

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Kontrol diri pada remaja yaitu kemampuan remaja dalam menahan atau mengendalikan diri dan mengarah pada bentuk perilaku yang dapat membawa remaja kearah konsekuensi yang positif. Ada 3 aspek dalam kontrol diri yaitu mengontrol pemikiran (*kognitif*), perilaku (*behavior*), dan mengambil keputusan secara tepat sehingga dapat menekan perilaku.
2. Kecanduan *smartphone* yaitu salah satu bentuk umum dari kecanduan teknologi hingga mengganggu kehidupan pengguna sehari-hari, keadaan dimana seseorang hanyut dalam *smartphone* dan tidak dapat mengontrol diri mereka. Rata-rata durasi penggunaan *smartphone* pada remaja yaitu 189 menit atau setara dengan 3 jam lebih 15 menit.
3. Berdasarkan hasil literature review tentang hubungan antara kontrol diri remaja dengan kecanduan *smartphone*, dapat disimpulkan dari beberapa artikel bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan *smartphone*. Yang artinya semakin besar kontrol diri maka semakin rendah kecanduan *smartphone* individu, sebaliknya semakin rendah kontrol diri individu maka semakin besar kecanduan terhadap *smartphone*. Kontrol diri juga berperan sangat penting dalam memprediksi kecanduan *smartphone* pada individu. Remaja dengan tingkat kontrol diri yang tinggi akan dapat mengontrol kognisinya untuk mengontrol keputusan yang mereka buat dan cara mereka berperilaku. Tanpa kontrol diri, orang akan sulit mengendalikan

perilakunya, sehingga menjadi kecanduan *smartphone* yang dapat berdampak negatif pada manusia.

## **B. Saran**

### **1. Untuk Peneliti Selanjutnya**

Pada saat ini, *smartphone* tidak hanya digunakan dikalangan remaja saja tetapi digunakan mulai dari kalangan anak-anak hingga dewawa. Oleh karena itu untuk penelitian selanjutnya dapat menggunakan sampel yang lebih luas lagi dari segi usia seperti, prasekolah hingga anak-anak.

### **2. Untuk Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat**

Dengan penelitian *literature review* ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi untuk meningkatkan upaya promotive dan preventif terhadap masalah kesehatan khususnya penyakit yang diakibatkan oleh kecanduan *smartphone* dan mengedukasi para remaja dan orang tua agar memiliki kontrol diri yang tinggi agar tidak menjadi kecanduan pada *smartphone*.

### **3. Untuk Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur**

Berdasarkan dari hasil penelitian terdapat remaja yang memiliki kontrol diri rendah. Oleh karena itu, diharapkan kepada pihak guru/dosen agar berupaya untuk membantu para remaja untuk dapat meningkatkan kontrol diri dengan cara melakukan pelatihan pengembangan pribadi yang berfokus pada aspek psikologis seperti cara menunda kepuasan dan manajemen amarah.