

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan pembahasan hasil penelitian dengan judul hubungan antara kontrol diri dengan adiksi *Smartphone* pada remaja di SMA Negeri 1 Sodonghilir tahun pelajaran 2023/2024 menunjukkan bahwa :

1. Gambaran Umum Kontrol Diri

Berdasarkan data hasil penelitian gambaran umum tingkat kontrol diri pada siswa kelas X sampai kelas XII di SMA Negeri 1 Sodonghilir tahun pelajaran 2023/2024 berada pada kategori tinggi dengan jumlah sebanyak 117 mencapai persentase skor sebesar 60% dan berada pada kategori tinggi. Kemudian terdapat 78 siswa atau setara dengan 40% berada pada kategori sedang.

Berdasarkan data gambaran umum kontrol diri pada siswa SMA Negeri 1 Sodonghilir dari jumlah siswa 195 orang dapat disimpulkan secara umum berada pada kategori tinggi dengan persentase 72%.

2. Gambaran Umum Adiksi *Smartphone*

Berdasarkan data hasil penelitian gambaran umum tingkat adiksi *Smartphone* pada siswa kelas X sampai kelas XII di SMA Negeri 1 Sodonghilir tahun pelajaran 2023/2024 berada pada kategori sedang sebanyak 145 siswa atau setara dengan 74% berada pada kategori sedang. Selanjutnya 45 orang mencapai persentase skor sebesar 3% dan berada pada kategori tinggi. Kemudian yang terakhir 5 siswa atau setara dengan 23% berada pada kategori rendah.

Berdasarkan data gambaran umum adiksi *smartphone* pada siswa SMA Negeri 1 Sodonghilir dari jumlah siswa 195 orang dapat disimpulkan secara umum berada pada kategori sedang dengan persentase 63%.

3. Berdasarkan hasil analisis data yang telah didapatkan dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan positif antara variabel kontrol diri dengan adiksi *Smartphone* pada siswa SMA Negeri 1 Sodonghilir. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan adanya nilai sebesar .205 artinya terdapat hubungan positif antara kontrol diri dengan adiksi *Smartphone* pada siswa SMA Negeri 1 Sodonghilir dengan signifikansi .004. Signifikansi dapat dimaknai bahwa korelasi tersebut jika disandingkan dengan kondisi populasi pun akan sama. Dari hasil uji korelasi di atas terdapat keterkaitan yang sangat lemah antara kontrol diri dengan adiksi *Smartphone*. Hasil dari uji korelasi di atas menunjukkan hubungan korelasi yang positif. Namun karena berada pada kategori sangat rendah keterkaitannya maka dapat dimaknai bahwa jika kontrol diri meningkat hanya sedikit memprediksi penurunan adiksi *smartphonnya*.

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa korelasi aspek kontrol diri dengan adiksi *smartphone* paling tinggi yaitu aspek kontrol kognitif dengan terlalu sering digunakan sebesar .208. Maknanya siswa yang melakukan kontrol diri sering gagal. Hal tersebut menyebabkan siswa mengalihkan perhatiannya dengan cara lebih memilih untuk melakukan kegiatan yang dianggap menyenangkan, salah satunya dengan cara menggunakan *smartphone*. Beberapa aspek antara kontrol diri dengan adiksi *smartphone* yang tidak memiliki korelasi salah satunya yaitu kontrol perilaku dengan toleransi sebesar -0,025.

B. Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya

Pada penelitian ini hanya dilakukan di SMA Negeri 1 Sodonghilir, untuk peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian serupa diharapkan untuk mencoba melakukan penelitian di tempat yang berbeda dan menambahkan jumlah populasinya.

2. Bagi siswa

Diharapkan bisa memiliki kontrol diri yang tinggi dan bisa mempertahankannya sehingga bisa memperkuat siswa mengontrol dirinya dalam penggunaan *Smartphone* yang berlebihan dengan cara memahami arti dari kontrol diri atau bisa juga melalui konseling dengan konselor atau guru bimbingan konseling di sekolah-nya.

3. Bagi guru bimbingan konseling

Penelitian yang telah dilakukan menemukan dua penemuan yakni gambaran umum kontrol diri dan gambaran umum adiksi *Smartphone*. Oleh karena itu, hasil ini bisa dijadikan sebagai bahan acuan pembuatan program layanan konseling individual maupun bimbingan kelompok untuk siswa dalam meningkatkan kontrol diri, sehingga siswa dengan mudah memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi.