

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berikut ini kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti mengenai pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, antara lain yaitu:

1. Hipotesis alternatif (H_a) penelitian ini diterima, yaitu terdapat pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
2. Ditemukan koefisien regresi bernilai negatif (-), artinya pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *smartphone* memiliki arah negatif. Kontrol diri tinggi mengarah pada kecenderungan yang lebih rendah terhadap kecanduan *smartphone*, sementara kontrol diri rendah mengarah pada kecenderungan yang lebih tinggi terhadap kecanduan *smartphone*.
3. Ditemukan karakteristik responden penelitian ini mayoritas berada pada tingkat kontrol diri sedang dan tingkat kecenderungan kecanduan *smartphone* yang sedang.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

1. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan variabel bebas selain kontrol diri untuk mengungkapkan lebih banyak faktor yang memengaruhi kecenderungan kecanduan *smartphone*, karena terdapat variabel lain seperti harga diri, *sensation seeking*, kondisi psikologis, paparan media pemasaran dan fasilitas *smartphone*, serta kebutuhan interaksi sosial.
2. Menggunakan teknik metode penelitian lain seperti kualitatif atau eksperimen agar dapat menyumbang keterbaruan pada hasil penelitian.
3. Melakukan penelitian dengan melibatkan kalangan responden lain seperti anak-anak, dewasa madya, atau pekerja.

5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi disarankan membuat jadwal penggunaan *smartphone* yang terstruktur, misalnya membagi waktu menggunakan *smartphone* untuk keperluan akademik maupun hiburan di jam-jam tertentu dan dalam batas waktu maksimal 4 jam per hari.
2. Bagi mahasiswa dan masyarakat disarankan menggunakan fitur pengawasan waktu layar untuk memantau dan membatasi waktu layar penggunaan *smartphone*.
3. Bagi mahasiswa dan masyarakat disarankan untuk memperbanyak aktivitas di luar ruangan atau aktivitas sosial yang membutuhkan interaksi langsung agar tidak terlalu ketergantungan pada *smartphone*, misalnya berjalan-jalan, olahraga, meditasi, membaca buku, berbicara dengan teman atau keluarga, dan lain sebagainya.

