan tetap dapat produktif serta terhindar dari perilaku bermasalah (*problematic*) dalam aktivitas sehari-hari. Hal tersebut dikarenakan peneliti menemukan bahwa semakin tinggi durasi penggunaan *TikTok*, maka semakin rendah kemampuan *executive function*, dan sebaliknya. Selain itu, untuk meminimalisir durasi penggunaan *TikTok* yang berlebihan oleh remaja, maka diperlukan keikutsertaan dalam kegiatan yang ada di lingkungan sekitar remaja, seperti mengikuti ekstrakurikuler di sekolah, kegiatan sosial di lingkungan perumahan, dan aktivitas fisik bersama keluarga serta teman.

b. Bagi Orang Tua

Penelitian ini juga menyoroti peran orang tua dalam meningkatkan kemampuan pengaturan diri remaja pengguna *TikTok* dalam kehidupan sehari-hari (*self-regulation*). Orang tua diharapkan dapat membantu remaja dalam mengontrol durasi penggunaan *TikTok* yang tidak berlebihan dan membantu anak agar tetap produktif dalam aktivitas sehari-hari. Bantuan yang dapat diberikan orang tua kepada remaja pengguna *TikTok* yaitu seperti memberikan pengawasan dan peraturan tentang penggunaan *handphone* pada remaja, sering berinteraksi dan melakukan aktivitas fisik bersama keluarga, dan memberikan dukungan kepada kegiatan yang positif baik di sekolah maupun lingkungan sekitar kepada remaja agar meminimalisir penggunaan *TikTok*.