

# BAB V

## KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Internet pada Remaja di Bekasi Utara dengan rincian:

- a. Hasil uji korelasi dengan menggunakan *pearson product moment* menunjukkan terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan internet yang menandakan bahwa semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin rendah kecenderungan kecanduan internet, sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kecenderungan kecanduan internet pada remaja.
- b. Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) pada penelitian ini diterima, artinya ada hubungan antara kontrol diri dan kecenderungan kecanduan internet pada remaja.
- c. Karakteristik subjek pada penelitian ini memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi dan tingkat kecenderungan kecanduan internet yang sedang,

### 5.2 Saran

#### 5.2.1 Saran Praktis

1. Untuk meningkatkan kontrol diri yang dimiliki remaja agar tidak mengalami kecanduan Internet, remaja diharapkan lebih dapat memahami dan memperluas pemahaman mengenai dampak positif dari meningkatkan kontrol diri dan bagaimana dampak negatif dari kecanduan Internet dengan cara membaca buku dan media yang membahas mengenai kontrol diri dan menghindari kecanduan internet.

2. Untuk mempertahankan kontrol diri yang sudah baik, remaja dapat rutin melakukan evaluasi diri untuk melihat kebiasaan dan aktivitas bagaimana yang mungkin remaja sadari dapat kehilangan kendali diri lalu dijadikan arahan agar dapat menghindari dan tidak terlibat dalam aktivitas yang tidak menguntungkan dan dapat mengganggu kehidupan sehari-hari
3. Adapun kegiatan yang dapat dilakukan agar terhindar dari kecanduan Internet, Remaja dapat mengikuti kegiatan positif seperti berolahraga, menekuni hobi yang tidak menggunakan Internet seperti melukis, bermain alat musik, memasak, dan lainnya serta dapat melakukan kegiatan yang dapat dilakukan bersama teman dan keluarga seperti piknik, *BBQ*, *camping*, bermain monopoli, kartu, dan lain-lain

#### **5.2.2 Saran Teoritis**

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam mengkaji setiap fakta-fakta lain karena adanya keterbatasan dari data yang diperoleh dalam penelitian. Bagi peneliti selanjutnya, direkomendasikan untuk meneliti dengan menggunakan faktor lain seperti keterampilan sosial dengan Kecanduan Internet dan menggunakan subjek yang lebih representatif untuk mendapatkan hasil yang jauh lebih maksimal lagi.