

## BAB V

### SIMPULAN DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

- 1) Gambaran umum kontrol diri pada peserta didik kelas IX SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021 berada pada kategori sedang. Artinya, peserta didik berada pada rentang dapat menuju kontrol diri tinggi ataupun menuju kontrol diri rendah dalam kemampuannya mengatur pelaksanaan, mengontrol situasi atau keadaan, mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian, menafsirkan peristiwa atau kejadian, dan kemampuan pengambilan keputusan.
- 2) Gambaran umum adiksi *smartphone* pada peserta didik kelas IX SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021 berada pada kategori sedang. Artinya, peserta didik berada pada rentang dapat menuju adiksi *smartphone* tinggi ataupun menuju adiksi *smartphone* rendah. Hal tersebut menandakan bahwa peserta didik sudah berusaha mengendalikan impulsnya dalam menggunakan *smartphone* agar tetap seimbang dengan kegiatan lainnya yang harus peserta didik lakukan, namun pengendalian tersebut tidak selalu peserta didik lakukan di setiap kali peserta didik mendapat kesempatan menggunakan *smartphone*. Dengan kata lain, terdapat beberapa kesempatan dimana peserta didik tidak menjalankan fungsi pengendaliannya dalam menggunakan *smartphone*.
- 3) Terdapat hubungan yang signifikan positif antara kontrol diri dengan adiksi *smartphone*. Dengan kata lain, kontrol diri tinggi, maka semakin tinggi pula adiksi *smartphone*.

## 5.2 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian hubungan antara kontrol diri dengan adiksi *smartphone* peserta didik kelas IX SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021.

### 5.2.1 Guru Bimbingan dan Konseling

- 1) Hasil menunjukan sebagian besar peserta didik memiliki kontrol diri dan adiksi *smartphone* pada kategori sedang. Guru Bimbingan dan Konseling dapat membantu peserta didik untuk mengembangkan dan meningkatkan kontrol diri serta mengurangi dan mencegah adiksi *smartphone* peserta didik melalui layanan bimbingan dan konseling pada bidang pribadi-sosial. Tujuan layanan bimbingan dan konseling pada bidang pribadi-sosial adalah memfasilitasi peserta didik agar mampu menghormati atau menghargai orang lain, memiliki kemampuan berinteraksi sosial, memiliki kemampuan dalam melakukan pilihan secara sehat, mampu menyelesaikan konflik, dan mampu mengambil keputusan secara efektif.
- 2) Guru Bimbingan dan Konseling dapat memberikan layanan berupa dukungan sistem terutama untuk mengurangi bahkan mencegah adiksi *smartphone* pada peserta didik. Guru Bimbingan dan Konseling melakukan kerjasama dengan orang tua, melakukan sosialisasi atau pendidikan kepada orang tua agar orang tua lebih memahami pentingnya peran orang tua dalam kehidupan peserta didik.

### 5.2.2 Peneliti Selanjutnya

- 1) Penelitian dapat diperluas sarannya misalnya se-SMP Negeri di Kota Bandung.
- 2) Penelitian dapat menggunakan beragam alat bantu hitung statistik, misalnya dengan *Rasch*.
- 3) Penggunaan metode penelitian yang berbeda misalnya dengan metode komparasi untuk menguji efektivitas teknik layanan Bimbingan dan Konseling untuk meningkatkan kontrol diri atau untuk mengurangi atau mencegah adiksi *smartphone*.
- 4) Penelitian dapat mengkorelasikan adiksi *smartphone* dengan variabel lain misalnya *stress* akademik, pola asuh orang tua, dll