

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan manajemen diri memberikan pengaruh terhadap penurunan *smartphone adiction* pada mahasiswa UIN SUSKA Riau.

B. Saran

1. Bagi Instansi Pendidikan

Instansi Pendidikan disarankan untuk mempertimbangkan pelatihan manajemen diri sebagai salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengurangi atau menurunkan *smartphone addiction* karena metode ini terbukti berhasil menurunkan skor *smartphone addiction* pada mahasiswa.

2. Bagi Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini disarankan untuk dapat diaplikasikan oleh subjek penelitian yang terindikasi mengalami *smartphone addiction* agar dapat mengurangi waktu penggunaan *smartphone* dengan cara membatasi penggunaan *smartphone* untuk hal yang benar – benar penting, memangkas biaya pengeluaran pembelian paket data, dan melakukan aktifitas lain yang lebih bermanfaat seperti kegiatan keagamaan, berolahraga, kegiatan akademik, dan bersosialisasi dengan lingkungan secara offline.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Bagi Praktisi Bidang Kesehatan, dan Psikolog

Bagi Psikolog disarankan untuk dapat menggunakan dan mengaplikasikan pelatihan manajemen diri sebagai intervensi terhadap *smartphone addiction*.

4. Bagi Peneliti selanjutnya dengan tema yang sama

- a. Program pelatihan manajemen diri yang dilaksanakan peneliti meliputi pemberian materi, pengisian worksheet, dan tugas rumah dalam bentuk *hard*. Peneliti selanjutnya disarankan untuk merancang worksheet dalam bentuk *software* aplikasi yang terintegrasi. Aplikasi sebaiknya dilengkapi dengan alarm dan organizer aktivitas akademik dan non akademik.
- b. Pada penelitian ini pengisian skala pretest dan posttest dilakukan secara individual, peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukannya secara klasikal agar variabel extraneous yaitu kondisi subjek dan lingkungan dapat benar-benar dikontrol oleh peneliti.