BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian, seluruh responden (100%) berada pada kategori adiksi *smartphone* sedang.
2. *Self control* remaja di SMPN 1 Bandungan memiliki *tingkat self- control* tinggi dalam penggunaan *smartphone* (54,7%),
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden berada pada tingkat adiksi *smartphone* sedang, dengan variasi tingkat self- control yaitu 54,7% tinggi dan 45,3% rendah.

B. Saran

1. Bagi remaja SMPN 1 Bandungan

   Responden diharapkan mampu mengatur waktu penggunaan *smartphone***,** meningkatkan *self-control*, serta memanfaatkan *smartphone* untuk hal yang positif**.** Selain itu, perlu membiasakan diri dengan aktivitas alternatif di luar *smartphone* dan menumbuhkan kesadaran diri terhadap dampak negatif penggunaan berlebihan.

2. Bagi peneliti selanjutnya

   Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas jumlah responden dan melibatkan sekolah dari berbagai daerah agar hasil penelitian lebih representatif. Selain itu, variabel lain seperti pola asuh orang tua, pengaruh teman sebaya, atau faktor psikologis dapat ditambahkan untuk melihat keterkaitan yang lebih mendalam. Penggunaan metode campuran (kuantitatif dan kualitatif) juga dianjurkan agar hasil penelitian tidak hanya berupa angka, tetapi juga menggambarkan pengalaman nyata remaja dalam menggunakan *smartphone*.

3. Bagi sekolah dan tenaga pendidik

   Sekolah dan guru diharapkan mengembangkan program literasi digital, memperkuat pendidikan karakter, serta menerapkan aturan yang jelas terkait penggunaan *smartphone*. Selain itu, kolaborasi dengan orang tua perlu ditingkatkan agar pengawasan dan pembimbingan penggunaan *smartphone* siswa dapat berjalan lebih efektif.