

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dengan judul Pengaruh Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Penggunaan *Gadget* Pada Anak Usia Akhir Di Perum Talaga Bestari, Kecamatan Sindang Jaya, Kabupaten Tangerang maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan dampak negatif penggunaan *gadget* yang di alami anak usia akhir sebelum diberikan *treatment* dengan teknik *self management* dibuktikan dengan adanya perhitungan sebelum diberikan *treatment* dengan teknik *self management* berjumlah 777 dengan *mean* 155, 40.
2. Hasil penelitian dampak negatif penggunaan *gadget* yang di alami anak usia akhir setelah diberikan *treatment* dengan teknik *self management* mengalami penurunan menjadi 543 dengan *mean* 108, 60.
3. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa pemberian *treatment* dengan menggunakan teknik *Self Management* berpengaruh terhadap dampak negatif penggunaan *gadget* yang berkurang. Maka, dengan demikian hasil uji t *paired samples test* menunjukkan perolehan nilai thitung sebesar 28,273 dengan signifikansi (2-tailed) 0.000 yaitu  $< 0,05$ . Maka dapat dikatakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ketika  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, terdapat perubahan ataupun penurunan yang artinya pemberian *treatment* dengan teknik *self management* berpengaruh untuk mengurangi dampak negatif penggunaan *gadget* yang dialami anak usia akhir.

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dipaparkan, dapat diajukan beberapa saran, diantaranya sebagai berikut :

1. Bagi anak usia akhir diharapkan untuk konsisten dalam melakukan kegiatan positif yang bermanfaat serta dapat berinteraksi secara tatap muka dengan teman sebaya dan mengurangi durasi penggunaan *gadget*.
2. Bagi orang tua diharapkan dapat mengawasi anak-anak nya saat menggunakan *gadget* serta memfilter aplikasi apa saja yang baik dan tidak untuk digunakan anak. Tujuannya agar anak menjadi terbimbing dan tidak melulu *gadget*. Jangan sampai akibat kelalaian orang tua anak menjadi rusak dengan situs-situs yang tidak perlu dilihatnya.
3. Bagi RT 08/RW05 di Talaga Bestari  
Diharapkan dapat meningkatkan lingkungan masyarakat yang baik, kreatif, serta bermanfaat untuk masa yang akan datang.
4. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan lebih efektif dalam menganangani pengaruh teknik *self management* untuk mengurangi dampak negatif penggunaan *gadget* menambah durasi penelitian yang lebih lama dari penelitian sebelumnya. Peneliti selanjutnya yang akan menggunakan variabel x dan y yang sama dapat menggunakan teori dan jenis penelitian kuantitatif dengan metode yang lain. Seperti metode deskriptif, komparatif dan lain sebagainya.