

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan empat hipotesis penelitian. Hipotesis pertama menunjukkan adanya pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan media sosial dengan mediasi keterampilan sosial. Hasil tersebut diperoleh dari persamaan regresi 1 yaitu kontrol diri terhadap keterampilan sosial dan persamaan regresi 2 yaitu pengaruh kontrol diri dan keterampilan sosial terhadap kecanduan media sosial dan hipotesis diterima. Selanjutnya hasil tersebut dihitung dengan uji sobel dan menunjukkan hasil t hitung $<$ t tabel yang artinya tidak ada peran mediasi keterampilan sosial. Hipotesis kedua menunjukkan adanya pengaruh kontrol diri terhadap keterampilan sosial dengan nilai sig $0,038 < 0,05$ sehingga hipotesis kedua diterima. Hipotesis ketiga menunjukkan adanya pengaruh keterampilan sosial terhadap kecanduan media sosial dengan nilai sig $0,000 < 0,05$ sehingga hipotesis ketiga diterima. Hipotesis keempat menunjukkan adanya pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan media sosial dengan nilai sig $0,000 < 0,05$ sehingga hipotesis keempat diterima. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa kontrol diri dapat berpengaruh langsung pada kecanduan media sosial tanpa melalui keterampilan sosial.

5.2 Saran

1. Kepada Subjek penelitian

Diharapkan dari penelitian ini, siswa dapat mengurangi kecanduan media sosial salah satunya dengan meningkatkan kontrol diri dan keterampilan sosial yang ada pada dirinya.

a. Cara mengurangi kecanduan media sosial

Siswa dapat mengurangi kecanduan media sosial dengan mengatur waktu penggunaan media sosial setiap harinya. Tidak menggunakan media sosial di waktu-waktu tertentu seperti saat makan, tidur atau beraktivitas lainnya. Mengaktifkan fitur pengamanan pada media sosial seperti waktu batasan penggunaan.

b. Cara meningkatkan kontrol diri

Siswa dapat meningkatkan kontrol diri dengan melakukan pengelolaan diri dengan belajar mengelola emosi dan keinginan secara positif. Mengatur prioritas dan

tujuan, serta menghindari situasi yang dapat mempengaruhi penggunaan media sosial berlebihan.

c. Cara meningkatkan keterampilan sosial

Siswa dapat meningkatkan keterampilan sosial dengan melakukan interaksi secara langsung dengan orang lain.

2. Kepada Sekolah

Diharapkan sekolah dapat mengajarkan kepada siswa tentang dampak dari kecanduan media sosial dan pentingnya keseimbangan. Perkuat peran konselor sekolah dalam memberikan bimbingan tentang masalah kecanduan media sosial dan pengembangan kontrol diri. Sekolah juga dapat menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler yang fokus pada pengembangan keterampilan sosial, seperti debat, teater, atau lainnya yang dapat meningkatkan interaksi positif antar siswa. Sehingga mengurangi risiko kecanduan media sosial.

3. Kepada Orang Tua

Untuk orang tua diharapkan bisa membantu membatasi waktu online anak dengan mengalokasikan waktu untuk aktivitas yang lain. Dengan mendorong anak untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial yang ada dilingkungan sekitar, sehingga dapat meningkatkan keterampilan sosial anak dan mengurangi ketergantungan media sosial.

4. Kepada Peneliti Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya yang ingin melakukan penelitian mengenai kecanduan media sosial peneliti menyarankan untuk menambkan variabel lain yang bisa mempengaruhi variabel kecanduan media sosial, misalnya percaya diri, dukungan sosial, dan pengaruh teman sebaya.