

BAB 6

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan *gadget* pada mahasiswa. Semakin tinggi kontrol diri maka semakin tinggi kecanduan *gadget* pada mahasiswa, dan sebaliknya. Besarnya pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan *gadget* pada mahasiswa sebesar 18,58%.

6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Pentingnya mahasiswa untuk meningkatkan kontrol diri dalam rangka menurunkan kecanduan *gadget*, khususnya kontrol perilaku. Individu membuat rencana penggunaan *gadget* (lamanya menggunakan dan tujuan penggunaan) dan disiplin menjalankan rencana. Sebaiknya saat bersama keluarga atau teman – teman lebih baik tidak sibuk dengan *gadget* masing – masing melainkan saling berinteraksi langsung satu sama lain. Mengikuti diskusi yang memiliki tema kesehatan terutama kecanduan *gadget* untuk meningkatkan kesadaran tentang penggunaan *gadget* yang berlebih

2. Bagi Peneliti Lain

Untuk penelitian sejenis ke masa depan perlu melibatkan faktor lain dari kecanduan *gadget*, seperti *sensation seeking* yang tinggi, rasa nyaman saat menggunakan *gadget*, dan kemudahan mendapatkan akses internet.

