

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan “Analisis Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan *Cafe Addict* (Pecandu Cafe) Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Masyarakat Unimed” diperoleh kesimpulan bahwasanya penelitian ini menemukan kontrol diri pada kemampuan menunda kesenangan, mengatur waktu, dan mengendalikan emosi memainkan peran penting dalam menentukan apakah mahasiswa Pendidikan Masyarakat menjadi kecanduan kafe atau tidak. Berdasarkan hasil analisis data wawancara dan observasi mahasiswa bahwasanya:

##### 1. Alasan Mahasiswa Pendidikan Masyarakat Mengikuti Tren Cafe Addict:

- 1) Faktor Tekanan Sosial. Keinginan untuk terlihat kekinian dan mengikuti tren yang sedang populer, keinginan untuk bersosialisasi dan menjalin pertemanan dengan teman-teman, keinginan untuk mendapatkan pengakuan dan status sosial yang lebih tinggi.
- 2) Gaya Hidup Konsumtif. Pengaruh media sosial yang mempromosikan gaya hidup mewah dan hedonis adanya keinginan untuk membeli dan mencoba berbagai macam makanan dan minuman kekinian dan hasrat untuk menunjukkan kekayaan dan status sosial melalui barang-barang yang dimiliki.

- 3) Kurangnya Kontrol Diri. Kesulitan untuk menunda kesenangan dan mengendalikan keinginan untuk nongkrong di kafe, ketidakmampuan untuk mengatur waktu dengan baik dan menyeimbangkan antara aktivitas belajar, bersosialisasi, dan beristirahat serta kemudahan untuk terpengaruh oleh ajakan teman dan lingkungan sekitar.

## 2. Kontrol Diri Mahasiswa Pendidikan Masyarakat dalam Tren *Cafe Addict*:

- 1) Kontrol Perilaku: Mampu mengalihkan perhatian dari godaan kafe dan memilih aktivitas yang lebih bermanfaat, menyadari bahwa nongkrong di kafe secara berlebihan dapat membawa dampak negative, juga mampu mengendalikan keinginan untuk membeli makanan dan minuman yang mahal demi melabeli diri sendiri sebagai mahasiswa kekinian yang tidak ketinggalan zaman.
- 2) Kontrol Kognitif: Menunjukkan kontrol kognitif yang lebih baik, mampu mengelola gangguan, dan fokus pada tugas akademis, serta mampu membagi waktu antara nongkrong di kafe dengan kegiatan lain yang bermanfaat.
- 3) Mengontrol Keputusan: Dapat menyadari bahwa nongkrong di kafe bukan satu-satunya cara untuk bersenang-senang dan bersosialisasi, mampu mencari kegiatan lain yang lebih positif dan produktif untuk mengisi waktu luang dan dapat menjaga kesehatan mental dan fisik dengan mengatur pola makan, tidur, dan berolahraga.

## 5.2. Implikasi

Dari hasil penelitian tentang Analisis Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan *Cafe Addict* (Pecandu Kafe) Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Masyarakat Unimed bahwa kecanduan kafe pada mahasiswa Pendidikan Masyarakat Unimed dapat memberikan dampak negatif pada aspek kontrol perilaku, kontrol kognitif dan mengontrol keputusan. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan strategi untuk mengatasi kecanduan ini dan mencari cara untuk menghabiskan waktu mereka dengan lebih produktif dan bermanfaat. Kecanduan kafe dapat berakibat negatif pada berbagai aspek kehidupan mahasiswa. Upaya dari mahasiswa diperlukan untuk mengatasinya. Dengan mengembangkan strategi yang tepat dan memanfaatkan dukungan yang tersedia, mahasiswa dapat terhindar dari dampak negatif kecanduan kafe dan mencapai tujuan mereka.

## 5.3. Saran

Saran yang dapat peneliti anjurkan dan diharapkan dapat dilakukan oleh pihak-pihak yang terkait berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan yakni sebagai berikut:

### 1. Kepada Mahasiswa

- a) Mengurangi kegiatan nongkrong di dalam kafe karena kegiatan tersebut memakan waktu yang sangat lama. Sehingga banyak sekali waktu yang terbuang secara percuma ketika mahasiswa tersebut nongkrong di kafe.

- b) Menyisihkan uang untuk kebutuhan yang lebih penting daripada untuk sekedar jajan dalam kafe eksklusif.
- c) Mencari kegiatan lain yang lebih produktif daripada sekedar nongkrong di dalam kafe hanya untuk meningkatkan status sosial, karena masa remaja adalah masa - masa dimana remaja bisa mengembangkan potensi di dalam diri.
- d) Memperbaiki manajemen waktu, nongkrong di kafe tetap diperbolehkan asal mahasiswa mampu mengatur waktu dan lebih baik jika mengisi waktu luang dengan kegiatan bermanfaat, hindari *FOMO*, fokus pada tujuan.

## 2. Kepada Peneliti Selanjutnya

- a) Melakukan penelitian yang lebih mendalam untuk menggali informasi lebih lanjut tentang "Café Addict dan Kontrol Diri".
- b) Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan referensi bagi penelitian akademis lainnya, khususnya pada Pendidikan Masyarakat yang membahas tentang masalah sosial dan fenomena, terutama terkait dengan "Café Addict".
- c) Pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat menemukan temuan baru yang lebih menarik dan bermanfaat.