BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

1. Terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada pengguna *smartphone* di kalangan generasi z, yaitu semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kecenderungan kecanduan media sosial pada pengguna *smartphone* di kalangan generasi z, begitu pula sebaliknya yaitu semakin tinggi kontrol diri, maka semakin rendah kecenderungan kecanduan media sosial pengguna *smartphone* di kalangan generasi z.
2. Tingkat kecenderungan kecanduan media sosial dan kontrol diri sama-sama berada pada kategori sedang.

6.2 Saran

1. Bagi Masyarakat

Melihat dari hasil penelitian yang menunjukkan kecanduan media sosial serta kontrol diri berada di kategori sedang, artinya individu sudah mengerti cara untuk mengontrol penggunaan media sosial. Masyarakat hanya perlu untuk mempertahankan kontrol diri yang dimiliki ketika mengakses media sosial, namun apabila individu mulai menerima konsekuensi negatif sebaiknya individu mulai mengurangi waktu penggunaan media sosial dan mengalihkannya ke aktivitas lain seperti memaksimalkan waktu istirahat jika dirasa lelah maupun melakukan pekerjaan rumah serta hobi yang dimiliki.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil perhitungan dan analisa penelitian, variabel kontrol diri berperan terhadap munculnya kecenderungan kecanduan media sosial sebesar

11,3%, maka dari itu peneliti lain dapat menganalisis 88,7% faktor pemicu lain munculnya kecanduan media sosial seperti gangguan kecemasan sosial, kesepian, tipe kepribadian, harga diri, dan motivasi individu.