

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Kesimpulan penelitian ini adalah terkait adiksi media sosial dengan kontrol diri. Berdasarkan rumusan masalah yang dimuat di Bab I, maka simpulan dari penelitian tentang adiksi media sosial dengan kontrol diri di SMP Al-Muttaqqin adalah sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil penelitian variabel adiksi media sosial pada siswa SMP Al-Muttaqqin Kota Tasikmalaya ada pada kategori sedang, artinya siswa mulai dapat membatasi penggunaan media sosial, meskipun belum bisa mengurangi penggunaan media sosial tapi siswa mulai dapat mengatur waktunya dengan baik sehingga orang-orang terdekat tidak terlalu mengeluhkan apa yang dilakukan oleh siswa tersebut.
2. Berdasarkan hasil penelitian variabel kontrol diri pada siswa SMP Al-Muttaqqin Kota Tasikmalaya ada pada kategori sedang, artinya siswa menunjukkan kontrol diri terhadap perilakunya dalam kehidupan sehari-hari, termasuk disiplin diri yang mengubah situasi siswa yang tidak menyenangkan menjadi situasi yang menyenangkan, dan pikiran melalui pengelolaan informasi yang tidak diinginkan dapat mengontrol keputusan dengan dapat memilih tindakan berdasarkan apa yang mereka yakini, sehingga dalam beberapa kasus mereka dapat berpikir positif, tetapi beberapa keputusan dipengaruhi dari luar.
3. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwasannya hubungan antara kontrol diri dengan adiksi media menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang sangat signifikan dengan kategori sedang antara kontrol diri dengan adiksi media sosial. Maknanya semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki siswa, maka adiksi media sosial semakin tinggi. Secara umum Secara umum

hipotesis dalam penelitian ini diterima, karena kontrol diri dengan adiksi media sosial berkorelasi positif.

4. Dari hasil penelitian tidak terdapat perbedaan antara jenis kelamin perempuan dan laki-laki dari baik dari variabel media sosial maupun dari variabel kontrol diri. Dapat disimpulkan bahwa terjadinya kecenderungan adiksi media sosial maupun kontrol diri tidak dipengaruhi oleh jenis kelamin antara perempuan dan laki-laki.
5. Adapun rekomendasi layanan bimbingan dan konseling yaitu menggunakan konseling individu dengan menggunakan konseling singkat berorientasi solusi bisa menjadi rekomendasi dalam meningkatkan kontrol diri untuk meminimalisir adiksi media sosial yang sekarang dialami oleh siswa.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Pihak Sekolah**

Pihak sekolah diharapkan mengupayakan melakukan layanan bimbingan dan konseling guna untuk meningkatkan kontrol diri pada siswa dan siswinya untuk meminimalisir perilaku kecenderungan adiksi media sosial.

### **2. Bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling**

Praktisi bimbingan dan konseling hendaknya dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling terkait dengan adiksi media sosial ataupun kontrol diri siswa berdasarkan *need asesmen*, sehingga dapat mengimplementasikan tupoksi guru BK secara tepat dan efektif. Memberikan layanan konsultasi bagi seluruh siswa SMP Al Mutaqqin, untuk konsultasi mengenai permasalahan yang ia alami termasuk permasalahan terkait adiksi media sosial.

### **3. Bagi Peneliti**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran bagi peneliti selanjutnya, yakni peneliti selanjutnya dapat menambah variabel-variabel lain terkait dengan adiksi media sosial atau kontrol diri untuk menguji ulang penelitian yang terkait dengan penelitian ini, diharapkan dapat menggali informasi yang lebih banyak sehingga dapat mengungkapkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi adiksi media sosial seperti faktor kepribadian, *fear of missing out*, strategi koping, *self esteem*, *loneliness*, dukungan sosial, dan penggunaan media sosial oleh *role models*. Serta memperluas kriteria tempat penelitian.

