

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data terkait hubungan antara kontrol diri dan kecanduan media sosial (*Instagram*) siswa di SMAS Cahaya Medan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

Kontrol diri dan kecanduan media sosial (*Instagram*) memiliki hubungan negatif, ditunjukkan oleh nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000 yang mana lebih rendah dari 0,05. Koefisien korelasi (r_{xy}) tercatat sebesar -0,552 menunjukkan korelasi negatif dengan kekuatan hubungan yang sedang antara kedua variabel tersebut. Koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,3047 atau (30,47%) angka ini mengindikasikan bahwa kontrol diri siswa yang lemah pada penelitian ini memberikan pengaruh sebesar 30,47% dalam kecanduan media sosial (*Instagram*), dengan kata lain 69,53% kecanduan media sosial (*Instagram*) dipengaruhi oleh berbagai variabel lain yang belum diteliti pada penelitian ini seperti faktor psikologis (seperti rendah diri, stres, kecemasan, depresi, dan *fear of missing out* atau FOMO), faktor sosial (seperti kebutuhan akan perhatian, ingin terlihat populer, dan tekanan dari teman sebaya). Oleh karena itu, hipotesis alternatif (H_a) diterima, dan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Kontrol diri di SMAS Cahaya Medan berada dalam kategori sedang yakni sebesar 68,81%, untuk kategori tinggi sebesar 27,52% dan untuk kategori rendah sebesar 3,67%. Maka dari itu, dapat diartikan bahwa variabel kontrol diri siswa di kelas XI SMAS Cahaya Medan berkategori sedang.

Kecanduan media sosial (*Instagram*) kelas XI SMAS Cahaya Medan berada pada kategori sedang dengan sebesar 52%, untuk kategori tinggi sebanyak sebesar 48% dan tidak ada untuk kategori rendah. Maka dari itu, dapat diartikan bahwa variabel kecanduan media sosial (*Instagram*) pada siswa di kelas XI SMAS Cahaya Medan berkategori sedang.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Peserta didik disarankan untuk agar peserta didik berupaya meningkatkan kemampuan kontrol diri terutama dalam mengatur waktu penggunaan media sosial. Siswa diharapkan dapat menggunakan *Instagram* secara lebih bijak, misalnya dengan membatasi durasi penggunaan harian dan memanfaatkan fitur pengingat waktu yang tersedia pada aplikasi. Selain itu, peserta didik sebaiknya mengarahkan penggunaan media sosial ke hal-hal yang lebih positif dan edukatif, seperti mengikuti akun pembelajaran atau motivasi, serta lebih aktif dalam kegiatan nyata seperti olahraga, membaca, dan organisasi sekolah guna mengurangi ketergantungan terhadap dunia maya.
2. Bagi Orang tua, diharapkan berperan aktif dalam mendampingi anak menggunakan media sosial secara bijak. Pengawasan dan bimbingan yang dilakukan dengan pendekatan komunikatif akan membantu anak memahami batasan yang sehat dalam berinteraksi di dunia digital. Orang tua sebaiknya juga menetapkan aturan penggunaan gawai di rumah, misalnya pembatasan waktu bermain media sosial pada jam belajar atau menjelang tidur, agar anak

dapat mengembangkan kebiasaan yang lebih disiplin. Selain itu, orang tua perlu menjadi teladan dalam penggunaan media sosial yang positif dan produktif, sehingga anak dapat meniru perilaku tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

3. Bagi pendidik, Pendidik diharapkan dapat berperan dalam menumbuhkan kesadaran siswa tentang pentingnya pengendalian diri di era digital. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan mengintegrasikan nilai-nilai karakter seperti disiplin dan tanggung jawab dalam proses pembelajaran. Guru juga dapat memberikan contoh konkret mengenai dampak positif dan negatif penggunaan media sosial, sehingga siswa mampu berpikir kritis dan selektif terhadap konten yang mereka konsumsi. Selain itu, penerapan metode pembelajaran yang mendorong interaksi langsung dan kolaboratif di dunia nyata dapat membantu mengurangi ketergantungan siswa terhadap media sosial selama proses belajar.
4. Bagi guru BK, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk mengembangkan program bimbingan dan konseling di sekolah, terutama dengan tujuan meningkatkan kontrol diri dan mereduksikan kecanduan media sosial (*Instagram*) pada peserta didik. Program tersebut ‘dapat meliputi layanan bimbingan kelompok, konseling kelompok, serta penggunaan teknik seperti *self-control* dan metode lainnya yang sesuai.
5. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas ruang lingkup penelitian dengan menambahkan variabel lain yang berkaitan, seperti pengaruh lingkungan keluarga, teman sebaya, atau tingkat stres akademik terhadap kecanduan media sosial. Penelitian berikutnya juga dapat

menggunakan metode campuran (mixed methods) agar hasil yang diperoleh lebih komprehensif dan mendalam. Selain itu, peneliti dapat mengkaji *platform* media sosial lain seperti TikTok, YouTube, atau X (Twitter) untuk melihat apakah pola hubungan serupa juga terjadi. Penelitian pada jenjang pendidikan yang berbeda atau di sekolah dengan karakteristik yang beragam juga diharapkan dapat memperkaya temuan dan memperluas generalisasi hasil penelitian ini.

