

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

- a. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian (H_a) diterima berdasarkan temuan penelitian yaitu terdapat pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan media sosial Instagram pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri yang lebih baik dikaitkan dengan kecenderungan kecanduan Instagram yang rendah pada remaja.. Sebaliknya, remaja yang mengalami kecenderungan kecanduan media sosial Instagram dikarenakan kurangnya kontrol diri.
- b. Berdasarkan hasil penelitian kebanyakan responden memiliki tingkat kontrol diri yang baik, namun masih mengalami kecenderungan kecanduan media sosial Instagram dalam tingkat sedang hal ini dikarenakan remaja masih dalam tahap pengembangan dan belum sempurna, sehingga masih terbuka untuk pengaruh dari lingkungan dan kebiasaan yang sulit diubah. Selain itu remaja juga masih memiliki dorongan yang berasal dari lingkungan dan pertemanan, seperti keinginan untuk menjadi populer dan diterima oleh teman – temannya.

5.2. Saran

Peneliti menawarkan rekomendasi yang seharusnya bermanfaat bagi para remaja di SMPN X Kota Bekasi berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan media sosial Instagram dan dapat dipergunakan oleh peneliti selanjutnya. Berikut saran peneliti :

- a. Bagi para remaja di SMPN X Kota Bekasi yang belum mampu mengontrol diri dalam penggunaan media sosial Instagram dapat menggunakan media sosial Instagram secara aplikatif, memulai hobi

baru, dapat juga membuat jadwal untuk membatasi penggunaan media sosial instagramnya dan juga dapat meletakkan gadget jauh dari jangkauan.

- b. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk menemukan variabel tambahan yang berkaitan dengan kecenderungan kecanduan media sosial seperti stres akademik, perasaan kesepian, harga diri rendah. Kemudian peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan platform media sosial lain selain Instagram, dan juga dapat menggunakan populasi lain selain remaja sehingga hasilnya dapat berbeda dari penelitian sebelumnya.

