

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh kontrol diri terhadap intensitas penggunaan media sosial pada siswa di SMA Bhakti Praja Adiwerna Tegal dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tingkat kontrol diri siswa di SMA Bhakti Praja Adiwerna Tegal yaitu 10 siswa sebesar 16 % dengan kategori tinggi, 41 siswa sebesar 66% dengan kategori sedang, dan 11 siswa sebesar 18% dengan kategori rendah. Hal ini diartikan bahwa tingkat kontrol diri yang dimiliki siswa dikategorikan sedang dengan presentase 66% yaitu sebagian besar siswa dapat mengontrol kemampuan perilaku,berpikir, dan mengambil keputusan secara baik.
2. Tingkat intensitas penggunaan media sosial siswa di SMA Bhakti Praja Adiwerna Tegal yaitu 13 siswa sebesar 21% dengan kategori tinggi, 38 siswa sebesar 61% dengan kategori sedang, dan 11 siswa sebesar 18% dengan kategori rendah. Hal ini menunjukkan tingkat intensitas penggunaan media sosial siswa dikategorikan sedang dengan presentase 61%.
3. Pengaruh kontrol diri terhadap intensitas penggunaan media sosial siswa di SMA Bhakti Praja Adiwerna Tegal diperoleh hasil uji t variabel kontrol diri memiliki nilai signifikansi sebesar 0.000, nilai tersebut lebih kecil dari 0.05. Sedangkan untuk  $t_{hitung}$  didapatkan nilai sebesar  $-8.097 < t_{tabel} (-2.0002)$  maka menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara kontrol diri terhadap intensitas penggunaan media sosial. Adapun berdasarkan uji koefisien determinasi diketahui nilai koefisien determinasi sebesar 0,522. Hal ini berarti bahwa 52,2% ada pengaruh antara kontrol diri terhadap intensitas penggunaan media sosial.

## B. Saran

Saran yang diharapkan yang dapat menjadi masukan dan bermanfaat dari penelitian ini antara lain sebagai berikut :

### 1. Bagi Sekolah

Para guru di SMA Bhakti Praja Adiwerna Tegal dihimbau untuk mengedukasi para siswa terkait dampak negatif penggunaan media sosial yang bisa merugikan siswa sehingga siswa dapat mengontrol penggunaan media sosial.

### 2. Bagi Siswa

Para siswa diharapkan meningkat kemampuan kontrol diri dalam mengakses penggunaan media sosial agar tidak menjadikan kecanduan dalam bermedia sosial.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan bisa menjadi bahan acuan dan lebih memperoleh hasil penelitian yang lebih sempurna dan lebih baik.

